



Universidade Açores - Polo Ponta Delgada

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

Almoço

Segunda Dia Mundial da Arquitetura

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	153	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato	Pescada à Zé do Pipo com puré de batata 1,3,4,5,6,7,10,11,12	415	99	5,0	0,5	5,8	0,2	7,5	0,2
Dieta	Medalhões de pescada assados ao natural + batata cozida ^{2,4,14}	411	97	2,0	0,3	11,3	0,8	8,1	0,2
Vegan	Empadão de soja (vegan) ^{1,6,8,11}	332	79	0,8	0,1	10,3	2,0	6,2	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 beterraba	226	53	0,6	0,1	10,0	1,4	1,4	0,1
Prato	Perna de porco assada com ananás + massa espiral ^{1,3,12}	1082	258	12,0	3,7	23,8	2,6	12,3	0,2
Dieta	Perna de porco assada com ananás + massa s/ glúten ^{6,12,13}	1098	256	11,9	3,7	26,5	1,9	11,1	0,2
Vegan	Curgete recheada com cogumelos, feijão branco e espinafres + massa espiral cozida ^{1,3}	611	145	2,2	0,4	21,8	0,7	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta Dia Mundial do Polvo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes	280	67	1,1	0,2	9,1	0,8	3,3	0,1
Prato	Ovos recheados com atum + arroz de tomilho 1,3,4,6,7,8,11,12,13	998	238	9,0	1,7	26,0	0,2	12,7	0,8
Dieta	Ovos mexidos + arroz de tomilho ³	931	222	7,2	1,8	28,4	0,3	9,5	0,4
Vegan	Lasanha de legumes (vegan) ^{1,3,6,10}	719	171	3,6	0,8	27,1	1,3	6,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce ^{3,6,7}	942	223	4,8	1,9	37,6	11,0	6,5	0,2

Quinta Dia Mundial da Visão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas e abóbora	858	203	2,4	0,3	32,3	2,0	11,3	0,2
Prato	Frango assado + batata frita ¹²	661	159	7,9	1,2	9,7	0,6	10,7	0,2
Dieta	Frango assado ao natural + batata corada	441	105	1,8	0,3	10,7	0,7	10,8	0,2
Vegan	Cogumelos estufados com cubos de cenoura e ervilhas + batata corada	387	92	2,5	0,4	13,9	1,2	2,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta Dia Mundial do Ovo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate com espinafres	145	35	1,1	0,2	4,3	1,1	1,2	0,2
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7,9,10}	1180	282	13	2,4	23	4,1	17	0,4
Dieta	Salada de massa (s/ glúten) com atum, ovo, legumes e azeitonas ^{3,4}	982	234	11,3	1,9	12,5	0,0	19,3	1,6
Vegan	Arroz de legumes com açafrão ^{9,10}	577	137	1,3	0,2	26,1	1,0	4,0	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 - Polo Ponta Delgada
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Panados de frango no forno + arroz de milho ^{1,3,6,7,12}	847	200	2,9	0,5	29,6	1,3	13,7	1,0
Dieta	Bife de frango grelhado + arroz de milho	745	176	2,1	0,3	21,8	0,1	17,0	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes dourados + salada-russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	425	101	3,2	0,5	10,1	0,9	7,1	0,1
Dieta	Filetes assados ao natural + salada-russa (s/ maionese) ⁴	454	108	3,5	0,5	8,8	0,6	9,7	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Íscas de fígado + batata cozida	475	113	2,9	0,8	11,7	0,7	9,3	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Arroz de paloco com espinafres e açafrão ⁴	614	145	1,6	0,3	21,0	0,9	11,3	1,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Assaduras de carne de porco + massa fusilli cozida ^{1,3,6,12}	1194	285	11	2,6	27	3,0	29	0,7
Dieta	Assaduras de carne de porco + massa s/ glúten ¹²	1194	285	11	2,6	27	3,0	29	0,7

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