



## Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

## Serviço de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISAC

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.