Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 9th to 13th November 2026

Lunch

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Monday	|Start of International Week of Science and Peace								
Soup	Pumpkin soup with cumin	235	56	0,6	0,1	10,6	1,1	1,4	0,1
Dish	Oven-baked beef and pork burger with tomato sauce, oregano and grated cheese + spaghetti[1,3,6,7,12]	829	197	6,8	1,9	20,3	1,2	13,2	0,3
Diet	Plain stewed minced beef + gluten-free spaghetti[6,13]	1087	259	11,0	3,9	25,2	0,3	14,5	0,2
Vegan	Soy Bolognese spaghetti [1,3,6,8,10,11,12]	1166	276	3,3	0,5	36,6	6,1	21,4	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tuesday	|World Science Day for Peace and Development								
Soup	White bean and vegetable soup	306	72	0,7	0,1	12,1	0,9	2,9	0,1
Dish / Diet	Oven-baked hake fillets + saffron rice[4]	763	181	4,2	0,6	22,5	0,4	13,0	0,3
Vegan	Stewed kidney beans with mushrooms, broccoli, courgette and cumin + white rice[12,13]	930	221	2,2	0,3	40,7	0,4	9,1	0,2
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Wednesday	| St Martin's Day								
Soup	Broccoli and sweet potato soup	228	54	0,7	0,1	9,7	1,1	1,6	0,1
Dish	Roasted pork loin with nuts sauce and roasted potatoes [12]	538	128	4,5	1,0	11,9	1,1	9,0	0,1
Diet	Roasted plain pork loin with roasted potatoes [12]	501	119	3,7	0,9	11,0	0,8	9,4	0,1
Vegan	Vegetarian stew (potatoes, carrots, peas, green beans and onion) [12]	338	80	1,2	0,2	13,8	1,6	2,3	0,1
Dessert	Seasonal fruit / Mousse de chocolate [1,3,7]	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Thursday	|World Quality Day								
Soup	Cauliflower soup with mint	231	55	0,6	0,1	10,1	1,1	1,6	0,1
Dish	Seafood salad (flaked redfish, fusilli pasta, carrot, leek, surimi, pineapple and egg) [1,2,3,4,6,10,12]	652	154	2,8	0,5	19,4	2,0	12,1	0,3
Diet	Gluten-free redfish pasta [1,3,4,6,12]	823	195	5,3	0,8	21,8	0,7	14,5	0,2
Vegan	Sautéed vegetables (onion, courgette, tomato, broccoli, peppers and chickpeas with olive oil, garlic, paprika and lemon juice) + couscous [1,3,6,12]	687	163	2,9	0,4	25,0	2,2	7,1	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Friday	|World Kindness Day								
Soup	Carrot soup with whole green beans	225	53	0,6	0,1	9,8	0,9	1,5	0,1
Dish / Diet	Roast chicken with thyme and lemon + raisin rice [8,12]	787	187	3,7	0,7	21,8	1,1	15,6	0,2
Vegan	Stewed lentils with vegetables (cabbage, carrot and leek) + raisin rice [8,12]	833	197	2,2	0,3	36,4	0,7	6,3	0,1
Dessert	Seasonal fruit	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 9th to 13th November 2026

Dinner

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Monday									
Dish	Tuna pie [1,3,4,6,9,10,11]	613	164	18,3	6,0	13,0	0,9	11,0	1,2
Diet	Tuna Russian salad (tuna, potatoes, carrots, peas, green beans and olive oil) [4]	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5
Tuesday									
Dish	Oven-baked chicken steak with cream and mushroom sauce + tricolour pasta [1,3,7]	764	181	3,8	1,1	19,7	0,9	16,4	0,3
Diet	Grilled chicken steak + gluten-free fusilli	785	179	1,6	0,4	24,0	0,2	18,2	0,2
Wednesday									
Dish	Fried forkbeard + vegetable rice (chinese vegetables mix) [1,4,6]	787	187	5,0	0,8	23,7	0,3	11,3	0,1
Diet	Boiled forkbeard + vegetable rice (chinese vegetables mix) [4]	638	151	1,1	0,2	22,6	0,3	12,1	0,1
Thursday									
Dish	Rio Tinto-style beef (stewed with carrots) + mashed potatoes [1,3,7,12]	502	120	6,5	2,3	6,5	0,2	8,1	0,1
Diet	Rio Tinto-style beef (stewed with carrots) + boiled potatoes [12]	598	143	6,4	2,2	11,4	0,7	8,9	0,1
Friday									
Dish	Pollock in cream sauce [1,4,5,6,7,12]	713	172	10,3	2,3	11,7	0,3	8,0	0,3
Diet	Pollock salad (potatoes, pollock, parsley, egg and olive oil) [3,4]	454	108	2,0	0,4	12,5	1,0	9,4	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 16th to 20th November 2026

