



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

27 a 31 de março de 2023

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Solha frita. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho (pimento, milho e curgete). Acompanha com massa <i>fusilli</i> e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Frango assado. Acompanha com arroz de ervilhas e milho, e salada mista*
	Vegetariano	Rancho (massa, couve e chouriço vegetariano). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Lasanha de pescada e alho-francês. Acompanha com couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Bolonhesa de frango. Acompanha com massa esparguete, couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas. Acompanha com massa esparguete, couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá (batata e ovo). Acompanha com salada mista*
	Carne	Lombo de porco recheado com farinheira assado. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-preto e alho-francês. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Massada de tamboril. Acompanha com salada mista*
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade. Acompanha com arroz branco e 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.