



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

21 a 25 de novembro de 2022

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Peixe	Calamares. Acompanha com arroz branco e couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura. Acompanha com puré de batata e couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Rissóis de peixe. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Carne	Bolonhesa de carne de porco. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho (pimento, milho e curgete). Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Peixe	Lasanha de atum. Acompanha com salada mista*
	Carne	Moelas estufadas. Acompanha com batata frita e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-branco salteado com espinafres. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Arroz de peixe (abrótea). Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Strogonoff de peru (natas e cogumelos). Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás. Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve-lombarda
	Peixe	Filete de pescada frito. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Febras de porco estufadas com cebolada. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-preto e alho-francês. 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.