



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

20 a 24 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Peixe	Filete de pescada assado com molho de alho e limão. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano A	Lasanha de soja. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano B	Pataniscas de grão-de-bico. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Rojões (pickles e azeitonas). Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Vegetariano	Massa esparguete com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Carapau frito. Acompanha com arroz de feijão-manteiga e feijão-verde cozido
	Carne	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Tofu e alho-francês à Brás. Acompanha com feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Carne	Lasanha de carne de vaca. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Carbonara de lentilhas (massa esparguete, cogumelos e natas vegetarianas). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Bife de peru grelhado com molho de limão. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Chilli de feijão-frade (pimento, milho e curgete). Acompanha com arroz branco 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).