



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

13 a 17 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos e feijão-branco
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho. Acompanha com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Vegetariano A	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho francês). Acompanha com brócolos cozidos
	Vegetariano B	Hambúrgueres de grão-de-bico. Acompanha com arroz de tomate e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e cebolada. Acompanha com salada mista*
	Carne	Rancho de carne com enchidos. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Espetada de seitan. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Massa gratinada com atum (molho bechamel). Acompanha com couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Carne	Frango assado. Acompanha com batata assada, couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Acompanha com massa esparguete, couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	<i>Red fish</i> assado. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco). Acompanha com arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com batata cozida e cenoura. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Camponesa
	Peixe	Hambúrgueres de pescada assados em cama de couve e bacon. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Empadão de carne de vaca (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-manteiga). 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).