



Universidade dos Açores – Ponta Delgada
Ementa 19 a 23 de junho de 2017
Almoço⁴

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	Alho francês	143	5	20	4
1º Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,7,12}	515	30	26	34
2º Prato	Douradinhos de peixe com arroz ^{1,3,4,6,12}	447	20	26	35
Prato Vegetariano	Cuscus com legumes salteados (brócolos, cenoura, couve-flor, pimentão e ervilhas) ¹	113	1	20	6
Terça					
Sopa	Tomate com massinha ^{1,3}	166	5	25	4
1º Prato	Paloco com Natas ^{1,4,7,12}	640	41	32	23
2º Prato	Croquetes de carne com arroz ^{1,3,6,7,12}	550	27	56	19
Prato Vegetariano	Panados de legumes com esparguete ^{1,3}	395	17	17	36
Quarta					
Sopa	Abóbora	146	5	22	3
1º Prato	Frango assado à italiana (tomate, orégãos, bacon aos cubos, azeitonas pretas) com arroz ^{1,8,12,13}	730	38	29	60
2º Prato	Pastéis de bacalhau com massa espiral ^{1,3,4,6,7,12}	375	20	33	17
Prato Vegetariano	Tortilha de legumes ³	107	4	6	9
Quinta					
Sopa	Feijão vermelho com chouriço e arroz ^{1,12}	165	5	24	5
1º Prato	Salada de atum com massa, ovo raspado, milho, legumes e azeitonas ^{1,3,4,8,13}	499	27	31	32
2º Prato	Panados de frango com massa ^{1,3,6,7,12}	450	28	16	32
Prato Vegetariano	Strogonoff de legumes (Cogumelos, cebola, alho, pimentão, tomate, natas) com puré de batata ^{6,7,12}	189	13	15	4
Sexta					
Sopa	Salsa com ovo raspado ³	214	10	20	10
1º Prato	Carne de porco salteada com pickles e arroz ¹²	463	19	29	43
2º Prato	Rissóis de atum com arroz ^{1,4,3,6,7,12}	567	23	21	13
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com legumes, pimentão, cebola, alho e salsa	175	8	12	12

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

Ementa sujeita a alteração por motivos de mercado.



Universidade dos Açores – Ponta Delgada
Ementa 19 a 23 de junho de 2017
Jantar⁴

Segunda		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Glória	179	6	26	7
Pratos	Chicharros fritos com batata cozida ^{1,4,12}	388	9	33	43
Terça		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Brócolos	149	5	21	16
Prato	Salada de frango com massa e legumes ^{1,3,12}	398	19	31	24
Quarta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Fava	176	7	21	8
Prato	Filetes no forno com salada russa ^{1,4,12}	480	16	40	39
Quinta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de legumes				
Prato	Feijão assado com arroz ^{1,12}	515	10	50	19
Sexta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Cenoura	182	5	30	4
Prato	Albacora frita com batata cozida ^{1,4}	864	44	50	60

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

Ementa sujeita a alteração por motivos de mercado.