



## 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

6 a 10 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Lasanha de atum. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano A	Ervilhas e cenoura à Brás. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano B	Chilli de feijão-vermelho (pimento, milho e curgete). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Tortilha de salsicha e chouriço (batata, ovo, pimento, cebola e salsa). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa. Acompanha com batata assada, couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Carne	Lombo de porco assado com abacaxi. Acompanha com massa esparguete, 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
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres e feijão-frade
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com arroz de legumes (cenoura, couve, milho) e salada mista*
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Peixe	Abrótea estufada. Acompanha com arroz de ervilhas, couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Strogonoff de peru (natas e cogumelos). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Caldeirada de-feijão preto. Acompanha com 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).