


CANTINA – ALMOÇO | CANTEEN - LUNCH

08 – 12 DE JULHO | 08th – 12th OF JULY | 2024



SASE
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL ESCOLAR
UNIVERSIDADE DOS AÇORES

	Segunda – feira <i>Monday</i> 08	Terça – feira <i>Tuesday</i> 09	Quarta – feira <i>Wednesday</i> 10	Quinta – feira <i>Thursday</i> 11	Sexta – feira <i>Friday</i> 12
Sopa <i>Soup</i>	Creme de grão com espinafres <i>Cream of chickpeas with spinach</i>	Nabiça <i>Turnip</i>	Brócolos <i>Broccoli</i>	Sopa de feijão-verde <i>Green bean soup</i>	Creme de cenoura com alho-francês <i>Carrot cream with leek</i>
Peixe/Carne <i>Fish/ Meat</i>	Strogonoff de frango e salsa com arroz branco e salada de alface e milho <i>Chicken and parsley stroganoff with white rice and lettuce and corn salad</i>	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate e cebola <i>Gomes de Sá style codfish with tomato and onion salad</i>	Almôndegas estufadas com esparguete e cenoura raspada <i>Stewed meatballs with spaghetti and grated carrot</i>	Empadão de atum e cenoura raspada com repolho <i>Tuna pie and grated carrot with cabbage</i>	Assaduras com batata frita aos cubos e salada de alface tomate e cebola <i>Rashes meat with diced french fries and lettuce, tomato and onion salad</i>
Vegetariano <i>Vegetarian</i>	Legumes salteados à carbonara (com natas de soja – cenoura, feijão-verde e cogumelos) e salada de tomate e cebola <i>Sautéed vegetables carbonara (with soy cream – carrots, green beans and mushrooms) and tomato and onion salad</i>	Lasanha de lentilhas com cenoura raspada <i>Lentil lasagna with grated carrots</i>	Salada de feijão-frade com milho, pimento, espiral, cenoura raspada e azeitonas verdes com molho verde <i>Cowpea salad with corn, pepper, spiral, grated carrot and green olives with green sauce</i>	Croquetes de espinafres com arroz de cenoura e cenoura raspada com repolho <i>Spinach croquettes with carrot rice and grated carrots with cabbage</i>	Chili vegetariano (feijão-vermelho com soja) e arroz branco com salada de alface tomate e cebola <i>Vegetarian chili (red beans with soy) with white rice and lettuce, tomato and onion salad</i>
Jantar <i>Dinner</i> <u>(take-away)</u>	Salada de atum e batata com cenoura raspada <i>Tuna and potato salad with grated carrot</i>	Arroz de carnes e legumes no forno e salada de tomate e cebola <i>Meat rice with oven-baked vegetables with tomato and onion salad</i>	Pescada panada no forno com batata-assada e salada de alface e milho <i>Oven-baked hake with baked potatoes and lettuce and corn salad</i>	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e cenoura raspada com repolho <i>Grilled chicken steak with carrot rice and grated carrots with cabbage</i>	Pastéis de bacalhau e rissóis de peixe no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola <i>Codfish pastries and fish patties in the oven with white rice and lettuce, tomato and onion salad</i>
Sobremesa <i>Desert</i>	Fruta da época <i>Fruit</i>	Bolo de nata / Fruta <i>Cream cake/ Fruit</i>	Fruta da época <i>Fruit</i>	Gelatina / Fruta da época <i>Jelly / Fruit</i>	Fruta da época <i>Fruit</i>

*Intolerâncias apenas às proteínas do leite de vaca e glúten / *Intolerances to cow's milk and gluten proteins only*

*Opção intolerâncias e vegetariano / *Intolerances and vegetarian option*

Obs: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos / *The menu may change for unforeseen reasons*