



## 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

### EMENTA - Almoço

3 a 7 de maio de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas
	Peixe	Salada de feijão-frade com atum. Acompanha com salada*
	Carne	Lombo de porco assado recheado com farinheira. Acompanha com arroz de cenoura e salada*
	Vegetariano	Tofu à Brás. Acompanha com salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve-coração
	Peixe	<i>Red fish</i> assado. Acompanha com arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Carne	Coxa de frango estufada. Acompanha com arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico, cuscuz e cenoura. Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Caldeira de lulas recheadas. Acompanha com salada*
	Carne	Rojões fritos. Acompanha com batata cozida e salada*
	Vegetariano	Feijão-vermelho estufado com couve. Acompanha com batata cozida e salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-branco com espinafres
	Peixe	Bacalhau (paloco) à Brás. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Favas guisadas com entrecosto e chouriço. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Lasanha de soja. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Sardinha albardadas. Acompanha com arroz de pimento e salada*
	Carne	Frango assado. Acompanha com arroz de pimento e salada*
	Vegetariano	Chamuças de legumes assadas. Acompanha com arroz de pimento e salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

\*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.