



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 - Jantar

10 a 14 de junho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	FERIADO	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Carne	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Acompanha com massa esparguete e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Jardineira de carnes mistas (porco e frango). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Robalo assado. Acompanha com arroz branco, couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Carne	Chili de porco (feijão-vermelho). Acompanha com arroz branco, couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Vegetariano	Hambúrgueres de grão-de-bico. Acompanha com arroz branco, couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos e feijão-branco
	Peixe	Hambúrgueres de pescada assado em cama de couve. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Bochecha de porco estufada. Acompanha com puré de batata e salada mista*
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto. 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).