



Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019 – Almoço₂

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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 ^{1,3,12}	1779	425	22	4.1	11	45	0.5	0.2
Peixe	Arroz de atum ^{3,4}	2045	492	28	0.2	29	30	1.1	1.4
Vegetariano	Lasanha de espinafres com cogumelos ^{1,3,7}	1648	403	20	5	37	19	1.1	3.9
Sobremesa	Fruta da época								
Terça – Dia Mundial do Compositor									
Sopa	Tomate	674	161	5	0	24	4	0.3	1.8
Carne	Feijoada no forno + arroz branco ^{1,12}	2303	550	23	1.8	46	39	1.4	2.3
Peixe	Chicharros fritos + batata cozida ^{1,4}	2319	553	21	0.6	44	45	1.0	1.3
Vegetariano	Bolonhesa de Soja ^{1,3,6}	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 ^{1,3,6,7,12}	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 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 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 ^{1,3,4,6,7,12}	2159	513	20	1.8	71	11	0.2	9.5
Vegetariano	Soja salteada com legumes e caril + arroz de tomate ⁶	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 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, Lip. - 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.