



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026

Almoço

Segunda		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	Atum à Brás (atum, batata frita, ovo, azeitonas) ^{3,4}	1460	361	26,0	2,9	19,2	0,4	11,1	0,9
Dieta	Salada Russa de atum (atum, batata cozida e macedónia) ⁴	429	101	1,9	0,3	15,6	0,9	4,9	0,3
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	Sopa de abóbora, couve-lombarda e grão	299	71	0,8	0,1	12,3	1,1	2,6	0,1
Prato / Dieta	Bifanas de porco estufadas + arroz de cenoura ¹²	1025	245	10,9	3,4	22,9	0,5	13,2	0,3
Vegan	Curgete recheada com cogumelos, feijão branco e espinafres + arroz de cenoura ^{1,3}	587	139	2,1	0,3	21,9	0,5	5,6	0,3
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)
Dia Mundial de Luta Contra o Cancro									
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes	280	67	1,1	0,2	9,1	0,8	3,3	0,1
Prato	Pataniscas de peixe (abrótea) + batata à murro ^{1,3,4,6}	596	141	3,4	0,6	19,7	0,9	7,2	0,2
Dieta	Filete de abrótea assado ao natural + batata à murro ⁴	456	108	3,1	0,5	10,4	0,7	9,2	0,2
Vegan	Cogumelos estufados com cubos de cenoura e ervilhas + batata à murro	387	92	2,6	0,4	13,6	1,2	2,4	0,3
Sobremesa	Fruta da Época / Arroz doce ^{3,6,7}	942	223	4,8	1,9	37,6	11,0	6,5	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dia Mundial da Nutella									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	226	53	0,6	0,1	9,8	1,1	1,6	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10,12}	1178	280	11,2	4,6	28,5	0,9	15,7	0,3
Dieta	Tirinhas de vaca estufadas ao natural + massa sem glúten ^{6,13}	1095	261	10,9	3,9	25,7	0,2	14,8	0,2
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	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	Sopa de tomate com espinafres	145	35	1,1	0,2	4,3	1,1	1,2	0,2
Prato	Paloco com natas ^{1,3,4,6,7,9,10}	1244	297	16,8	4,8	25	2,4	11	1,7
Dieta	Salada de paloco com batata cozida, ovo, salsa, cebola e azeitonas ^{3,4}	713,8	171	6,2	1,2	16	2,6	12	1,6
Vegan	Arroz de legumes e feijão-preto com açafraão	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 - Pólo Ponta Delgada
Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026
Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Esparguete à Carbonara (fiambre, bacon e natas) ^{1,3,6,7}	1118	266	10,3	5,2	31,7	1,8	11,0	1,1
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	Filetes de pescada assados ao natural + batata ensalsada ⁴	441	105	2,9	0,4	10,7	0,7	8,4	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato /Dieta	Frango estufado à tomatada + arroz branco	731	174	4,5	0,8	19,2	0,4	13,8	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Red fish assado à Provençal (com tomate, salsa e ovo cozido raspado) + arroz de legumes ^{3,4}	951	227	8,2	1,6	18	1,8	18	0,6
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 cozida ^{1,3,12}	1028	245	10,3	3,1	22,8	0,9	14,8	0,2
Dieta	Carne de porco estufada + massa s/ glúten ¹²	1035	246	9,8	3,0	25,5	0,2	13,7	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 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