

# CANTINA – ALMOÇO | CANTEEN - LUNCH

30 DE JUNHO – 04 DE JULHO | JUNE 30<sup>th</sup> – JULY 4<sup>th</sup>, 2025



**SASE**  
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL ESCOLAR  
UNIVERSIDADE DOS AÇORES

|  | <b>Segunda – feira</b><br><i>Monday</i><br><b>30</b>                                                                                                   | <b>Terça – feira</b><br><i>Tuesday</i><br><b>01</b>                                                                                                                           | <b>Quarta – feira</b><br><i>Wednesday</i><br><b>02</b>                                                                                                   | <b>Quinta – feira</b><br><i>Thursday</i><br><b>03</b>                                                                                                                                                            | <b>Sexta – feira</b><br><i>Friday</i><br><b>04</b>                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b><br><i>Soup</i>                                                       | Cenoura com feijão-verde<br><i>Carrot with green bean</i>                                                                                              | Creme de alface e alho francês<br><i>Lettuce and leek cream</i>                                                                                                               | Puré de legumes<br><i>Vegetable pureé</i>                                                                                                                | Feijão com hortaliças<br><i>White Bean with vegetable</i>                                                                                                                                                        | Abóbora com ervilhas<br><i>Pumpkin with peas</i>                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Peixe/Carne</b><br><i>Fish/ Meat</i>                                          | Lasanha de atum <sup>1,3,4,6,7,9,10</sup><br><br><i>Tuna lasagna<sup>1,3,4,6,7,9,10</sup></i>                                                          | Chilli de carne + arroz branco <sup>6,12,13</sup><br><br><i>Beef chilli with white rice<sup>6,12,13</sup></i>                                                                 | Paloco com natas <sup>1,3,4,6,7,9,10</sup><br><br><i>Salted cod gratin with cream and potatoes<sup>1,3,4,6,7,9,10</sup></i>                              | Salada de frango com massa penne, fiambre, cogumelos e legumes <sup>1,3,6,7,9,10,12,13</sup><br><br><i>Chicken salad with penne pasta, ham, mushrooms and vegetables<sup>1,3,6,7,9,10,12,13</sup></i>            | Chicharros fritos + misto de batatas cozidas + molho de vilão <sup>1,4,6,10,12</sup><br><br><i>Fried Blue Jack mackerel with “villain” sauce (olive oil, garlic, white wine, cayenne pepper, vinegar and lime/lemon juice) and boiled potatoes<sup>1,4,6,10,12</sup></i> |
| <b>Vegetariano</b><br><i>Vegetarian</i>                                          | Lasanha de cogumelos e espinafres (natas de soja) <sup>1,3,6,7,9,10</sup><br><br>Mushroom and spinach lasagna (with soy cream) <sup>1,3,6,7,9,10</sup> | Chilli vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,8,11,12,13</sup><br><br><i>Vegetarian chilli with soy and white rice<sup>1,6,8,11,12,13</sup></i>                         | Salada de grão-de-bico com batata e legumes<br><br><i>Chickpea salad with potato and vegetables</i>                                                      | Salada de cuscus com legumes salteados e feijão-preto <sup>1,3,6,12,13</sup><br><br><i>Couscous salad with sautéed vegetables and black beans<sup>1,3,6,12,13</sup></i>                                          | Ervilhas estufadas c/batata e cenoura <sup>12</sup><br><br><i>Stewed peas with potato and carrot<sup>12</sup></i>                                                                                                                                                        |
| <b>Jantar</b><br><i>Dinner</i><br>( <u>take-away</u> )                           | Bife de porco à Regional + batata rústica <sup>6,7,9,10</sup><br><br><i>Regional style pork steak with rustic potatoes<sup>6,7,9,10</sup></i>          | Filetes de pescada no forno com creme de espinafres + batata salteada <sup>4,7</sup><br><br><i>Roasted hake fillets with spinach cream and sautéed potatoes<sup>4,7</sup></i> | Carne de porco estufada com pickles + arroz branco <sup>6,12,13</sup><br><br><i>Stewed pork with pickles and white rice<sup>1,3,6,7,9,10,12,13</sup></i> | Paella de peixe à Lavrador (feijão, peixe, pota, ameijoa e delícias do mar) <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup><br><br><i>Lavrador style rice stew with beans, fish, squid, clam, seafruits<sup>1,2,3,4,6,12,14</sup></i> | Strogonoff de vaca + arroz branco <sup>1,3,7,9,10,12</sup><br><br><i>Beef Stroganoff with White Rice<sup>1,3,7,9,10,12</sup></i>                                                                                                                                         |
| <b>Sobremesa</b><br><i>Dessert</i>                                               | Fruta Fresca<br><br><i>Fresh fruit</i>                                                                                                                 | Fruta Fresca / Sobremesa Doce <sup>1,3,7</sup><br><br><i>Fresh fruit / Sweet dessert<sup>1,3,7</sup></i>                                                                      | Fruta Fresca<br><br><i>Fresh fruit</i>                                                                                                                   | Fruta Fresca<br><br><i>Fresh fruit</i>                                                                                                                                                                           | Fruta Fresca / Sobremesa Doce <sup>1,3,7</sup><br><br><i>Fresh fruit / Sweet dessert<sup>1,3,7</sup></i>                                                                                                                                                                 |

A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais. \*Intolerâncias apenas às proteínas do leite de vaca e glúten A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/ Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para mais informação adicional, deve solicitar esclarecimento junto de um colaborador. Due to unforeseen circumstances, the menu may be subject to change. If you are allergic or intolerant to any substance, please consult the unit manager for more detailed information before consuming your meal. 1Cereals containing gluten., 2 Crustaceans, 3 Eggs, 4Fish, 5 Peanuts, 6Soy, 7Milk, 8Nuts, 9Aipo, 10Mustard, 11Sesame seeds 12Sulfur Dioxide and Sulfites, 13Lupin, 14Mollusks. Possible cross-contamination cannot be ruled out. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless

**Obs: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos / The menu may change for unforeseen**