



## Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo

### Ementa Almoço<sub>1</sub> | 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2024

#### Segunda | *Dia Mundial do Puzzle*



<b>Sopa</b>	Grão-de-bico e couve <sup>1,9,10,12</sup>
<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe com batata-doce cozida <sup>1,4,9,10,12</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Sonhos de legumes fritos + arroz de tomate <sup>1,3,7,10,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

#### Terça

<b>Sopa</b>	Couve de Bruxelas e couve-flor
<b>Prato</b>	Frango à Brás <sup>1,3,8,9,10,12,13</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de Soja <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

#### Quarta | *Dia Mundial do Mágico*

<b>Sopa</b>	Creme de tomate
<b>Prato</b>	Feijoada à Transmontana <sup>1,9,10,12</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de ervilhas com alho-francês <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

#### Quinta | *Dia dos Compadres*

<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,9,12</sup>
<b>Prato</b>	Fritatta de espinafres e tomate (ovos, queijo) com massa <sup>1,3,7,9,10,12</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de cogumelos e pimentos <sup>1,3,7,10,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

#### Sexta

<b>Sopa</b>	Nabo com espinafres
<b>Prato</b>	Frango assado c/ molho de azeitonas + arroz de pimentos <sup>1,8,9,10,12,13</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Favas guisadas ovo, batata e cenoura <sup>3,9,10,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	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>2</sub> | 05 a 09 de fevereiro de 2024

#### Segunda

Sopa	Nabo, curgete e feijão verde
Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Lasanha de espinafres <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

#### Terça

Sopa	Canja de galinha c/ massinha <sup>1,3,9,12</sup>
Prato	Alcatra de frango + arroz de açafrão <sup>1,3,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Chili Vegetariano ( <i>feijão</i> , pimentos, milho) + arroz de açafrão <sup>1,6,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época/Doce <sup>3,7</sup>

#### Quarta

Sopa	Creme de tomate <sup>1</sup>
Prato	Atum gratinado no forno c/ pimentos, espinafres e batata em cubinhos <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Rancho de <i>grão-de-bico</i> (massa, cenoura, repolho, molho de tomate) <sup>1,3,6,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

#### Quinta | *Dia das Comadres*

Sopa	Creme de tomate
Prato	Salada russa de atum com massa <sup>1,3,4,8,13</sup>
Prato Vegetariano	Paella de legumes com açafrão e <i>feijão preto</i> <sup>1,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

#### Sexta

Sopa	<i>Lentilhas</i>
Prato	Peixe assado com batata cozida <sup>1,4,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Alho-francês à Brás <sup>3,8,9,10,12,13</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.



10 February  
World Pulses Day



## Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo

### Ementa Almoço<sub>3</sub> | 12 a 16 de fevereiro de 2024

#### Segunda

Sopa	Nabiças
Prato	Salada de ovo e delícias do mar (salsa, feijão verde) com molho de caril e côco + arroz de salsa <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</sup>
Prato Vegetariano	Macarronete de ervilhas com legumes <sup>1,3,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

#### Terça | Carnaval



#### Quarta-feira de Cinzas | Dia de São Valentim

Sopa	Abóbora com agrião
Prato	Feijoada de paloco <sup>1,4,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Gratinado de legumes e batata no forno <sup>1,3,7,9,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época



#### Quinta

Sopa	Couve branca e nabiças
Prato	Iscas de fígado estufadas com cebolada + arroz <sup>1,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Grão salteado com cogumelos e cenoura + arroz <sup>1,6,9,10,12,13</sup>
Sobremesa	Fruta da época

#### Sexta

Sopa	Creme de repolho com espinafres
Prato	Rissóis de atum + esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Lasanha de lentilhas e pimentos <sup>1,3,7,9,10,</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> | 19 a 23 de fevereiro de 2024



### Segunda | Dia Mundial da Baleia

Sopa	Salsa com ovo raspado <sup>3</sup>
Prato	Filetes panados + salada russa <sup>1,3,4,7,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja <sup>1,3,6,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Terça

Sopa	Creme de feijão verde
Prato	Ervilhas guisadas com ovo <sup>1,3,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Alho-francês à Brás <sup>3,8,9,10,12,13</sup>
Sobremesa	Fruta da época/Doce <sup>3,7</sup>

### Quarta

Sopa	Caldo Verde <sup>1,9,12</sup>
Prato	Salada de frango com legumes e com massa <sup>1,3,7,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Feijão guisado com cenoura às rodelas + arroz branco <sup>1,6,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta

Sopa	Alho francês com agrião
Prato	Croquetes de carne + arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Pataniscas vegetarianas + massa com molho de tomate e orégãos <sup>1,3,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Sexta

Sopa	Tomate, cenoura e manjeriço
Prato	Empadão de atum <sup>1,3,4,6,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Couscous de feijão-frade com legumes e azeitonas <sup>1,3,8,9,10,13</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> | 26 de fevereiro a 01 de março de 2024

### Segunda

Sopa	Feijão verde e couve
Prato	Caldeirada de peixe com batata cozida <sup>1,4,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Feijão guisado com cenoura às rodelas + arroz branco <sup>1,6,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Terça | Dia Internacional do Urso Polar

Sopa	Canja de galinha com cominhos <sup>1,9,12</sup>
Prato	Frango guisado com esparguete <sup>1,3,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Empadão de Soja <sup>1,3,6,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época/Doce <sup>3,7</sup>

### Quarta

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Arroz Xau-Xau (ovos mexidos, salsichas, ervilhas, cenoura) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Sonhos de legumes + esparguete aromático <sup>1,3,9,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Quinta | Dia Mundial das Doenças Raras

Sopa	Grão-de-bico e nabiças
Prato	Feijoada de chispe <sup>1,3,6,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Stroganoff de cogumelos e cenoura às rodelas com molho de natas + arroz branco <sup>1,7,10,12</sup>
Sobremesa	Fruta da época

### Sexta | Dia Mundial da Proteção Civil

Sopa	Couve de Bruxelas
Prato	Pastéis de bacalhau + arroz de ervilhas <sup>1,3,4,6,7,10,12</sup>
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>1,3,6,7,10,12</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.

