

Universidade dos Açores - Almoço

Semana 2

2.ª Feira	Sopa	Creme de ervilha
	Carne	Bife de porco panado com salada russa
	Peixe	Empadão de atum
	Vegetariano	Lasanha de espinafres com cogumelos
3.ª Feira	Sopa	Abóbora com nabiça
	Carne	Frango assado com arroz de feijão
	Peixe	Fritada mista de peixe com molho verde e arroz de feijão
	Vegetariano	Bolinhas de soja fritas com esparguete
4.ª Feira	Sopa	Juliana
	Carne	Hambúrguer de vaca grelhado com batata frita e arroz
	Peixe	Bacalhau assado com batata assada
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz
5.ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Carne	Costeleta grelhada com limão e esparguete
	Peixe	Medalhão de pescada à Zé do pipo com batata cozida
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com cubos de cenoura e batata
6.ª Feira	Sopa	Nabiça
	Carne	Rancho
	Peixe	Rissóis de peixe com arroz de cenoura
	Vegetariano	Soja salteada com legumes e caril com arroz de cenoura

Universidade dos Açores - Jantar

Semana 2

2.ª Feira	Sopa	Jardineira
	Carne	Carne de vaca guisada com macarrão
3.ª Feira	Sopa	Canja
	Carne	Esparguete à Carbonara
4.ª Feira	Sopa	Brócolos
	Carne	Febra grelhada com molho de limão e arroz
5.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e alho-francês
	Peixe	Salada de atum com feijão frade
6.ª Feira	Sopa	Feijão branco
	Carne	Frango assado com mostarda e esparguete