



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

03 a 07 de junho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Salmão assado. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Vegetariano A	Curgete recheada com feijão-preto. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Vegetariano B	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido). Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Massada de marisco. Acompanha com salada mista*
	Carne	Feijoada de carne de porco. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho francês). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês
	Peixe	Salada de grão-de-bico com bacalhau e ovo (ensalsada). Acompanha com salada mista*
	Carne	Arroz de pato com enchidos. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Tofu e alho-francês à Brás. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Ervilha
	Peixe	Filete de alabote assado com cebolada. Acompanha com batata assada e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura. Acompanha com massa esparguete e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas. Acompanha com massa esparguete e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Pescada frita. Acompanha com feijão-frade ensalsado e salada mista*
	Carne	Rojões (pickles e azeitonas). Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Vegetariano	Jardineira de soja. 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).