



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 - Almoço

22 a 26 de julho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Peixe	Bacalhau à Brás. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano A	Hambúrgueres de grão-de-bico. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano B	Lasanha de soja. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Robalo assado com cebolada. Acompanha com batata a murro. Acompanha com salada mista*
	Carne	Bife de peru grelhado com molho de mostarda e laranja. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano	Curgete recheada com lentilhas. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme de favas
	Peixe	Massada de salmão gratinada com queijo. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenouras babys cozidas
	Carne	Lasanha de alheira e legumes (curgete e cenoura). Acompanha com couve-de-bruxelas e cenouras babys cozidas
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenouras babys cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve-lombarda
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Carne	Salada de fiambre e bacon (massa <i>fusilli</i> , cogumelos e milho). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Filete de tofu. Acompanha com arroz de feijão-manteiga e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	<i>Red fish</i> assado. Acompanha com batata assada e couve salteada
	Carne	Costeleta de porco estufada. Acompanha com puré de batata e couve salteada
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento. Acompanha com massa esparguete e couve 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).