

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

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couves-de-bruxelas	639	267	7	0.2	24	5	0.4	2.2

Vegetariano	Soja salteada com legumes e caril + arroz branco ^{1,6,9,10,11,12}	1742	420	29	0.04	23	16	0.3	3.8
--------------------	--	------	-----	----	------	----	----	-----	-----

Sobremesa	Fruta da época								
------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Terça – Dia Mundial da Sepsis

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde	689	164	5	0	24	5	0.4	4.3

Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) ^{1,3,9,10,12}	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
--------------------	--	------	-----	----	---	----	----	-----	---

Sobremesa	Fruta da época/Doce								
------------------	---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	674	161	5	0	24	4	0.3	1.8

Vegetariano	Pataniscas de legumes + arroz branco ^{1,3,6,9,10,12,13}	1510	364	21	0.6	31	28	0.5	1.9
--------------------	--	------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Sobremesa	Fruta da época								
------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lentilhas ^{1,6,10,11}	632	236	5	0	25	5	0.3	1.8

Vegetariano	Ervilhas guisadas com ovo, cenoura e batata ^{1,3,9,10,12}	1927	534	18.1	0	59	33	0.8	7.1
--------------------	--	------	-----	------	---	----	----	-----	-----

Sobremesa	Fruta da época/ Doce								
------------------	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com hortelã	638	153	5	0	23	3	0.4	2.2

Vegetariano	Cuscuz com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho francês, cebola e feijão frade) ^{1,3,6,9,10,12,13}	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
--------------------	---	------	-----	---	---	----	----	-----	-----

Sobremesa	Fruta da época								
------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 – Almoço₂

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Brócolos	657	157	5	0.1	22	5	0.4	1.8
Vegetariano	Grão-de-bico guisado com legumes + arroz branco ^{1,6,9,10,12,13}	2095	504	18	0	154	26	1.1	5.3
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora	675	164	6	0	23	5	0.4	2.1
Vegetariano	Soja estufada com tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau e tomilho + macarronete ^{1,3,6,7,9,10,12,13}	2401	570	12	0	60	23	0.3	6
Sobremesa	Fruta da época/ Doce								

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	645	154	5	0	23	4	0.4	1.8
Vegetariano	Legumes salteados com ovo + arroz de açafraão e cenoura ripada ^{1,3,9,10,12}	1234	299	15	0.2	19	23	0.6	3.2
Sobremesa	Fruta da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Nabo com espinafres	643	153	5	0	23	3	0.3	2
Vegetariano	Alho francês à Brás ^{1,3,9,10,12}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Fruta da época/ Doce								

Sexta – Início do Outono

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes ⁹	694	166	5	0	23	6	0.4	1.9
Vegetariano	Chilli de soja + arroz branco ^{1,6,9,10,11,12,13}	1533	366	14	0	41	19	0.6	3.5
Sobremesa	Fruta da época								

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. 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 26 a 30 de setembro de 2022 – Almoço₃

Segunda

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano Salteado de cogumelos, pimentos, cebola, curgete e tomate + arroz de ervilhas^{19,10,12} 1542 368 3.8 0.6 73 9 0.3 4.1

Sobremesa Fruta da época

Terça – Dia Mundial do Turismo

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano Tortilha de legumes^{1,3,9,10,12} 1628 392 27 0 5 46 0.5 1.7

Sobremesa Fruta da época/ Doce

Quarta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano Bolonhesa de Soja^{1,3,6,9,10,12} 1101 263 14 0 19 16 0.4 3.4

Sobremesa Fruta da época

Quinta – Dia Mundial do Coração

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano Fava guisada com ovo e batata^{1,3,6,7,9,10,12} 1610 383 13 1.8 49 15 0.4 0.9

Sobremesa Fruta da época/ Doce

Sexta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano Legumes gratinados no forno + arroz branco^{1,3,7,9,10,12} 1030 249 9 0.2 33 26 0.5 1.7

Sobremesa Fruta da época

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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 03 a 07 de outubro de 2022 – Almoço₄

Segunda

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa

Vegetariano Omelete de tomate e cogumelos + arroz de cenoura^{1,3,9,10,12}

1931 461 32 0 15 28 0.6 1.1

Sobremesa Fruta da época

Terça – Dia Mundial do Animal

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa

Vegetariano Soja à Portuguesa^{1,4,8,9,10,12,13}

1931 461 23 0.6 45 18 0.4 3.9

Sobremesa Fruta da época/Doce

Quarta – FERIADO – Implantação da República

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa

Vegetariano Feijoada de legumes + arroz branco^{1,6,9,10,12,13}

1563 374 12 0 45 21 0.9 2.8

Sobremesa Fruta da época

Quinta – Dia Mundial da Paralisia Cerebral

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa

Vegetariano Salada de cenoura, feijão verde, ervilha, cogumelos, milho, massa, ovo e queijo ralado^{1,3,7,9,10,12}

951 230 10 0.2 18 17 0.5 3.4

Sobremesa Fruta da época/ Doce

Sexta – Dia Mundial do Sorriso

VE VE Líp. AG Sat. HC Prot. Sal Açúcar
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa

Vegetariano Legumes à Brás^{1,3,8,9,10,12,13}

2124 508 29 0.8 42 36 0.9 3.1

Sobremesa Fruta da época

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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 10 a 14 de outubro de 2022 – Almoço₅

Segunda

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano *Strogonoff* de cogumelos + arroz de coentros^{1,7,9,10,12} 1762 422 10 2.2 63 17 0.7 0.6

Sobremesa Fruta da época

Terça – Dia Mundial do Combate à Obesidade

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano *Soja à Jardineira*^{1,3,6,9,10,12} 1469 354 21 0.2 20 20 0.4 3.8

Sobremesa Fruta da época/Doce

Quarta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano *Paella* de legumes^{1,9,10,12} 1804 430 4.6 0.6 80 15 0.7 0.7

Sobremesa Fruta da época

Quinta

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano *Grão-de-bico salteado com espinafres e esparguete*^{1,3,6,9,10,12,13} 2815 673 11 1.4 109 32 0.7 5.9

Sobremesa Fruta da época/ Doce

Sexta – Dia Mundial do Ovo

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)

Sopa

Vegetariano *Feijão guisado em molho de tomate com ovo escalfado e batata*^{1,3,6,9,10,12,13} 1986 474 18 0.1 51 28 0.6 5.3

Sobremesa Fruta da época

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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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