

# CANTINA – ALMOÇO | CANTEEN - LUNCH

23 – 27 DE JUNHO – JUNE 23<sup>RD</sup> – 27<sup>TH</sup>, 2025



**SASE**  
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL ESCOLAR  
UNIVERSIDADE DOS AÇORES

|  | Segunda – feira<br><i>Monday</i><br><b>23</b>                                                                                                                           | Terça – feira<br><i>Tuesday</i><br><b>24</b>                                                                                                                                   | Quarta – feira<br><i>Wednesday</i><br><b>25</b>                                                                                                                                                                 | Quinta – feira<br><i>Thursday</i><br><b>26</b>                                                                                                                       | Sexta – feira<br><i>Friday</i><br><b>27</b>                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b><br><i>Soup</i>                                                       | Brócolos<br><i>Broccoli</i>                                                                                                                                             | Juliana de legumes<br><i>Vegetable julienne</i>                                                                                                                                | Creme de tomate<br><i>Tomato soup</i>                                                                                                                                                                           | Grão-de-bico com espinafres <sup>6,12,13</sup><br><i>Chickpeas with spinach <sup>6,12,13</sup></i>                                                                   | Cenoura e lentilhas<br><i>Lentils with carrots</i>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Peixe/Carne</b><br><i>Fish/ Meat</i>                                          | Hambúrgueres no forno com cebolada + massa penne cozida <sup>1,3,6,7,12</sup><br><i>Roasted burger with onion sauce and boiled penne pasta<sup>1,3,6,7,12</sup></i>     | Lascas de atum no forno com cebola, tomate, pimentos e batata às rodelas <sup>4,12</sup><br><i>Roasted tuna with tomato, onion, peppers and sliced potatoes<sup>4,12</sup></i> | Tirinhas de peito de frango salteadas com cogumelos e molho de soja + massa primavera <sup>1,3,6,12</sup><br><i>Sautéed chicken breast strips with mushrooms, soy sauce and spring pasta<sup>1,3,6,12</sup></i> | Abrótea à posta frita + batata-doce cozida + molho vilão <sup>1,4,6,12</sup><br><i>Fried forkbeard with boiled sweet potato and villain sauce<sup>1,4,6,12</sup></i> | Empadão de carne de vaca <sup>1,3,7,9,10,12</sup><br><i>Beef shepherd's pie<sup>1,3,7,9,10,12</sup></i>                                                                                                                                   |
| <b>Vegetariano</b><br><i>Vegetarian</i>                                          | Hambúrgueres vegetarianos no forno + massa penne cozida <sup>1,6,10,12,13</sup><br><i>Roasted vegetarian burger with boiled penne pasta<sup>1,6,10,12,13</sup></i>      | Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz branco <sup>1,3,6,7,8,11</sup><br><i>Stufed courgetti with soy and vegetables ans white rice <sup>1,3,6,7,8,11</sup></i>  | Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,3</sup><br><i>Lentils Bolognese style with spaghetti, mushrooms and peppers<sup>1,3</sup></i>                                                            | Quiche de legumes <sup>1,3,7,9,10</sup><br><i>Vegetables quiche<sup>1,3,7,9,10</sup></i>                                                                             | Salada de quinoa, curgete e feijão-frade <sup>1,5,6,7,8,11,12,13</sup><br><i>Quinoa salad with courgetti and kidney beans<sup>1,5,6,7,8,11,12,13</sup></i>                                                                                |
| <b>Jantar</b><br><i>Dinner</i><br><u>(take-away)</u>                             | Medalhões de pescada com crosta de laranja + arroz de espinafres <sup>1,2,4</sup><br><i>Roasted hake medallions with orange crust and spinach rice <sup>1,2,4</sup></i> | Carne de porco fatiada com abóbora e mostarda no forno + arroz branco <sup>1,3,7,10,12</sup><br><i>Sliced pork with pumpkin, mustard and white rice<sup>1,3,7,10,12</sup></i>  | Feijoada de pota <sup>6,12,13,14</sup><br><i>Bean stew with squid<sup>6,12,13,14</sup></i>                                                                                                                      | Lasanha de aves <sup>1,3,6,7,12</sup><br><i>Poultry lasagna<sup>1,3,6,7,12</sup></i>                                                                                 | Salada do mar (massa, peixe, delícias-do-mar, ananás, uvas, cenoura, ovos, ervilhas e azeitonas) <sup>1,3,4,6,13</sup><br><i>Sea salad (pasta, fish, seafruits, pineapple, grapes, carrot, egg, peas and olives)<sup>1,3,4,6,13</sup></i> |
| <b>Sobremesa</b><br><i>Dessert</i>                                               | Fruta Fresca<br><i>Fresh fruit</i>                                                                                                                                      | Fruta Fresca<br><i>Fresh fruit</i>                                                                                                                                             | Fruta Fresca / Sobremesa Doce <sup>1,3,7</sup><br><i>Fresh fruit / Sweet dessert<sup>1,3,7</sup></i>                                                                                                            | Fruta Fresca<br><i>Fresh fruit</i>                                                                                                                                   | Fruta Fresca / Sobremesa Doce <sup>1,3,7</sup><br><i>Fresh fruit / Sweet dessert<sup>1,3,7</sup></i>                                                                                                                                      |

A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais. \*Intolerâncias apenas às proteínas do leite de vaca e glúten A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/ Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para mais informação adicional, deve solicitar esclarecimento junto de um colaborador. Due to unforeseen circumstances, the menu may be subject to change. If you are allergic or intolerant to any substance, please consult the unit manager for more detailed information before consuming your meal. 1Cereals containing gluten., 2 Crustaceans, 3 Eggs, 4Fish, 5 Peanuts, 6Soy, 7Milk, 8Nuts, 9Aipo, 10Mustard, 11Sesame seeds 12Sulfur Dioxide and Sulfites, 13Lupin, 14Mollusks. Possible cross-contamination cannot be ruled out. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless

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