



**Universidade dos Açores – Ponta Delgada**  
**Semana de 16 a 20 de setembro de 2019 – Almoço<sub>3</sub>**

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	764	208	6	0	29	9	0.5	3.1
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas + esparguete <sup>1,3,6,7,12</sup>	2068	493	34	9.5	18	29	1.2	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Sonhos de legumes caseiros + esparguete <sup>1,3</sup>	990	240	10	0.6	32	4	0.5	1.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Terça</b>									
<b>Sopa</b>	Tomate com massinha <sup>1,3</sup>	704	168	5	0	26	4	0.3	1.8
<b>Prato</b>	Salada de atum com batata, feijão-frade e legumes <sup>3,4,8,13</sup>	4125	984	32	0.3	59	48	1.2	3.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Quiche de legumes <sup>3</sup>	3133	748	54	4.5	28	37	0.5	0.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Doce								
<b>Quarta</b>									
<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,12</sup>	835	207	9	1.4	21	8	0.7	1.4
<b>Prato</b>	Frango assado + arroz primavera <sup>12</sup>	2859	677	40	0.2	22	59	0.9	3.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Pataniscas de legumes + arroz primavera <sup>1,3</sup>	1510	364	21	0.6	31	28	0.5	1.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Quinta</b>									
<b>Sopa</b>	Salsa com ovo raspado <sup>3</sup>	926	235	10	0	22	10	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Paloco com Natas <sup>1,4,7</sup>	1985	475	24	2.6	29	34	1.5	1.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Fava guisada com ovo e batata <sup>3,12</sup>	1610	383	13	1.8	49	15	0.4	0.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Doce								
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com feijão-verde	689	164	5	0	24	5	0.4	4.3
<b>Prato</b>	Tirinhas de frango estufadas em molho de tomate + esparguete cozido <sup>1,3,12</sup>	1611	385	13	0.5	13	55	0.4	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Soja salteada com legumes e caril + esparguete <sup>1,6</sup>	1782	429	29	0	25	16	0.3	3.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.**