



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

27 a 31 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Cenoura e aipo
	Peixe	Pataniscas de bacalhau. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano A	Feijoada de cogumelos (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Beringela recheada com soja. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de favas
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco). Acompanha com arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Hambúrgueres de grão-de-bico. Acompanha com arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-coração-de-boi
	Peixe	Empadão de atum (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	FERIADO	
6ª FEIRA	Sopa	Acelga
	Peixe	<i>Red fish</i> assado. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Acompanha com massa esparguete 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).