



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 - Almoço

28 de novembro a 2 de dezembro de 2022

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Arroz de atum primaveril (milho, cogumelos e cenoura). Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Costeleta de porco estufada. Acompanha com arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Vegetariano	Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Couve-lombarda
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Peito de frango estufado com feijão-vermelho. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (batata, pickles e azeitonas). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata cozida e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Lombo de porco recheado com cenoura. Acompanha com arroz branco e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Feriado Nacional da Restauração da Independência	
6ª FEIRA	Sopa	Acelga
	Peixe	Salmão assado. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Massa à lavrador (carne de vaca, chouriço, feijão, cenoura e couve). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Esparquete de caril com legumes salteados (pimento, alho-francês e cenoura) e feijão-preto. Acompanha com 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.