



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

18 a 22 de setembro de 2023

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Caril de soja grossa. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve-lombarda
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá (batata e ovo). Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento). Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Massada de salmão. Acompanha com salada mista*
	Carne	Salada de frango (massa <i>fusilli</i> , cenoura, ervilhas e milho). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Feijão-branco salteado com espinafres. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Tentáculos de pota ensalsados. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco). Acompanha com arroz branco, feijão-preto cozido e salada mista*
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho (pimento, milho e curgete). 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 bens-alimentares.

*Salada é composta por 3 dos seguintes elementos: alface/tomate/couve de roxa/ beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho

O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa (doce ou fruta).