



# 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 - Jantar

30 de setembro a 4 de outubro de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Peixe	Empadão de atum (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano A	Espetada de tofu grelhada. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano B	Almôndegas de feijão-preto com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Lombo de porco recheado com cenoura. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda. Acompanha com arroz de cenoura e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco. Acompanha com arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá (batata e ovo). Acompanha com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Empadão de carnes mistas (porco e vaca). Acompanha com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás. Acompanha com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Bacalhau com natas. Acompanha com salada mista*
	Carne	Caril de peito de frango. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento. Acompanha com arroz branco e 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).