



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

03 a 07 de junho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Lasanha de atum. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano A	Espetada de tofu. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano B	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Tintureira assada com molho de tomate. Acompanha com puré de batata e brócolos cozidos
	Carne	Lombo de porco recheado com cenoura. Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Almôndegas de feijão-preto assadas com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês
	Peixe	Carapau frito. Acompanha com arroz de tomate e feijão-verde cozido
	Carne	Frango assado. Acompanha com arroz de açafrão e legumes (couve, cenoura e pimento) e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco. Acompanha com arroz de açafrão e legumes (couve, cenoura e pimento) e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Ervilha
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Strogonoff de porco (natas e cogumelos). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-manteiga). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá. Acompanha com couve e cenoura salteada
	Carne	Peito de frango estufado com cenoura baby. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e couve e cenoura salteada
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá. Acompanha com couve e cenoura salteada
	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).