

# CANTINA – ALMOÇO | CANTEEN - LUNCH

30 – 04 DE SETEMBRO – OUTUBRO | SEPTEMBER 30th – OCTOBER 4th, 2024



SASE  
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL ESCOLAR  
UNIVERSIDADE DOS AÇORES

	<b>Segunda – feira</b> <i>Monday</i> <b>30</b>	<b>Terça – feira</b> <i>Tuesday</i> <b>01</b>	<b>Quarta – feira</b> <i>Wednesday</i> <b>02</b>	<b>Quinta – feira</b> <i>Thursday</i> <b>03</b>	<b>Sexta – feira</b> <i>Friday</i> <b>04</b>
<b>Sopa</b> <i>Soup</i>	Tomate <i>Tomato</i>	Brócolos <i>Broccoli</i>	Creme de ervilhas <i>Pea cream</i>	Sopa de espinafres <i>Spinach Soup</i>	Creme de legumes <i>Vegetable cream</i>
<b>Peixe/Carne</b> <i>Fish/ Meat</i>	Pescada às lascas com ovo, legumes e batata às rodelas no forno com salsa, azeitonas e salada de alface e cebola  <i>Sliced hake with egg, vegetables and sliced potatoes in the oven with parsley, olives and lettuce and onion salad</i>	Panado de frango frito com esparguete salteado e cenoura baby e feijão verde salteados com alho  <i>Breaded fried chicken with sautéed spaghetti and baby carrots and green beans sautéed with garlic</i>	Lasanha de atum e legumes com salada de alface e tomate  <i>Tuna and vegetables lasagna with lettuce and tomato salad</i>	Bifanas de porco à regional com arroz de cenoura e salada de couve-branca, alface e cebola  <i>Regional style pork steaks with carrot rice and white cabbage, lettuce and onion salad</i>	Bacalhau com natas e cenoura e milho  <i>Codfish with cream, carrots and corn</i>
<b>Vegetariano</b> <i>Vegetarian</i>	Courgette recheada com soja, batatinha assada e salada de alface e tomate  <i>Courgette stuffed with soy, roasted potatoes and lettuce and tomato salad</i>	Estufado de lentilhas, legumes, arroz branco e cenoura baby e feijão verde salteados com alho  <i>Stewed lentils, vegetables, white rice and baby carrots and green beans sautéed with garlic</i>	Legumes à Brás com salada de alface e cebola  <i>Brás style vegetables with lettuce and onion salad</i>	Caril vegetariano com grão, cenoura e couscous com salada de couve-branca, alface e cebola  <i>Vegetarian curry with chickpeas, carrots and couscous with white cabbage, lettuce and onion salad</i>	Cogumelos salteados com arroz de feijão-preto, pimentos e cenoura e milho  <i>Sautéed mushrooms with black bean rice, peppers, carrots and corn</i>
<b>Jantar</b> <i>Dinner</i> <u>(take-away)</u>	Carne de vaca à jardineira com batata aos cubos e salada de alface e cebola  <i>Vegetables style beef with diced potatoes and lettuce and onion salad</i>	Douradinhos no forno com arroz branco e cenoura baby e feijão verde salteados com alho  <i>Breaded fish sticks with white rice, baby carrots and green beans sautéed with garlic</i>	Hambúrguer no forno com molho de tomate, espiral salteada e salada de alface e tomate  <i>Baked burger with tomato sauce, sautéed spiral and lettuce and tomato salad</i>	Tortilha de delícias do mar e legumes (com batata) e salada de couve-branca, alface e cebola  <i>Tortilla with seafood and vegetables (with potatoes) and white cabbage, lettuce and onion salad</i>	Perninhas de frango no forno com arroz de feijão-preto, pimentos, cenoura e milho  <i>Baked chicken legs with black bean rice, peppers, carrots and corn</i>
<b>Sobremesa</b> <i>Desert</i>	Fruta da época <i>Fruit</i>	Salada de fruta <i>Fruit salad</i>	Fruta da época <i>Fruit</i>	Bolo de chocolate / Fruta <i>Chocolate / Fruit cake</i>	Fruta da época <i>Fruit</i>

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