



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		
25 a 29 de setembro de 2023		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Bacalhau com natas. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Almôndegas de feijão-preto assadas com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Juliana (couve, alho-francês e cenoura)
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Carne	Salada de fiambre e bacon (massa <i>fusilli</i> , cogumelos, milho). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Peixe	Solha frita. Acompanha com salada russa e legumes salteados (curgete, cenoura e milho)
	Carne	Caril de peito de frango. Acompanha com arroz branco e legumes salteados (curgete, cenoura e milho)
	Vegetariano	Lasanha de soja. Acompanha com legumes salteados (curgete, cenoura e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	<i>Red fish</i> assado. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Rojões. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Vegetariano	Jardineira de feijão-preto. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Peixe	Massada de peixe (pescada, tamboril e abrótea). Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Lasanha de carne de vaca. Acompanha com brócolos cozidos
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho (pimento, milho e curgete). Acompanha com arroz branco e 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 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).