

Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo
Semana de 18 a 22 de março de 2019 – Almoço¹

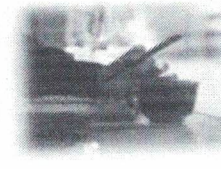
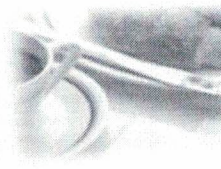
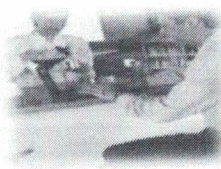
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Espinafres	643	157	6	0	22	4	0.4	1.9
Carne	Croquetes de carne + arroz de cenoura ^{1,3,6,7,12}	2285	548	36	9.4	37	17	0.3	3.8
Peixe	Filetes de pescada dourados + salada de feijão-frade ^{1,4,12}	2639	634	22	0.7	64	42	0.9	5.3
Vegetariano	Omelete de tomate e cogumelos + arroz de cenoura ³	1931	461	32	0	15	28	0.6	1.1
Sobremesa	Fruta da época								
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça									
Sopa	Abóbora	642	153	5	0	23	3	0.3	2.0
Carne	Carne de vaca estufada com batata ^{1,9,10,11,12}	3017	720	34	11	43	59	1.0	3.1
Peixe	Peixe frito com molho de Vilão + arroz de tomate ^{1,4}								
Vegetariano	Bolonhesa de Soja ^{1,3,6,9,10,12}	1101	263	14	0	19	16	0.4	3.4
Sobremesa	Fruta da época/Doce								
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta									
Sopa	Feijão-vermelho	373	132	5	0	16	4	0.3	1.6
Carne	Rojões de porco à Portuguesa + arroz branco ^{1,9,10,12}	1985	474	21	0	27	43	0.7	0.8
Peixe	Paloco gratinado no forno com espinafres ^{1,4,7}	1789	437	20	0.6	26	37	1.9	2.7
Vegetariano	Feijoada de legumes + arroz branco ^{1,9,10,12}	1563	374	12	0	45	21	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta									
Sopa	Alho-francês	654	156	5	0	23	4	0.3	2.0
Carne	Frango assado com laranja + esparguete cozido ^{1,3,9,10,11,12}	2765	675	40	0.2	17	58	0.9	3.5
Peixe	Salada de atum com massa, milho e legumes ^{1,3,4,8,9,13}	3125	745	28	0.2	82	38	0.9	1.4
Vegetariano	Legumes à Brás ^{3,8,13}	2124	508	29	0.8	42	36	0.9	3.1
Sobremesa	Fruta da época/ Doce								
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta									
Sopa	Crema de ervilha	695	191	5	0	27	8	0.4	2.8
Carne	Strogonoff de vaca com natas e cogumelos + puré de batata ^{1,3,7,9,10,12}	2847	680	38	13	27	57	1.1	0.8
Peixe	Pastéis de bacalhau + arroz branco ^{1,3,4,6,7,12}	1611	383	13	1.8	49	15	0.4	0.9
Vegetariano	Grão-de-bico estufado com legumes + arroz branco ^{1,3,9,10,12}	2095	504	18	0	54	26	1.1	5.3
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos são acompanhados por salada mista. A bebida é água ou sumo.



Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo

Semana de 25 a 29 de março de 2019– Almoço²

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura com hortelã	638	153	5	0	23	3	349	2.2
Carne	Bife de porco grelhado + esparguete cozido ^{1,3,9,10,11,12}	1779	425	22	4.1	11	45	0.5	0.2
Peixe	Arroz de atum ^{1,3,4,9,10,12}	2045	492	28	0.2	29	30	1.1	1.4
Vegetariano	Lasanha de espinafres com cogumelos ^{1,3,7,9,10,12}	1648	403	20	5	37	19	1.1	3.9
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Tomate	674	161	5	0	24	4	0.3	1.8
Carne	Feijoadada no forno + arroz branco ^{1,9,10,12}	2303	550	23	1.8	46	39	1.4	2.3
Peixe	Peixe frito + batata cozida ^{1,4,12}								
Vegetariano	Bolonhesa de Soja ^{1,3,6,9,10,12}	1101	263	14	0	19	16	0.4	3.4
Sobremesa	Fruta da época/ Doce								
Quarta									
Sopa	Feijão-verde	689	164	5	0	24	5	0.4	4.3
Carne	Hamburguers no forno com molho de tomate + batata frita ^{1,3,6,7,8,9,10,12}	2802	669	40	5.8	30	48	0.5	1.5
Peixe	Paloco com Natas ^{1,4,7}	1985	475	24	2.6	29	34	1.5	1.9
Vegetariano	Pataniscas de legumes + arroz branco ^{1,3}	1510	364	21	0.6	31	28	0.5	1.9
Sobremesa	Fruta da época								
Quinta									
Sopa	Grão-de-bico	1065	255	10	0	68	11	0.5	2.5
Carne	Frango assado com limão + arroz de cenoura ^{1,9,10,12}	2685	636	39	0.2	15	57	0.9	1.7
Peixe	Rolinhos de peixe recheados com espinafres no forno + batata cozida ^{1,3,4,7,10}	1780	428	12	0	42	35	0.7	3.9
Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e batata ^{1,9,10,12}	1303	385	7	0	59	20	0.6	7.1
Sobremesa	Fruta da época/ Doce								
Sexta									
Sopa	Puré de legumes	764	208	6	0	29	9	0.5	3.1
Carne	Carne de porco à Portuguesa ^{1,12}	2595	619	31	0.6	39	46	0.6	2.0
Peixe	Rissóis de peixe + arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,10,12}	2159	513	20	1.8	71	11	0.2	9.5
Vegetariano	Soja salteada com legumes e caril + arroz de tomate ^{1,6,9,10,12}	1782	429	29	0	25	16	0.3	3.8
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos são acompanhados por salada mista. A bebida é água ou sumo.