

Universidade dos Açores – Ponta Delgada

Semana de 18 a 22 de março de 2019 – Almoço¹

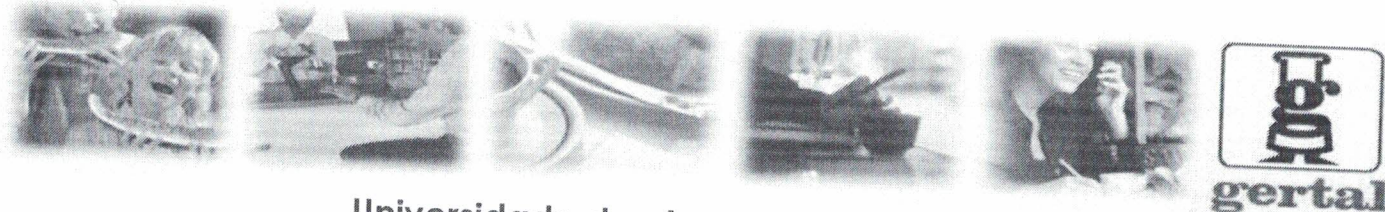
Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres	643	157	6	0	22	4	0.4	1.9
Carne	Croquetes de carne + arroz de cenoura ^{1,3,6,7,12}	2285	548	36	9.4	37	17	0.3	3.8
Peixe	Salada de atum com massa, milho e legumes ^{1,3,4,8,13}	3125	745	28	0.2	82	38	0.9	1.4
Vegetariano	Omelete de tomate e cogumelos + arroz de cenoura ³	1931	461	32	0	15	28	0.6	1.1
Sobremesa	Fruta da época								
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora	642	153	5	0	23	3	0.3	2.0
Carne	Carne de vaca assada com maçã e batata ^{1,12}	3017	720	34	11	43	59	1.0	3.1
Peixe	Peixe frito com molho de Vilão + arroz branco ^{1,4}								
Vegetariano	Bolonhesa de Soja ^{1,3,6}	1101	263	14	0	19	16	0.4	3.4
Sobremesa	Fruta da época/Doce								
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-vermelho	373	132	5	0	16	4	0.3	1.6
Carne	Peito de frango assado com laranja + esparguete cozido ^{1,3,12}	1690	424	13	0.5	17	55	0.4	3.2
Peixe	Arroz de peixe ^{4,12}	1723	411	17	0	31	31	0.7	2.1
Vegetariano	Feijoada de legumes + arroz branco ¹²	1563	374	12	0	45	21	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho-francês	654	156	5	0	23	4	0.3	2.0
Carne	Rojões de porco à Portuguesa + arroz branco ¹²	1985	474	21	0	27	43	0.7	0.8
Peixe	Filetes de pescada dourados + salada de feijão-frade ^{1,4}	2639	634	22	0.7	64	42	0.9	5.3
Vegetariano	Legumes à Brás ^{3,8,13}	2124	508	29	0.8	42	36	0.9	3.1
Sobremesa	Fruta da época/ Doce								
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de ervilha	695	191	5	0	27	8	0.4	2.8
Carne	Stroganoff de vaca com natas e cogumelos + puré de batata ^{1,3,7,12}	2847	680	38	13	27	57	1.1	0.8
Peixe	Pastéis de bacalhau + arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,12}	1611	383	13	1.8	49	15	0.4	0.9
Vegetariano	Almôndegas caseiras de grão-de-bico + arroz branco ^{1,3}	2145	513	22	0.6	51	23	1.0	2.9
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 – Ponta Delgada
Semana de 18 a 22 de março de 2019 – Jantar₁

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Primavera	715	196	6	0	28	8	0.4	3.5
Prato	Massada de peixe ^{1,3,4,12}	1503	359	17	0	17	31	0.6	3.0
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	657	157	5	0.1	22	5	0.4	1.8
Prato	Frango estufado + arroz branco ^{1,12}	2927	693	39	0.2	27	58	1.0	1.2
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Repolho com massa ^{1,3}	656	157	5	0	23	4	0.3	1.8
Prato	Pota guisada à Micaelense ^{1,4,12}	1307	889	13	0.6	39	37	0.9	2.2
Sobremesa	Fruta da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes	765	208	6	29	9	4	0.5	3.1
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,7,12}	2930	700	38	5.9	36	73	0.9	3.5
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana	694	166	5	0	23	6	0.4	1.9
Prato	Omelete mista + arroz primavera ^{3,7,9}	2109	507	35	2	13	35	0.6	0.6
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. - 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.