



Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

EMENTA - Jantar

20 a 24 de março de 2023

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Peixe	Tentáculos de pota ensalsados. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Bolonhesa de carne de porco. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Almôndegas de feijão-preto assadas com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	<i>Red fish</i> assado. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Rojões (pickles e azeitonas). Acompanha com batata assada e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de soja. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Empadão de atum (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Carne	Alheira assada. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês
	Peixe	Bacalhau (paloco) com natas. Acompanha com salada mista*
	Carne	Moelas estufadas. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-branco
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Lasanha de carne de frango. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com chouriço vegetariano. Acompanha com massa <i>fusilli</i> 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.