



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

21 a 25 de novembro de 2022

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Peixe	Raia assada em cama de pimento. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Rojões. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Empadão de soja e curgete (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Pescada assada com cebolada. Acompanha com batata a murro e brócolos e couve-flor salteados
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com arroz de feijão-manteiga e brócolos e couve-flor salteados
	Vegetariano	Lasanha de legumes e ervilhas (curgete, cenoura e alho francês). Acompanha com brócolos e couve-flor salteados
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Peixe	Tintureira assada com molho de tomate. Acompanha com puré de batata e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco). Acompanha com arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Seitan salteado com legumes (pimento, curgete e cenoura). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Arroz de frango com enchidos. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com batata cozida e cenoura. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve-lombarda
	Peixe	Massada de salmão gratinada com queijo. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Caril de peito de frango. Acompanha com arroz branco e couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Feijoada de tofu e cogumelos (feijão-manteiga). Acompanha com arroz branco e 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.