



## Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

## Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

### EMENTA - Jantar

16 a 20 de maio de 2022

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas
	Peixe	Empadão de atum (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Carne	Bolonhesa de frango. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Jardineira de ervilhas e milho. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Acelga
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Lombo de porco assado. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-vermelho e couve coração-de-boi
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento. Acompanha com arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado. Acompanha com arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada russa de feijão-preto. Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Brócolos
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Carne	Arroz de frango com enchidos. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com soja. Acompanha com arroz de legumes e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Peixe	Red fish assado. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Carne	Jardineira de carne de vaca. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Feijão preto estufado com cenoura e rebentos de soja. 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.