



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 - Jantar		
18 a 22 de setembro de 2023		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Crema de brócolos
	Peixe	Filete de pescada frito. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Red fish assado. Acompanha com batata assada e legumes salteados (feijão-verde e cenoura baby)
	Carne	Febra de porco estufada com cebolada. Acompanha com massa esparguete e legumes salteados (feijão-verde e cenoura baby)
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas. Acompanha com massa esparguete e legumes salteados (feijão-verde e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve-lombarda
	Peixe	Migas de bacalhau com crosta de broa e salsa. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Omelete de fiambre e pimento. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Jardineira de soja. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Crema de abóbora
	Peixe	Lasanha de pescada e alho-francês. Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Rojões (pickles e azeitonas). Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Vegetariano	Empadão de feijão-preto e curgete (puré de batata). Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com batata cozida e cenoura. Acompanha com 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).