Lunch

Monday	| National Sea Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Spring soup (peãs, carrots and green beans)	222	53	0,6	0,1	9,1	1,0	1,8	0,1
Dish	Fried codfish cakes + tomato rice[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	882	210	8,0	1,3	22,9	0,3	11,0	1,7
Diet	Pollock rice [4,12]	782	186	4,3	0,7	23,6	0,1	12,7	0,2
Vegan	Pea and vegetable rice (carrot, cabbage and leek) [12]	523	124	1,2	0,2	22,9	0,8	3,7	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Spinach and chickpea soup	316	75	1,0	0,1	12,6	1,1	2,8	0,1
Dish	Roast chicken legs with honey and orange + fusilli pasta [1,3,8,12]	775	183	3,7	0,7	21,1	2,4	15,3	0,3
Diet	Plain roast chicken legs + gluten-free fusilli [6,12,13]	807	185	3,9	0,8	22,5	0,3	15,4	0,3
Vegan	Mushrooms, white beans and broccoli baked with pasta [1,3,6,10,12]	878	208	2,5	0,6	32,4	1,4	10,4	0,3
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Tomato soup	220	52	0,6	0,1	9,6	1,2	1,4	0,1
Dish / Diet	Gomes de Sá-style hake (flaked hake, sliced potatoes and egg, onion and olives) [3,4,13]	458	109	3,7	0,6	10,2	0,7	8,3	0,3
Vegan	Courgette stuffed with soy and mixed vegetables (peas, carrots and green beans) + roast potatoes [1,6,8,11]	439	104	2,8	0,8	12,5	1,4	6,1	0,1
Dessert	Seasonal fruit / Pudim Flan D.I [1,3,7]	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Thursday	| International Men's Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Farmer's soup (carrot, cabbage, beans and potatoes)	311	74	0,8	0,1	13,2	0,9	3,0	0,1
Dish / Diet	Stewed beef + carrot rice [12]	1052	251	11,1	3,6	23,2	0,2	13,5	0,2
Vegan	Black bean and vegetable chilli (pepper, pumpkin and courgette) + carrot rice [9,10,11]	1071	252	2,7	0,4	47,9	0,4	8,6	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Friday	|National Pyjama Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Chicken and rice soup	288	68	0,6	0,1	12,7	0,6	2,5	0,1
Vegan soup	Cream of vegetable soup	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Dish / Diet	Roast mackerel + rustic potatoes (roasted with herbs) [4]	669	160	8,6	2,1	8,9	0,6	11,2	0,2
Vegan	Chickpea curry (with courgette, carrot and cauliflower) + rustic potatoes [1,8,9,10,11]	710	169	4,7	1,5	23,9	1,7	5,8	0,1
Dessert	Seasonal fruit	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 16th to 20th November 2026

Dinner

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Monday									
Dish	Beef shepherd's pie [1,3,7,12]	487	116	6,2	2,2	7,1	0,2	7,7	0,1
Diet	Gluten-free spaghetti Bolognese [6,12]	1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1
Tuesday									
Dish	Seafood curry + white rice [1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,14]	632	150	3,4	0,8	20,2	1,0	9,1	0,6
Diet	Alaska pollock rice [4,12]	800	190	4,9	0,7	23,6	0,1	12,6	0,2
Wednesday									
Dish	Pork stroganoff (with cream and mushrooms) + boiled penne pasta [1,6,7,10]	769	183	5,5	2,0	18,3	1,0	14,9	0,3
Diet	Plain stewed pork strips + gluten free boiled pasta [6,12]	1002	238	10,0	3,1	22,8	0,2	14,0	0,2
Thursday									
Dish	Fish and surimi gratin (matchstick potatoes, grated carrot, flaked fish, surimi, white sauce and grated cheese) [1,3,4,6,7,8,11,12,13]	362	86	3,3	0,7	7,6	0,6	6,3	1,1
Diet	Redfish Russian salad (flaked redfish, potatoes, peas, green beans and carrots)[4]	860	205	6,5	1,3	19	2,2	15	0,4
Friday									
Dish	Macarroni with shredded chicken, vegetables, mushrooms and black olives [1,3,6,12,13]	667	157	2,5	0,6	21,8	0,2	11,6	0,2
Diet	Gluten-free macaroni with shredded chicken, vegetables, mushrooms and black olives [6,12,13]	667	157	2,5	0,6	21,8	0,2	11,6	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 23rd to 27th November 2026

