



## 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

15 a 19 de julho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Arroz de tentáculos pota. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano A	Hambúrgueres de grão-de-bico. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Feijoada de cogumelos (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Dourada grelhada. Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara (bacon, fiambre de porco, natas e cogumelos). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Salada fria de feijão-frade ensalsada com batata cozida e cenoura. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Primaveril
	Peixe	Salmão assado. Acompanha com arroz de pimento e couve salteada
	Carne	Peito de frango estufado com cenouras baby. Acompanha com arroz de pimento e couve salteada
	Vegetariano	Caldeirada de-feijão preto. Acompanha com couve salteada
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Lasanha de carnes mistas (porco e vaca). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Grelas
	Peixe	Pescada frita. Acompanha com arroz de tomate e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Pimento recheado com soja. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	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).