



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		
23 a 27 de maio de 2022		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve coração-de-boi
	Peixe	Raia frita. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Carne	Entrecosto de porco estufado. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Vegetariano	Almôndegas de feijão-preto assadas com molho de tomate. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Tentáculos de pota ensalsados (azeite, cebola e salsa). Acompanha com batata a murro e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Frango guisado com ervilhas. Acompanha com massa esparguete e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Lasanha de soja. Acompanha com couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Crema de abóbora
	Peixe	Filete de perca frito. Acompanha com arroz de cenoura e salada mista*
	Carne	Lombo de porco recheado com farinheira. Acompanha com arroz de cenoura e salada mista*
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico. Acompanha com arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Bacalhau com natas. Acompanha com salada mista*
	Carne	Strogonoff de peru (natas e cogumelos). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-preto). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTA: As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de produtos e/ou por não estarem sujeitas a marcação prévia.

*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.