



## Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo Ementa Almoço<sub>1</sub> | 03 a 07 de junho de 2024

### Segunda | Dia Mundial da Bicicleta

Sopa	Couve-de-bruxelas
Prato	Rissóis de carne com esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Chili de soja + arroz branco <sup>1,3,6,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Terça

Sopa	Creme de tomate
Prato	Frango assado com puré de batata <sup>1,3,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas c/ ovo e batata <sup>1,3,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quarta | Dia Mundial do Ambiente

Sopa	Nabo com espinafres
Prato	Filetes dourados + arroz de tomate <sup>1,3,4,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Feijoada de legumes
Sobremesa	Fruta da época



### Quinta

Sopa	Couve-flor com repolho
Prato	Salada de paloco com grão-de-bico e batata <sup>3,4</sup>
Prato Vegetariano	Alho-francês à Brás <sup>1,3,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Sexta | Dia Mundial da Segurança Alimentar

Sopa	Caldo Verde
Prato	Esparguete em ninho de frango <sup>1,3,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes + esparguete <sup>1,3,7,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





UAc  
UNIVERSIDADE  
DOS AÇORES



gertal

## Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo Ementa Almoço<sub>2</sub> | 10 a 14 de junho de 2024

Segunda | **Feriado** – Dia de Camões

### Terça

Sopa	Alho francês e cenoura raspada
Prato	Ervilhas guisadas com ovo <sup>1,3,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Lasanha de espinafres e cenoura <sup>1,3,7,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quarta

Sopa	Couve branca e nabiças
Prato	Pudim de atum <sup>1,3,4,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>1,3,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta

Sopa	Creme de repolho com espinafres
Prato	Frango guisado com arroz branco <sup>1,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata-doce e ovo cozido <sup>1,3,7,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Sexta | Dia Mundial do Dador de Sangue

Sopa	Feijão manteiga com agrião
Prato	Carne de vaca à Portuguesa <sup>1,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado c/ cenoura às rodelas, tomate e massa <sup>1,3,7,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





## Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo Ementa Almoço<sub>3</sub> | 17 a 21 de junho de 2024

### Segunda | Dia Mundial do Combate à Seca e Desertificação

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Feijão guisado com macarronete <sup>1,3,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Empadão de soja c/ legumes <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Terça | Dia Internacional do Piquenique

Sopa	Abóbora
Prato	Peixe frito com arroz de tomate <sup>1,4</sup>
Prato Vegetariano	Salada de massa c/ feijão-preto e legumes <sup>1,3,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Quarta | Dia Mundial de Consciência sobre Doença Falciforme

Sopa	Couve-flor com repolho
Prato	Pernas de frango assadas com ervas aromáticas + puré de batata <sup>1,3,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Salada de massa com grão-de-bico e legumes <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Quinta | Início do Verão

Sopa	Nabo, curgete e feijão verde
Prato	Jardineira de novilho com esparguete <sup>1,3,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Legumes à Brás <sup>1,3,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Sexta | Dia Europeu da Música

Sopa	Caldo Verde
Prato	Sardinhas grelhadas com batata cozida <sup>4</sup>
Prato Vegetariano	Strogonoff de cogumelos e cenoura às rodelas c/ natas + arroz de tomate <sup>1,3,7,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





## Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo Ementa Almoço<sub>4</sub> | 24 a 28 de junho de 2024

### Segunda | Dia de São João

### Terça | Dia Mundial do Vitiligo

Sopa	Peixe <sup>1,3,4</sup>
Prato	Peixe assado + arroz de pimentos <sup>1,4,12</sup>
Prato Vegetariano	Rancho Vegetariano (grão, macarrão, repolho, cenoura) <sup>1,3,6,12,13</sup>
Sobremesa	Fruta da época



### Quarta

Sopa	Tomate e curgete
Prato	Jardineira de frango <sup>1,3,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes + arroz <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Carne de porco à alentejana <sup>1,2,3,4,5,6,7,10,11,12,13,14</sup>
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Sexta

Sopa	Couve-flor com cenoura ripada
Prato	Atum gratinado no forno com pimentos + arroz de açafreão <sup>1,3,4,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Salada russa de feijão-frade c/ ovo cozido <sup>1,3,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

