



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 24 a 28 de novembro de 2025

Almoço

Segunda	Dia Mundial da Ciência	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com cominhos	165	39	1,3	0,2	5,8	1,1	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{6,12,13}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural + esparguete s/ glúten ^{6,13}	1087	259	11,0	3,9	25,2	0,3	14,5	0,2
Vegan	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1166	276	3,3	0,5	36,6	6,1	21,4	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	Creme de feijão branco e couve	273	65	1,1	0,2	8,9	1,3	3,1	0,1
Prato / Dieta	Pescada à posta estufada com cebola, tomate e pimentos + arroz de açafraão ⁴	763	182	4,1	0,7	17	1,6	11	0,4
Vegan	Arroz à Valenciana vegetariano (cenoura, pimentos, curgete, ervilhas e tofu) ^{1,5,6,8,9,10,11}	674	160	3,7	1,0	24,2	0,9	6,5	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 brócolos ^{7,12}	162	39	1,3	0,2	4,9	1,1	1,2	0,1
Prato / Dieta	Carne de vaca à Rio Tinto (estufada em vinho tinto) + arroz branco ¹²	1054	251	11,1	3,6	23,3	0,1	13,6	0,2
Vegan	Salteado de curgete com legumes (milho, pimento e cenoura) e lentilhas + arroz branco ^{1,6,10,11}	667	158	2,6	0,3	26,7	0,5	6,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta	Dia de Ação de Graças	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã ^{7,12}	165	39	1,2	0,2	5,4	1,0	1,1	0,1
Prato / Dieta	Caldeirada de peixe (red fish desfiado, batata às rodelas, cebola, molho de tomate) ⁴	354	84	1,0	0,2	11,7	1,1	6,3	0,1
Vegan	Caldeirada de feijão branco (batata, cenoura, nabo, pimentos e repolho)	417	99	0,8	0,1	16,5	1,6	4,2	0,1
Sobremesa	Pudim flan ⁷	423	104	1,4	0,8	20,0	18,6	2,8	0,2
Sexta	Black Friday	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	858	203	2,4	0,3	32,3	2,0	11,3	0,2
Prato	Peito de frango aos cubos estufados à Cacciatore (tomate aos cubos, pimentos e cogumelos) + massa fusilli cozida ^{1,3,6,12}	1017	243	11	2,4	17	1,5	14	0,7
Dieta	Peito de frango aos cubos estufados à Cacciatore (tomate aos cubos, pimentos e cogumelos) + massa s/ glúten ¹²	1017	243	11	2,4	17	1,5	14	0,7
Vegan	Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico ^{1,6}	687	163	2,9	0,4	25,0	2,2	7,1	0,1
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 24 a 28 de novembro de 2025
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Prato / Dieta	Salada Russa de atum (atum, batata e macedónia) ⁴	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5
Terça									
Prato	Carne de porco à Portuguesa (porco, pickles, batata) ^{5,6,12}	720	173	10,4	2,3	10,1	0,0	9,0	0,2
Dieta	Carne de porco estufada ao natural + batata estufada	555	132	5,7	1,7	11,4	0,8	8,3	0,2
Quarta									
Prato	Salada do Mar (Massa, peixe desfiado, delícias do mar, ovo raspado, legumes e ananás) ^{1,2,3,4,6,10,12}	652	154	2,8	0,5	19,4	2,0	12,1	0,3
Dieta	Massada de peixe (s/ glúten) ^{4,14}	371	89	5,4	0,8	1,3	0,0	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Prato	Frango assado + arroz de milho + recheio ^{1,3,6,12}	468	111	2,7	0,5	10,4	0,7	10,4	0,2
Dieta	Frango assado ao natural + arroz de milho	441	105	1,8	0,3	10,7	0,7	10,8	0,2
Sexta									
Prato	Abrótea frita + misto de batatas cozidas + molho vilão ^{1,4,6,12}	589	140	4,5	0,7	16,0	3,8	8,2	0,2
Dieta	Abrótea cozida + misto de batatas cozidas ⁴	412	98	0,0	0,0	14,7	4,1	8,8	0,2

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.

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