



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

22 a 26 de julho de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve. Acompanha com batata assada e feijão-verde cozido
	Vegetariano A	Soja grossa à portuguesa (batata, pickles e azeitonas). Acompanha com feijão-verde cozido
	Vegetariano B	Chilli de feijão-vermelho (curgete, milho e pimento). Acompanha com arroz branco e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Almôndegas de aves com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Espetada de tofu. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme de favas
	Peixe	Filete de pescada frito. Acompanha com salada russa e brócolos cozidos
	Carne	Tortilha de salsicha e chouriço (batata, ovo, pimento, cebola e salsa). Acompanha com brócolos cozidos
	Vegetariano	Massada de feijão-manteiga e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve-lombarda
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa. Acompanha com arroz de legumes (cenoura, milho e couve), couve-de-bruxelas e cenouras babys cozidas
	Carne	Panados de frango. Acompanha com arroz de legumes (cenoura, milho e couve), couve-de-bruxelas e cenouras babys cozidas
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico. Acompanha com arroz de legumes (cenoura, milho e couve), couve-de-bruxelas e cenouras babys cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Peixe	Raia assada em cama de pimento. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Febra de porco grelhada. Acompanha com batata frita e salada mista*
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento). 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).