



gertal

Universidade dos Açores – Ponta Delgada Semana de 11 a 15 de setembro de 2017 Almoço

		VE (kcal)	Líp. (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	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, batata cozida, ovo cozido, cebolada, azeitonas, salsa) ^{3,4}	313	11	20	33
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 atum com massa tricolor, delícias do mar milho e jardineira de legumes ^{1,2,3,4,6,7,8,12,14}	499	27	31	32
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 Portuguesa (carne de porco aos cubos, batata, cebolada, pickles) ¹²	641	43	31	32
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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



gertal

Universidade dos Açores – Ponta Delgada Semana de 11 a 15 de setembro de 2017 Jantar

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	Couve-flor	4	5	21	147
Prato	Filetes à Orly com arroz de feijão-verde ^{1,4}	378	18	14	35
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Terça					
Sopa	Feijão vermelho com repolho e cenoura	6	5	25	172
Prato	Strogonoff de vaca com esparguete cozido ^{1,3,7,12}	623	40	20	36
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Quarta					
Sopa	Brócolos	4	5	1	142
Prato	Pescada assada com pimentos e cebolada + batata assada ^{4,12}	627	23	46	50
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Quinta					
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
		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sexta					
Sopa	Feijão-verde	4	5	23	156
Prato	Chicharros 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas