



Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo

Ementa Almoço₁ | 29 de abril a 03 de maio de 2024

Segunda

Sopa	Brócolos
Prato	Carne de porco estufada c/ cogumelos e natas + arroz branco ^{1,7,10,12}
Prato Vegetariano	Chili de soja + arroz branco ^{1,3,6,10,12}
Sobremesa	Fruta da época



Terça | Dia Internacional do Jazz

Sopa	Alho francês com cenoura raspada
Prato	Pudim de atum ^{1,3,4,7,10,12}
Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas c/ ovo e batata ^{1,3,10,12}
Sobremesa	Fruta da época



Quarta | Dia do Trabalhador- Feriado

Quinta | Dia Mundial do Atum

Sopa	Brócolos
Prato	Frango guisado com macarrão ^{1,3,10,12}
Prato Vegetariano	Alho-francês à Brás ^{1,3,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Abóbora
Prato	Carne de vaca à Portuguesa ^{1,10,12}
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes + arroz de cenoura ^{1,3,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

ATUM

PEIXE GORDO
"espécie que se encontra junto da superfície da água e que acumula a gordura quer no fígado, quer no tecido muscular."

3 ESPÉCIES ATLÂNTICAS
Katsuwonus pelamis
Thunnus alalunga
Thunnus albacares
Thunnus atlanticus
Thunnus maccoyii
Thunnus obesus
Thunnus thynnus

Rico em vitaminas lipossolúveis (A e D)
Boa fonte de ferro, potássio, fósforo e iodo
Rico em ácidos gordos monoinsaturados

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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 Almoço₂ | 06 a 10 de maio de 2024

Segunda

Sopa	Couve de Bruxelas e couve-flor
Prato	Salada russa de atum c/ batata e legumes ^{3,4}
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos ^{1,3,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça | Dia Mundial da Asma

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Alcatra de frango + massa ^{1,3,10,12}
Prato Vegetariano	Lasanha de espinafres e cenoura ^{1,3,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época



Quarta

Sopa	Couve de Bruxelas
Prato	Massada de peixe ^{1,3,4,10,12}
Prato Vegetariano	Feijoada de legumes ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Quinta | Dia da Espiga



Sopa	Grão-de-bico e nabiças
Prato	Almoço Regional (bifana, morcela, linguiça, batata frita) ^{1,3,6,7,10,12}
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata-doce e ovo cozido ^{1,3,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Cenoura
Prato	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado c/ cenoura às rodelas, tomate e massa ^{1,3,7,9,10,12}
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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 Almoço₃ | 13 a 17 de maio de 2024

Segunda

Sopa	Caldo Verde
Prato	Roupa Velha (carne de vaca, batata) ^{1,10,12}
Prato Vegetariano	Empadão de soja c/ legumes ^{1,3,6,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Atum gratinado no forno com pimentos + arroz branco ^{1,3,4,7,10,12}
Prato Vegetariano	Salada de massa c/ feijão-preto e legumes ^{1,3,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Nabiças
Prato	Esparguete em ninho de frango ^{1,3,10,12}
Prato Vegetariano	Pizza Vegetariana ^{1,3,6,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

15 maio
Dia Internacional
da Família

Quinta

Sopa	Creme de feijão verde
Prato	Ervilhas guisadas com ovo ^{1,3,10,12}
Prato Vegetariano	Legumes à Brás ^{1,3,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta | Dia Mundial da Reciclagem

Sopa	Couve branca e abóbora
Prato	Caldeirada de peixe + arroz de tomate ^{1,4,10,12}
Prato Vegetariano	Strogonoff de cogumelos e cenoura às rodelas c/ natas + arroz de tomate ^{1,3,7,9,10,12}
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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 Almoço₄ | 20 a 24 de maio de 2024

Segunda | Dia da Região Autónoma dos Açores - **Feriado**

Terça | Dia Internacional do Chá

Sopa	Cenoura
Prato	Peixe frito + batata cozida ^{1,4,10,12}
Prato Vegetariano	Rancho Vegetariano (grão, macarrão, repolho, cenoura) ^{1,3,6,12,13}
Sobremesa	Fruta da época



Quarta

Sopa	Couve-flor
Prato	Isclas de fígado estufadas c/ cebolada + arroz ^{1,10,12}
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes + arroz ^{1,3,6,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época



Quinta | Dia Mundial da Tartaruga

Sopa	Feijão verde
Prato	Paella de frango (linguiça, salsichas, jardineira de legumes, açafrão) ^{1,3,6,7,10,12}
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja ^{1,3,6,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Brócolos e couve-flor
Prato	Feijoada de chispe ^{1,10,12}
Prato Vegetariano	Salada russa de feijão-frade c/ ovo cozido ^{1,3,10,12}
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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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



Universidade dos Açores – Angra do Heroísmo Ementa Almoços | 27 a 31 de maio de 2024

Segunda

Sopa	Nabo, curgete e feijão verde
Prato	Favas guisadas com ovo ^{1,3,10,12}
Prato Vegetariano	Sonhos de legumes fritos + arroz branco ^{1,3,6,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Nabiças, alho francês e abóbora
Prato	Jardineira de frango com macarrão ^{1,3,10,12}
Prato Vegetariano	Tortilha de legumes e batata no forno ^{1,3,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Puré de legumes
Prato	Filetes de peixe panados + arroz de feijão ^{1,3,4,10,12}
Prato Vegetariano	Lasanha de lentilhas ^{1,3,7,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta | Corpo de Deus - Feriado

Sexta | Dia dos Irmãos

Sopa	Nabo com espinafres
Prato	Carne de porco estufada + arroz de pimentos ^{1,10,12}
Prato Vegetariano	Feijoada de legumes + arroz de pimentos ^{1,10,12}
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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

