



## 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

17 a 21 de junho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Peixe	Massada de salmão com queijo gratinado. Acompanha com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano A	Filetes de tofu. Acompanha com arroz de pimento e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano B	Massa esparguete com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril. Acompanha com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Filete de perca frito. Acompanha com salada russa e salada mista*
	Carne	Tortilha de salsicha e chouriço (batata, ovo, pimento, cebola e salsa). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Empadão de ervilhas (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura e aipo
	Peixe	Bacalhau com natas. Acompanha com salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de favas
	Peixe	Lasanha de atum. Acompanha com salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco). Acompanha com arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de soja. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Tiras de potas estufadas. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Empadão de carne de vaca (puré de batata). Acompanha com brócolos cozidos
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho (curgete, milho e pimento). Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	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).