Serviços
de Ação Social
Politécnico de Coimbra

Unidade de Alimentação e Nutrição
Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)
Cantina na ESAC-ISCAC
Cantina na ESEC
Cantina no ISEC
Serviços Take-away

EMENTA - Almoço

11 a 15 de outubro de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Peixe	Atum estufado com cogumelos. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Perna de porco assada. Acompanha arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e cogumelos. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e feijão-verde cozido
	Carne	Carne de porco à portuguesa (carne de porco, batata, pickles e azeitonas). Acompanha com feijão-verde cozido
	Vegetariano	Seitan à portuguesa (seitan, pickles e azeitonas). Acompanha com feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga com couve-lombarda
	Peixe	Carapau frito. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Arroz de pato com enchidos (farinheira, chouriço e morcela). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Bacalhau com natas. Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Bife de peru estufado com feijão-preto. Acompanha com batata assada e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico ensalsado com batata cozida. Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Salmão assado. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Vegetariano	Curgete recheada com feijão-preto. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

*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.