



## 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 - Almoço

01 a 05 de março de 2021

| DIA      | PRATO       | Descrição  |
|----------|-------------|--|
| 2ª FEIRA | Sopa        | Agrião   |
|          | Peixe       | Lombos de tamboril estufados. Acompanha com arroz de cenoura e couve salteada.           |
|          | Carne       | Bifes de frango estufado com cogumelos. Acompanha com arroz de cenoura e couve salteada. |
|          | Vegetariano | Estufado de feijão manteiga. Acompanha com arroz de cenoura e couve salteada.            |
|          | Sobremesa   | 1 peça de fruta  |
| 3ª FEIRA | Sopa        | Feijão Verde   |
|          | Peixe       | Pataniscas de paloco. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos.                     |
|          | Carne       | Frango à passarinho. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos.                      |
|          | Vegetariano | Bolinhos de tofu fritos. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos.                  |
|          | Sobremesa   | 1 peça de fruta  |
| 4ª FEIRA | Sopa        | Grão-de-bico   |
|          | Peixe       | Massada de tintureira. Acompanha com massa fussili e couve Bruxelas e cenoura baby.      |
|          | Carne       | Hambúrguer misto. Acompanha com massa fussili e couve Bruxelas e cenoura baby.           |
|          | Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas. Acompanha com massa fussili e couve Bruxelas e cenoura baby.     |
|          | Sobremesa   | 1 peça de fruta  |
| 5ª FEIRA | Sopa        | Feijão-vermelho  |
|          | Peixe       | Robalo grelhado. Acompanha com arroz de tomate e couve lombardo cozida.                  |
|          | Carne       | Entrecosto grelhado. Acompanha com arroz de tomate e couve lombardo cozida.              |
|          | Vegetariano | Espetadas grelhadas de tofu. Acompanha com arroz de tomate e couve lombardo cozida.      |
|          | Sobremesa   | 1 peça de fruta  |
| 6ª FEIRA | Sopa        | Caldo verde  |
|          | Peixe       | Salmão assado. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos.                           |
|          | Carne       | Lombo de porco assado. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos.                   |
|          | Vegetariano | Hambúrguer de feijão vermelho. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos.           |
|          | Sobremesa   | 1 peça de fruta  |

\*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.