



Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

EMENTA - Jantar		
07 a 11 de outubro de 2024		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Massada de salmão com queijo gratinado. Acompanha com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano A	Lasanha de soja. Acompanha com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano B	Chilli de feijão-vermelho (curgete, milho e pimento). Acompanha com arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas
	Peixe	Raia frita. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Carne	Peito de frango salteado. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grelas
	Peixe	Red fish assado. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco). Acompanha com arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-preto). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Dourada assada. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão e couve). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura e aipo
	Peixe	Lasanha de atum. Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Costeleta de porco estufada. Acompanha com puré de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano. Acompanha com massa <i>fusilli</i> 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).