Lunch

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Spinach soup	223	53	0,7	0,1	9,4	1,0	1,6	0,1
Dish / Diet	Peas with poached eggs [3,9,10,12]	429	103	6,5	1,5	2,4	1,0	7,8	0,3
Vegan	Stewed peas with diced potatoes and carrots [12]	199	48	1,7	0,3	4,0	1,2	2,4	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tuesday	| World Science Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Pumpkin and hole green bean	233	55	0,6	0,1	10,4	1,0	1,5	0,1
Dish / Diet	Roast redfish + vegetable rice (peas, carrots and green beans) [4]	741	176	4,4	0,7	21,7	0,1	12,0	0,2
Vegan	Country-style tofu rice (tofu, mushrooms, sweetcorn and carrot) [1,6]	746	177	4,4	0,9	26,2	0,6	6,9	0,3
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Portuguese kale soup [1,6,7]	331	79	3,7	1,0	8,2	0,6	2,5	0,5
Vegan soup	Portuguese kale soup without chouriço	243	58	1,5	0,4	8,5	0,7	1,9	0,2
Dish	Beef lasagne [1,3,6,7,10,12]	1178	280	11,2	4,6	28,5	0,9	15,7	0,3
Diet	Gluten-free macaroni with plain stewed beef [6,12]	1109	264	10,7	3,8	24,6	1,0	15,8	0,1
Vegan	Vegan vegetable lasagne with vegan white sauce (tomato sauce, courgette, leek, mushrooms and carrot) [1,6,10]	719	171	3,6	0,8	27,1	1,3	6,5	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Thursday	|Thanksgiving Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Cauliflower soup with grated carrots	226	53	0,6	0,1	9,8	1,1	1,6	0,1
Dish	Fried horse mackerel + boiled potatoes + molho vilão sauce (peppers, garlic and olive oil) [1,4,6,12]	584	139	5,3	0,9	16,0	0,9	6,2	0,2
Diet	Roast horse mackerel + boiled potatoes [4]	446	106	2,5	0,5	12,0	0,8	8,2	0,1
Vegan	White bean and potato stew [12]	417	99	0,8	0,1	16,5	1,6	4,2	0,1
Dessert	Seasonal fruit / Pumpkin pie [1,3,5,6,7,8,11,12]	1133	270	10,7	5,6	38,4	4,8	5,3	0,4
Friday	| Black Friday	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Country vegetable soup (potato, carrot, turnip, cabbage and beans)	298	71	0,7	0,1	12,6	1,0	2,7	0,1
Dish / Diet	Roast chicken with tomato and oregano sauce + white rice [12]	782	186	3,7	0,7	21,1	0,2	15,8	0,2
Vegan	Vegetarian paella (tomato, peas, peppers and mushrooms) [12]	665	158	1,6	0,3	30,4	1,2	4,0	0,3
Dessert	Seasonal fruit	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 23rd to 27th November 2026

Dinner

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish / Diet	Tuna rice [4,12]	1195	285	10,9	1,6	33,7	0,2	12,4	1,0

Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Chicken à Brás (matchstick potatoes, shredded chicken, egg, grated carrot, parsley and olives) [3,13]	1024	252	14,6	1,7	13,3	0,3	15,7	0,2
Diet	Chicken à Brás with oven-baked matchstick potatoes [3,13]	1024	252	14,6	1,7	13,3	0,3	15,7	0,2

Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish / Diet	Roast Alaska pollock + carrot rice [4]	616	146	2,8	0,4	18,5	0,4	10,8	0,4

Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Stewed pork steak + spiral pasta [1,3,12]	843	200	5,4	1,4	20,6	0,8	16,9	0,2
Diet	Stewed pork steak + gluten-free fusilli with sautéed carrot [6,12]	858	198	5,2	1,4	23,0	0,2	15,8	0,2

Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish / Diet	São Miguel-style stewed flying squid with potatoes [4,12,14]	384	91	1,9	0,3	10,7	0,8	7,4	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 30th November to 4th December 2026

Lunch

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Cream of vegetable soup	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Dish	Tuna savoury pudding (vegetables, bread, egg and tuna) [1,3,4,5,6,7,8,11,12,13]	386	92	3,9	1,4	8,6	0,9	5,1	0,3
Diet	Tuna Russian salad (tuna, potatoes and mixed vegetables)[4]	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5
Vegan	Pasta with sautéed mushrooms, peppers and peas[1,6,10,14]	1003	237	3,9	0,6	39,9	2,0	8,2	0,3
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Tuesday	| Public Holiday – Restoration of Independence	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup									
Gluten-free soup									
Dish / Diet									
Vegan									
Dessert									

Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Pea and mint soup	241	57	0,6	0,1	10,2	1,0	1,8	0,1
Dish	Golden-fried breaded hake fillets + vegetable rice [1,3,4,6,12]	789	188	5,6	0,9	22,1	0,3	11,8	0,2
Diet	Oven-baked hake fillets + vegetable rice [4,12]	695	165	3,8	0,6	20,5	0,3	11,9	0,2
Vegan	Aromatic quinoa (with finely chopped coriander, onion and red pepper) with soy [6,8,11]	1027	244	4,0	0,6	25,6	6,0	21,8	0,1
Dessert	Seasonal fruit / Portuguese rice pudding[3,6,7]	942	223	4,8	1,9	37,6	11,0	6,5	0,2

Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Tomato and spinach soup	208	49	0,6	0,1	8,7	1,1	1,6	0,1
Dish	Chicken pie [3,7,12]	337	80	1,5	0,3	6,9	0,2	9,2	0,1
Diet	Pernas de frango assadas ao natural + batata assada [12]	478	113	3,1	0,5	10,9	0,7	10,1	0,2
Vegan	Vegan vegetable pie (cabbage, peas, peppers and tomato) [1,3,6,12]	274	65	0,8	0,1	11,0	0,7	2,6	0,0
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Friday	| Biscuit Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	White bean soup with julienned vegetables	294	70	0,9	0,1	10,9	0,7	3,0	0,1
Dish	Cod and spinach lasagne[1,3,4,6,7,10]	1024	243	7,6	2,7	28,5	1,1	15,2	0,9
Diet	Gluten-free cod and spinach pasta[1,3,4,6,12]	941	223	5,7	1,0	29,0	0,5	13,7	1,1
Vegan	Pasta with cranberry beans, tomato, peppers and onion[1,6,10,12]	1051	249	3,3	0,6	42,9	2,1	12,0	0,1
Dessert	Fruta/ Bolo de bolacha	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 30th November to 4th December 2026

Dinner

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Tacos (stewed minced beef, black beans with cloves and cumin, sweetcorn, chopped tomato, chives and natural yoghurt) + white rice [1,3,,7,12]	933	222	6,0	2,9	33,1	1,5	8,2	0,9
Diet	Beef chilli with white rice [12]	1122	268	9,9	3,2	27,2	0,2	17,5	0,2

Tuesday	| Public Holiday – Restoration of Independence	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish / Diet									

Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Regional-style liver slices + chips [12]	734	176	10,1	1,9	10,9	0,5	9,5	0,2
Diet	Stewed liver slices + boiled potatoes [12]	437	104	3,3	1,2	10,0	0,7	8,0	0,3

Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Country-style salmon salad with lime mayonnaise (potatoes, carrots, peas and green beans) [3,4,10]	611	146	8,4	1,5	9,9	0,9	7,1	0,1
Diet	Country-style salmon salad (potatoes, carrots, peas and green beans) [4]	582	139	7,5	1,4	10,0	0,9	7,2	0,1

Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Valencian-style rice (chicken, pork, sausages, carrot, peas and saffron)[6,7,10]	810	192	3,5	0,8	29,8	0,9	9,3	0,3
Diet	Meat and vegetable rice (pork, chicken and vegetables) [12]	775	184	4,8	1,3	22,3	0,5	12,2	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 7th to 11th December 2026

Lunch

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Cauliflower and leek soup	330	78	0,9	0,1	14,1	1,7	2,4	0,1
Dish	Beef fusilli with mushrooms, peppers and carrot[1,3,6,12,13]	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Diet	Gluten-free beef fusilli with mushrooms, peppers and carrot [6,12,13]	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Vegan	Vegetarian farmer-style pasta (carrot, cabbage, beans and pasta) [1,3,6,10]	1086	258	3,4	0,6	44,5	1,8	12,1	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Tuesday	| Public Holiday – Feast of the Immaculate Conception	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup									
Vegan soup									
Dish									
Diet									
Vegan									
Dessert									

Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Chickpea soup with grated carrot and courgette	426	101	1,2	0,2	17,7	1,6	3,6	0,1
Dish	Chicken breast pizzaiola (topped with tomato sauce and grated cheese) + white rice [3,7,12]	744	177	4,1	1,3	19,6	0,6	14,7	0,3
Diet	Grilled chicken steak + white rice	779	184	1,9	0,4	23,3	0,1	17,9	0,2
Vegan	Stewed lentils with mushrooms and broccoli + white rice [1,6,10,11]	828	196	2,8	0,4	32,9	0,6	8,5	0,4
Dessert	Seasonal fruit / Bolo de chocolate [1,3,6,7]	1816	435	25,2	4,7	45,4	10,8	5,7	0,4

Thursday | | International Human Rights and Animal Rights Day		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Lettuce and leek cream	223	53	0,6	0,1	9,7	0,9	1,5	0,1
Dish	Baked chickpeas with pollock (onion, garlic, tomato, chickpeas, flaked pollock and cream) [4,7,12]	551	131	2,3	0,4	16,1	1,1	10,3	0,7
Diet	Baked chickpeas with pollock (onion, garlic, tomato, chickpeas, flaked pollock and soy cream) [4,6,12]								
Vegan	Gomes de Sá-style vegetables with chickpeas (sliced potatoes, sautéed vegetables, chickpeas, olives and onion) [6,12,13]	519	123	2,1	0,3	18,8	1,6	5,4	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Friday	| International Mountain Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Brussels sprout and white bean soup	318	75	0,8	0,1	12,5	0,9	3,0	0,1
Dish	Pork steak with mustard sauce + corn rice [5,6,9,10,12]	842	200	5,2	1,5	21,0	1,1	17,2	0,2
Diet	Plain stewed pork steaks + corn rice [6,12]	858	198	5,2	1,4	23,0	0,2	15,8	0,2
Vegan	Farfalle with black beans, leek, pepper, carrot and olives in tomato sauce [1,6,10]	961	228	3,7	0,7	37,0	2,8	9,5	0,2
Dessert	Seasonal fruit	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 7th to 11th December 2026

Dinner

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Zé do Pipo-style Alaska pollock (with mayonnaise) and mashed potatoes [3,4,7,10,12]	375	89	4,1	0,5	5,4	0,2	7,1	0,3
Diet	Roast Alaska pollock with onion, sliced tomato and oregano + boiled potatoes [4]	372	88	1,4	0,2	10,0	0,7	8,0	0,3

Tuesday	| Public Holiday – Feast of the Immaculate Conception	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish									
Diet									

Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Tuna-stuffed eggs + cold fusilli salad with tomato, sweetcorn and herbs [1,3,4,6,7,8,11,12,13]	1042	249	13,1	4,9	19,8	1,6	12,8	1,4
Diet	Leek and carrot omelette + cold gluten-free fusilli salad with tomato, sweetcorn and herbs [3,12]	733	174	6,3	2,6	18,4	1,7	10,1	0,4

Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Sweet and sour chicken with vegetables and pineapple + fusilli pasta [1,3,6,7,8,9,12]	782	185	3,5	0,7	20,2	2,3	17,0	0,3
Diet	Roasted plain chicken with boiled gluten free pasta	541	129	3,5	0,6	13,8	0,8	9,5	0,4

Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish / Diet	Oven-baked hake fillets with olives + Russian salad [4,12]	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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