



University of the Azores

Week of 08th to 21st of september of 2025

International Literacy Day

Monday			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Lunch	Soup	Pumpkin purée	149	5	22	3
	Dish	Roasted hake loin with cornbread and spinach crust and green bean rice ^{1,2,4}	475	12	64	25
	Diet	Plain roasted hake loin with green bean rice ⁴	640	14	76	50
	Vegetarian	Soy bolognese with boiled spaghetti ^{1,6,8,11}	854	30	52	46
	Dessert	Fresh fruit				
Dinner	Dish	Stewed pork with Chinese vegetable mix and mashed potatoes ^{7,12}	404	21	24	28
	Diet	Stewed pork with Chinese vegetable mix and boiled potatoes ¹²	596	20	63	37
Tuesday			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Lunch	Soup	Bean with green vegetables	124	5,9	0,5	17
	Dish	Minced beef enchiladas ^{1,9,10,12}	624	18	81	31
	Diet	Stewed minced beef with gluten free spaghetti ¹²	698	35	27	35
	Vegetarian	Quinoa with sautéed vegetables ¹	511	20	55	14
	Dessert	Fresh fruit / Sweet dessert ^{1,3,7}				
Dinner	Dish/ Diet	Roasted forkbeard with tomato, onion, peppers and sliced potatoes ⁴	379	9,3	45	26
Wednesday			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Lunch	Soup	Pea purée	182	5	26	7
	Dish / Diet	Fried cod with egg, onion and angel hair chips topped with parsley and black olives and mixed salad ^{3,4,6,13}	532	35	24	29
	Vegetarian	Chickpea hamburguer with boiled pasta ^{1,6,12,13}	672	11	112	32
	Dessert	Fresh fruit				
	Dish / Diet	Roasted chicken with tomato sauce and white rice ¹²	457	11	49	37
Thursday			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Lunch	Soup	Spring ^{1,3,6}	161	5	24	4
	Dish	Pork steak regional style with boiled tricolor pasta ^{1,6,10}	418	14	43	30
	Diet	Pork steak regional style with gluten free boiled pasta ^{6,10}	418	14	43	30
	Vegetarian	Vegetarian paella	622	13	96	26
	Dessert	Fresh fruit				
Dinner	Dish / Diet	Roasted ref fish provençal style with broccoli rice ⁴	435	15	49	24
Friday			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Lunch	Soup	Spinach	153	6	21	4
	Dish / Diet	Tuna salad with potatoes, carrots, peas and green beans ^{3,4}	359	8,6	46	21
	Vegetarian	Stufed mushrooms with vegetable and bowtie pasta ^{1,6}	603	16	86	25
	Dessert	Fresh fruit / Sweet dessert ^{1,3,7}				
	Dish	Sautéed chicken strips with mushrooms and soy sauce and carrot rice ^{1,6}	404	9,6	49	29
Dinner	/ Diet	Plain sautéed chicken strips with carrot rice	619	17	69	47

Prato OVL – Ovolactovegetariano. Prato Dieta – Sem glúten e sem lactose. Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal