

# Universidade dos Açores - Almoço

## Semana 3

<b>2.ª Feira</b>	Sopa	Couve-flor
	Carne	Almôndegas estufadas com esparguete
	Peixe	Filetes de pescada no forno com pimentos e arroz de tomate
	Vegetariano	Legumes à brás
<b>3.ª Feira</b>	Sopa	Caldo verde
	Carne	Strogonoff de frango com natas e cogumelos e arroz
	Peixe	Abrótea frita à Braga (com cebolada e batata frita)
	Vegetariano	Massa gratinada com soja
<b>4.ª Feira</b>	Sopa	Grão-de-bico com espinafres
	Carne	Carne de porco assada com batata assada
	Peixe	Arroz de atum
	Vegetariano	Tortilha de legumes
<b>5.ª Feira</b>	Sopa	Juliana
	Carne	Rolo de carne recheado com cenoura e ovo com massa
	Peixe	Pescada ao vapor com molho verde e batata no forno com azeite e orégãos
	Vegetariano	Fava guisada com ovo e batata
<b>6.ª Feira</b>	Sopa	Abóbora com hortelã
	Carne	Feijoada assada com arroz
	Peixe	Pastéis de bacalhau com arroz
	Vegetariano	Sonhos com arroz

# Universidade dos Açores - Jantar

## Semana 3

<b>2.ª Feira</b>	Sopa	Creme ervilha
	Carne	Pudim de atum
<b>3.ª Feira</b>	Sopa	Hortaliça
	Carne	Jardineira de vaca
<b>4.ª Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho com macarrão
	Carne	Red-fish no forno com laranja e arroz de feijão verde
<b>5.ª Feira</b>	Sopa	Couve-de-Bruxelas
	Peixe	Frango guisado com puré de batata
<b>6.ª Feira</b>	Sopa	Primavera
	Carne	Quiche com batata frita