



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 16 a 20 de março de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de couve-flor e brócolos	330	78	0,9	0,1	14,1	1,7	2,4	0,1
Prato	Fusilli de carne de vaca com cogumelos, pimentos e cenoura ^{1,3,6,12,13}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Dieta	Fusilli (s/ glúten) de carne de vaca com cogumelos, pimentos e cenoura ^{6,12,13}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Vegan	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10}	1086	258	3,4	0,6	44,5	1,8	12,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Casa (frango desfiado, massinha, repolho e cenoura ripada, hortelã) ^{1,3,6,10}	298	70	0,7	0,1	12,2	1,1	3,1	0,1
Sopa Vegan	Crepe de legumes	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Prato	Abrótea frita + batata cozida + molho verde (cebola, salsa, pimentos, azeite e vinagre) ^{1,4,6,12}	488	116	3,7	0,5	12,5	0,8	7,7	0,1
Dieta	Abrótea assada + batata cozida + molho verde (cebola, salsa, pimentos, azeite e vinagre) ^{4,12}	410	97	2,4	0,3	10,7	0,8	7,7	0,1
Vegan	Salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde e molho verde ¹²	375	89	1,8	0,3	14,7	1,4	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com cenoura e curgete raspadas	426	101	1,2	0,2	17,7	1,6	3,6	0,1
Prato	Peito de frango à <i>Pizzaiola</i> (gratinado com molho de tomate e queijo ralado) + arroz branco ^{3,7,12}	744	177	4,1	1,3	19,6	0,6	14,7	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado + arroz branco	779	184	1,9	0,4	23,3	0,1	17,9	0,2
Vegan	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos + arroz branco ^{1,6,10,11}	828	196	2,8	0,4	32,9	0,6	8,5	0,4
Sobremesa	Bolo de chocolate ^{1,3,6,7}	1816	435	25,2	4,7	45,4	10,8	5,7	0,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de alface e alho-francês	223	53	0,6	0,1	9,7	0,9	1,5	0,1
Prato / Dieta	Salada de migas de paloco e grão-de-bico (batata, ovo, grão, salsa, cebola e azeitonas) ^{3,4,13}	551	131	2,3	0,4	16,1	1,1	10,3	0,7
Vegan	Legumes à Gomes de Sá com grão (batata às rodelas, legumes salteados, grão-de-bico, azeitonas e cebolada) ^{6,12,13}	519	123	2,1	0,3	18,8	1,6	5,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dia Mundial da Saúde Oral Início da Primavera									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas com feijão branco	318	75	0,8	0,1	12,5	0,9	3,0	0,1
Prato	Assaduras de porco estufadas + arroz branco ¹²	1036	240	9,7	3,0	20,7	0,2	13,9	0,2
Dieta	Carne de porco estufada ao natural + arroz branco ¹²	806	192	8,0	2,5	16,7	0,2	12,1	0,2
Vegan	Massa com feijão-preto, alho-francês, pimento, cenoura e azeitona em molho de tomate ^{1,6,10}	961	228	3,7	0,7	37,0	2,8	9,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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 contêm 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.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada
Semana de 16 a 20 de março de 2026
Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Fogonero a Zé do Pipo (fogonero, maionese, puré de batata) ^{3,4,7,10,12}	375	89	4,1	0,5	5,4	0,2	7,1	0,3
Dieta	Fogonero assado ao natural + batata cozida ⁴	372	88	1,4	0,2	10,0	0,7	8,0	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de porco estufada + massa <i>penne</i> ^{1,6,12}	1044	248	10,2	3,2	23,4	1,3	15,7	0,2
Dieta	Carne de porco estufada + massa s/ glúten ^{6,12}	1035	246	9,8	3,0	25,5	0,2	13,7	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pudim de atum (macedónia de legumes, pão, atum, ovo) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	386	92	3,9	1,4	8,6	0,9	5,1	0,3
Dieta	Salada Russa de atum (atum, batata e macedónia) ⁴	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	<i>Fusilli</i> de aves (frango) com legumes, ananás, ervas aromáticas e maionese ^{3,6,10}	675	160	4,4	1,3	17,1	1,4	12,7	0,2
Dieta	<i>Fusilli</i> (s/ glúten) (frango) de aves com legumes, ananás e ervas aromáticas ⁶	675	160	4,4	1,3	17,1	1,4	12,7	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Filetes de pescada assados com azeitonas + batata ensalsada ⁴	647	154	3,7	0,6	18,7	0,4	10,8	0,3

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 contêm 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.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas