



Universidade dos Açores – Ponta Delgada
Semana de 09 a 13 de outubro de 2017
Almoço

		VE (kcal)	Lip. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	Ervilha	7	5	26	185
1º Prato	Hamburguer estufada com cenoura + esparguete cozido com orégãos ^{1,3,6,7,10,12}	377	15	27	35
2º Prato	Omelete com cebola e salsa + arroz de cenoura ³	337	18	26	16
Prato Vegetariano					
Terça					
Sopa	Abóbora com espinafres	4	6	21	155
1º Prato	Empadão de atum ^{1,3,7,12}	366	22	13	29
2º Prato	Croquetes de carne com massa espiral ^{1,3,6,7,10,12}	517	28	47	19
Prato Vegetariano	Grão de bico com salada russa (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, molho verde)	195	4	33	6
Quarta					
Sopa	Creme de feijão branco com alho francês	7	5	23	156
1º Prato	Frango assado com limão + arroz de legumes ¹²	736	37	17	60
2º Prato	Rissóis de peixe com puré de batata ^{1,3,4,6,7,10,12}	365	14	50	10
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura + arroz de legumes ¹²				
Quinta					
Sopa	Tomate	4	5	31	188
1º Prato	Salada de salmão e delicias do mar com molho verde ^{1,2,3,4,6,7,8,12,14}	525	27	40	30
2º Prato	Panados de frango com arroz ^{1,3,6,7,10,12}	535	29	33	35
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com massa tricolor, milho, pimentão, tomate, legumes e azeitonas ^{1,3}	175	8	20	12
Sexta					
Sopa	Cenoura com lentilhas	6	5	25	172
1º Prato	Carne de porco à Alentejana ^{12,14}	518	19	36	49
2º Prato	Varitas de pescada com esparguete cozido ^{1,3,4,6,7,10,12}	395	17	17	36
Prato Vegetariano	Strogonoff de legumes (Cogumelos, cebola, alho, pimentão, tomate, natas) com puré de batata ^{6,7,12}	189	13	15	4

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, 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos são acompanhados por salada mista.



Universidade dos Açores – Ponta Delgada
Semana de 09 a 13 de outubro de 2017
Jantar

Segunda		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Couve-flor	4	5	21	147
Prato	Filetes dourados com arroz de feijão-verde ^{1,4}	378	18	14	35
Terça		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão vermelho com repolho e cenoura	6	5	25	172
Prato	Stroganoff de vaca com esparguete cozido ^{1,3,7,12}	623	40	20	36
Quarta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Brócolos	4	5	1	142
Prato	Paloco com Natas ^{1,4,7}	640	47	31	23
Quinta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana de legumes	5	5	21	152
Prato	Cubinhos de frango salteados com alho francês e cenoura ripada + arroz branco ¹²	585	28	31	50
Sexta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Feijão-verde	4	5	23	156
Prato	Chicharos fritos com salada russa ^{1,4}	363	9	37	43

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, 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, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos são acompanhados por salada mista.