



Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

EMENTA - Jantar

27 a 31 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Cenoura e aipo
	Peixe	Massada de salmão com queijo gratinado. Acompanha com legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano A	Caril de grão-de-bico com maça. Acompanha com arroz branco e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano B	Filetes de tofu. Acompanha com arroz de cenoura e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de favas
	Peixe	Pescada com natas. Acompanha com salada mista*
	Carne	Costeleta de porco estufada. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Massada de feijão-vermelho e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-coração-de-boi
	Peixe	Raia frita. Acompanha com arroz de tomate e feijão-verde cozido
	Carne	Massa <i>fusilli</i> à carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas). Acompanha com feijão-verde cozido
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (batata, pickles e azeitonas). Acompanha com feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	FERIADO	
6ª FEIRA	Sopa	Acelga
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Peito de peru recheado com curgete. Acompanha com arroz de ervilhas 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).