



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 - Almoço

22 a 26 de abril de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano A	Ratatuille de feijão-manteiga. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano B	Seitan à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve coração-de-boi
	Peixe	Arroz de tamboril. Acompanha salada mista*
	Carne	Salada de fiambre e bacon (massa <i>fusilli</i> , cogumelos e milho). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Filete de tofu. Acompanha com salada russa e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Carne	Arroz de frango com enchidos. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com curgete e pimento. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	FERIADO	
6ª FEIRA	Sopa	Crema de grão-de-bico
	Peixe	Filete de perca assado com cebolada. Acompanha com batata rústica, couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com arroz de ervilhas, couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas. Acompanha com massa esparguete, couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTAS: Os pratos das ementas definidas só são garantidos com senha adquirida antecipadamente na **Plataforma SASocial**. 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-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).