



## 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

27 a 31 de março de 2023

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Alheira assada. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico (leite de coco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Filete de pescada assado em cama de alho-francês. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Strogonoff de porco (natas e cogumelos). Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Massa esparguete com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Gratinado de frango (massa e molho bechamel). 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
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Salmão grelhado. Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Carne	Lasanha de frango. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Jardineira de feijão-vermelho. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho. Acompanha batata assada e couve salteada
	Carne	Jardineira de porco. Acompanha com couve salteada
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho francês). Acompanha com couve salteada
	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.