

Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo  
Semana de 12 a 16 de setembro de 2022 – Almoço,

**Segunda**

**Sopa** Couves-de-bruxelas

**Geral** Carne de vaca estufada com batata cozida<sup>1,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Terça – Dia Mundial da Sepsis**

**Sopa** Feijão verde

**Geral** Pernas de frango assadas com alecrim e massa espiral<sup>1,3,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época/Doce

**Quarta**

**Sopa** Creme de tomate

**Geral** Feijoada de legumes<sup>1,3,6,7,9,10,12,13</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Quinta**

**Sopa** Lentilhas<sup>1,6,10,11</sup>

**Geral** Peixe assado com batata cozido<sup>1,4,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época/ Doce

**Sexta**

**Sopa** Cenoura com hortelã

**Geral** Frango com amêijoas à Algarvia e arroz de espinafres<sup>1,2,4,9,10,12,14</sup>

**Sobremesa** 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

**Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo**  
**Semana de 19 a 23 de setembro de 2022 – Almoço<sub>2</sub>**

**Segunda**

**Sopa** Brócolos

**Geral** Jardineira de novilho com arroz de ervilhas<sup>1,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Terça**

**Sopa** Canja de galinha<sup>1,3,9,10,12</sup>

**Geral** Lasanha de frango<sup>1,3,7,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época/ Doce

**Quarta – Dia Internacional da Paz/ Dia Mundial da Doença de Alzheimer**

**Sopa** Couves-de-bruxelas e couve-flor

**Geral** Caldeirada de peixe com batata cozida<sup>1,4,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Quinta**

**Sopa** Nabo com espinafres

**Geral** Favas guisadas com ovo<sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época/ Doce

**Sexta – Início do Outono**

**Sopa** Juliana de legumes<sup>9</sup>

**Geral** Alcatra de frango com esparguete<sup>1,7,9,10,12</sup>

**Sobremesa** 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>Tremçoço, <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