



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

29 de abril a 3 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Tentáculos de pota ensalsados. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Vegetariano A	Soja grossa à portuguesa. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano B	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	<i>Red fish</i> assado. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	FERIADO	
5ª FEIRA	Sopa	Curgete e feijão-vermelho
	Peixe	Massada de atum primaveril (cenoura, cogumelos e milho). Acompanha com salada mista*
	Carne	Frango assado. Acompanha com arroz de legumes (cenoura, couve, milho) e 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
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve. Acompanha com batata assada e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Carne	Peito de frango aos cubos estufado com cogumelos. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maça. Acompanha com arroz branco e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	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).