



## 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

13 a 17 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos e feijão-branco
	Peixe	Salmão assado com molho de laranja. Acompanha com batata assada com ervas (tomilho, orégão e alecrim) e salada mista*
	Vegetariano A	Bife de seitan de cebolada. Acompanha com arroz de legumes (cenoura, couve, milho) e salada mista*
	Vegetariano B	Pimento recheado com feijão-frade. Acompanha com batata assada com ervas (tomilho, orégão e alecrim) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com arroz de feijão-vermelho e brócolos cozidos
	Carne	Lombo de porco assado com maça. Acompanha com arroz de feijão-vermelho e brócolos cozidos
	Vegetariano	Filetes de tofu. Acompanha com arroz de feijão-vermelho e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Tintureira assada com molho de tomate. Acompanha com puré de batata e couve salteada
	Carne	Massa <i>fusilli</i> à carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas). Acompanha com couve salteada
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento. Acompanha com couve salteada
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda. Acompanha com arroz de cenoura e salada mista*
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Camponesa
	Peixe	Bacalhau com natas. Acompanha com salada mista*
	Carne	Caril de peito de frango. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (batata, pickles e azeitonas). 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).