



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

17 a 21 de junho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Peixe	Filete de alabote assado com molho de alho e limão. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano A	Caril de grão-de-bico com maça. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Soja grossa à portuguesa (batata, pickles e azeitonas). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	<i>Red fish</i> assado. Acompanha com arroz de cenoura e feijão-verde cozido
	Carne	Febra de porco estufada com cebolada. Acompanha com puré de batata e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade. Acompanha com arroz de cenoura e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura e aipo
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá. Acompanha com salda mista*
	Carne	Arroz de frango com enchidos. Acompanha com salda mista*
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de favas
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Bifinhos de peru com cogumelos. Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas. Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Salada de feijão-frade com atum e ovo ensalsada. Acompanha com salada mista*
	Carne	Carne de porco (entrecosto e pá) guisada com ervilhas. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido). 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).