



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

22 a 26 de fevereiro de 2021

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Raia assada com tomate. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos.
	Carne	Lombo de porco recheado com cenoura. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos.
	Vegetariano	Salada quente de grão-de-bico e fusilli. Acompanha com brócolos cozidos.
	Sobremesa	1 peça de fruta
3ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico
	Peixe	Dourada grelhada. Acompanha com arroz de cenoura e couve salteada.
	Carne	Entrecosto de porco estufado. Acompanha com arroz de cenoura e couve salteada.
	Vegetariano	Chamuças vegetarianas. Acompanha com arroz de cenoura e couve salteada.
	Sobremesa	1 peça de fruta
4ª FEIRA	Sopa	Couve-crespa
	Peixe	Maruca assada. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos.
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos.
	Vegetariano	Seitan à Espanhola. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos.
	Sobremesa	1 peça de fruta
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-vermelho
	Peixe	Salmão grelhado. Acompanha com arroz branco cenoura-baby e couve de Bruxelas cozidos.
	Carne	Bifes de frango estufados com cogumelos. Acompanha com arroz branco cenoura-baby e couve de Bruxelas cozidos.
	Vegetariano	Caril de feijão-branco e couve-lombardo. Acompanha com arroz branco cenoura-baby e couve de Bruxelas cozidos.
	Sobremesa	1 peça de fruta
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Salada quente de bacalhau (paloco) com grão. Acompanha massa fusilli e couve salteada.
	Carne	Almôndegas mistas (porco e vitela) estufadas. Acompanha com massa fusilli e couve salteada.
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com couve-flor. Acompanha com massa fusilli e couve salteada.
	Sobremesa	1 peça 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.