



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

25 a 29 de setembro de 2023

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Salada de feijão-frade com atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Massada de feijão-manteiga e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Juliana (couve, alho-francês e cenoura)
	Peixe	Massada de marisco. Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Entrecosto de porco assado. Acompanha com batata assada e brócolos cozidos
	Vegetariano	Massa esparguete com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril. Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Carne	Alheira assada. Acompanha com arroz de açafião e legumes (couve, cenoura e pimento), e salada mista*
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico. Acompanha com arroz de açafião e legumes (couve, cenoura e pimento), e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve e bacon. Acompanha com arroz branco, couve-de-bruxas e cenoura baby cozidas
	Carne	Bifinhos de peru com cogumelos. Acompanha com massa <i>fusilli</i> , couve-de-bruxas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco). Acompanha com arroz branco, couve-de-bruxas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Peixe	Pescada frita. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Lombo de porco assado. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade. Acompanha com arroz de tomate 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).