



Universidade Açores - Polo Ponta Delgada

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

Almoço

Segunda Início do Outono

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	172	41	1,0	0,2	5,3	0,8	1,6	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau + arroz de tomate ^{3,4}	882	210	8,0	1,3	22,9	0,3	11,0	1,7
Dieta	Omelete simples + arroz de tomate ³	888	212	7,6	1,8	25,5	0,5	9,2	0,3
Vegan	Pataniscas de feijão frade + arroz de tomate	1276	302	3,0	0,5	62,3	0,4	5,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça Dia Mundial das Línguas Gestuais

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico	308	73	1,8	0,2	9,8	1,1	3,2	0,2
Prato	Pernas de frango assadas com limão + massa fusilli ^{1,3,12}	786	186	4,0	0,8	19,9	0,9	16,3	0,3
Dieta	Pernas de frango assadas com limão + massa s/ glúten ^{6,12,13}	801	184	3,9	0,8	22,3	0,3	15,2	0,3
Vegan	Quiche vegana de alho-francês e cogumelos ^{1,5,6,8,9,10,11}	587	139	4,0	1,0	18,5	1,0	6,4	0,4
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 tomate	152	36	1,1	0,2	5,1	1,2	0,9	0,2
Prato / Dieta	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	458	109	3,7	0,6	10,2	0,7	8,3	0,3
Vegan	Salada de batata com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura) e molho verde ¹²	341	81	1,9	0,3	12,0	1,3	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan ⁷	423	104	1,4	0,8	20,0	18,6	2,8	0,2



Quinta Dia Nacional da Sustentabilidade

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Lavrador	311	74	1,4	0,2	11,3	0,8	3,5	0,1
Prato	Stroganoff de porco + massa penne ^{1,6,7,10}	769	183	5,5	2,0	18,3	1,0	14,9	0,3
Dieta	Tirinhas de porco estufadas ao natural + massa penne s/ glúten ^{6,13}	1027	244	9,3	3,0	25,8	0,3	13,9	0,3
Vegan	Salteado de massa com cogumelos, pimentos e ervilhas ^{1,6,10}	538	127	1,6	0,4	21,4	1,9	5,5	0,3
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)
Sopa	Canja de frango com arroz ³	427	101	0,5	0,1	19,0	0,0	4,8	0,2
Sopa	Creme de legumes	153	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Vegan									
Prato	Gratinado de delícias do mar ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	843	201	7,2	0,9	27,2	2,4	5,8	1,2
Dieta	Salada Russa de atum (atum, batata e macedónia) ⁴	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5
Vegan	Batata recheada com cogumelos, feijão preto e couve galega ¹	540	127	1,5	0,2	21,7	0,8	6,0	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 - Polo Ponta Delgada
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{6,12,13}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Dieta	Esparguete à Bolonhesa (sem glúten) ^{6,12}	1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Bife de atum grelhado + batata cozida + molho verde ^{4,12}	484	115	2,9	0,8	10,7	0,8	10,9	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bife de frango recheado com espinafres + arroz branco	710	168	3,1	0,5	19,3	0,2	15,2	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado + arroz branco	779	184	1,9	0,4	23,3	0,1	17,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz de marisco ^{1,2,3,4,6,12,14}	764	181	2,9	0,4	29,5	0,8	9,2	0,7
Dieta	Arroz de peixe ⁴	800	190	4,9	0,7	23,6	0,1	12,6	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Jardineira de vaca	566	135	5,9	2,1	11,2	1,0	8,5	0,1

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