



Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

EMENTA - Jantar

23 a 27 de maio de 2022

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Tintureira assada com molho de tomate. Acompanha com puré de batata e brócolos cozidos
	Carne	Peito de frango estufado com cenoura baby. Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Soja estufada com macedónia (cenoura, ervilha e feijão-verde). Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve coração-de-boi
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve e bacon. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (entremeada, febra e salsicha de porco). Acompanha com feijão-preto estufado, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Lasanha de atum. Acompanha com salada mista*
	Carne	Jardineira de carne de porco. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Caldeira de feijão-vermelho. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Dourada grelhada. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Frango assado. Acompanha com batata frita e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com pimento e rebentos de soja. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Carapau frito. Acompanha com arroz de tomate e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Lasanha de carne de vaca. Acompanha com couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão-de-bico, enchido de seitan). Acompanha com couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	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.