



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

10 a 14 de junho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	FERIADO	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Arroz de tamboril e lulas. Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas). Acompanha com brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu Espiritual (puré de batata e espinafres). Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Filete de pescada assado em cama de alho-francês. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Costeleta de porco grelhada. Acompanha com arroz de feijão-manteiga e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (batata, pickles e azeitonas). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Sardinha grelhada. Acompanha com batata cozida e salda de pimento, cebola e tomate
	Carne	Strogonoff de frango (natas e cogumelos). Acompanha com massa esparguete e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento. Acompanha com massa esparguete e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos e feijão-branco
	Peixe	Raia frita. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Favas guisadas com entrecosto e chouriço. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá. 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).