

CANTINA – ALMOÇO | CANTEEN - LUNCH

27 – 31 DE JANEIRO – JANUARY 27th to 31th, 2025



SASE
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL ESCOLAR
UNIVERSIDADE DOS AÇORES

	Segunda – feira <i>Monday</i> 27	Terça – feira <i>Tuesday</i> 28	Quarta – feira <i>Wednesday</i> 29	Quinta – feira <i>Thursday</i> 30	Sexta – feira <i>Friday</i> 31
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>	Almôndegas ^{1,3} estufadas com esparguete ¹ e cenoura raspada <i>Stewed meatballs with spaghetti and grated carrot</i>	Bacalhau ⁴ com broa ¹ salada de tomate e cebola <i>Cod⁴ with cornbread¹, tomato and onion salad</i>	Strogonoff ^{7,10} 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>	Empadão de atum ^{3,4,7} 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 ⁶ – 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 ^{1,6} de lentilhas com cenoura raspada <i>Lentil lasagna with grated carrots</i>	Salada de feijão-frade com milho, pimento, espiral ¹ , 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 ^{1,6} 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 ⁶) 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 ⁴ com jardineira (batata, ervilha, cenoura, feijão-verde) e ovo Cenoura raspada <i>Tuna salad with jardineira (potato, peas, carrot, green beans) and egg</i> <i>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 ^{1,3,4} 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 ^{1,3,4} e rissóis de peixe no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola <i>Codfish^{1,3,4} 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>

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 Sulfites; 13- Tremeços; 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