



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

28 de novembro a 2 de dezembro de 2022

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Tentáculos de pota ensalsados. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Couve-lombarda
	Peixe	Filete de pescada assado em cama de alho-francês. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa (batata, pickles e azeitonas). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Red fish assado. Acompanha com puré de batata e couve salteada
	Carne	Lasanha de frango. Acompanha com couve salteada
	Vegetariano	Feijão-manteiga salteado com cenoura e curgete. Acompanha com batata assada e couve salteada
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Feriado Nacional da Restauração da Independência	
6ª FEIRA	Sopa	Acelga
	Peixe	Salada russa de atum. Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Febra de porco grelhada. Acompanha com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com batata cozida e cenoura. Acompanha com brócolos cozidos
	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.