



Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

Serviço de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviço Takeaway

EMENTA - Jantar

23 a 30 de novembro de 2020

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Mizuna
	Peixe	Massada de Paloco. Acompanha com brócolos cozidos.
	Opção	Bifinhos de peru grelhados. Acompanha com arroz de cenoura e com brócolos cozidos.
	Vegetariano	Beringela recheada com feijão vermelho e legumes. Acompanha com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Gelatina, Maçã e Tangerina
3ª FEIRA	Sopa	Juliana
	Carne	Carne de porco à portuguesa. Acompanha com salada*.
	Opção	Dourada grelhada. Acompanha com batata a murro e salada*.
	Vegetariano	Massada de soja. Acompanha com salada*.
	Sobremesa	Arroz doce, Banana e kiwi.
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora
	Peixe	Arroz de Pota. Acompanha com couve salteada.
	Opção	Bife de peru. Acompanha com arroz e couve salteada.
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes. Acompanha com arroz e couve salteada.
	Sobremesa	Salada de fruta, tangerinas e Pera.
5ª FEIRA	Sopa	Feijão manteiga e couve portuguesa
	Carne	Espetadas mistas (porco e frango) grelhadas. Acompanha com arroz de feijão e salada*.
	Opção	Lasanha de atum. Acompanha com salada*.
	Vegetariano	Rebentos de soja salteados com legumes. Acompanha com arroz de feijão e salada*.
	Sobremesa	Ananás e pêsego em calda, Maçã, Banana.
6ª FEIRA	Sopa	Couve crespa
	Peixe	Salmão assado. Acompanha com arroz de legumes e salada*.
	Opção	Costeletas grelhadas. Acompanha com esparguete e salada*.
	Vegetariano	Salada quente de feijão branco com batata e legumes. Acompanha com salada*.
	Sobremesa	Pudim boca doce, Diospiro, Tangerinas.

*Salada com 3 elementos dos seguintes alface/tomate/couve de roxa/ beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho/mizuna

O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa.