



## 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

20 a 24 de março de 2023

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Peixe	Carapau frito. Acompanha com arroz de feijão-manteiga e salada mista*
	Carne	Entrecosto de porco assado. Acompanha com arroz de feijão-manteiga e salada mista*
	Vegetariano	Jardineira de soja grossa. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Massada de peixe (pescada, abrótea e tamboril). Acompanha com salada mista*
	Carne	Salada quente de fiambre e bacon (massa <i>fusilli</i> , cogumelos). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco). Acompanha com arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Empadão de feijão-preto e curgete (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês. Acompanha com couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos. Acompanha com arroz branco, couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás. Acompanha com couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-branco
	Peixe	Salada de feijão-frade com atum. Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Frango assado. Acompanha com arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e brócolos cozidos
	Vegetariano	Massada de feijão-manteiga e legumes (curgete, cenoura e pimento). 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.