



## 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

22 a 26 de abril de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Dourada grelhada. Acompanha com salada de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano A	Feijoada de cogumelos (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano B	Ervilhas e cenoura à Brás. Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve coração-de-boi
	Peixe	Empadão de abrótea (puré de batata). Acompanha com legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Carne	Bolonhesa de carne de porco. Acompanha com massa esparguete e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano	Pimento recheado com soja. Acompanha com arroz de cenoura e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Bochecha de porco estufada. Acompanha com puré de batata e salada mista*
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	FERIADO	
6ª FEIRA	Sopa	Crema de grão-de-bico
	Peixe	Solha assada em cama de broa e salsa. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Espetada de tofu. Acompanha com arroz de branco e salada mista*
	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).