



## 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

Serviços Take-away

### EMENTA - Jantar

29 de abril a 3 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Filete de pescada frito. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano A	Massa esparguete com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano B	Empadão de ervilhas (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Raia assada em cama de pimento. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Costeleta de porco estufada. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e salada mista*
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	FERIADO	
5ª FEIRA	Sopa	Curgete e feijão-vermelho
	Peixe	Tintureira assada com molho de tomate. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Bife de peru estufado com cebolada. Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (beringela, couve e pimento). Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês. Acompanha com salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Curgete recheada com soja. Acompanha com arroz de ervilhas 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).