



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 - Almoço

15 a 19 de julho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Filete de perca assado com cebolada. Acompanha com arroz de açafão e legumes (couve, cenoura e pimento), e brócolos cozidos
	Vegetariano A	Bife de seitan de cebolada. Acompanha com arroz de açafão e legumes (couve, cenoura e pimento), e brócolos cozidos
	Vegetariano B	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Arroz de peixe (tiras de pota, tintureira e tamboril). Acompanha com salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Primaveril
	Peixe	Carapau frito. Acompanha com feijão-frade ensalsado e salada mista*
	Carne	Arroz de pato com enchidos. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Red fish assado. Acompanha com batata assada, couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Caril de peito de peru. Acompanha com arroz branco, couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho (curgete, milho e pimento). Acompanha com arroz branco, couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Grelas
	Peixe	Sardinha grelhada. Acompanha com batata cozida e salada de pimento, pepino, cebola e tomate
	Carne	Coxa de frango assada com cogumelos. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Massa esparguete com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril. 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).