



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor e brócolos	330	78	0,9	0,1	14,1	1,7	2,4	0,1
Prato	Fusilli de carne de vaca com cogumelos, pimentos e cenoura ^{1,3,6,12,13}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Dieta	Fusilli (s/ glúten) de carne de vaca com cogumelos, pimentos e cenoura ^{6,12,13}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Vegan	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10}	1086	258	3,4	0,6	44,5	1,8	12,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Dia Mundial do Coração									
Sopa	Sopa à Casa (frango desfiado, massinha, repolho e cenoura ripada, hortelã) ^{1,3,6,10}	298	70	0,7	0,1	12,2	1,1	3,1	0,1
Sopa Vegan	Creme de legumes	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Prato	Abrótea frita + batata cozida + molho verde (cebola, salsa, pimentos, azeite e vinagre) ^{1,4,6,12}	488	116	3,7	0,5	12,5	0,8	7,7	0,1
Dieta	Abrótea assada + batata cozida + molho verde ^{4,12}	410	97	2,4	0,3	10,7	0,8	7,7	0,1
Vegan	Curgete recheada com soja e macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) + batata frita ^{1,6,8,11}	439	104	2,8	0,8	12,5	1,4	6,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão com cenoura e curgete raspadas	426	101	1,2	0,2	17,7	1,6	3,6	0,1
Prato	Peito de frango à Pizzaiola (gratinado com molho de tomate e queijo ralado) + arroz branco ^{3,7,12}	744	177	4,1	1,3	19,6	0,6	14,7	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado + arroz branco	779	184	1,9	0,4	23,3	0,1	17,9	0,2
Vegan	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos + arroz branco ^{1,6,10,11}	828	196	2,8	0,4	32,9	0,6	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta da Época / Bolo de chocolate ^{1,3,6,7}	1816	435	25,2	4,7	45,4	10,8	5,7	0,4
Quinta									
Dia Mundial do Vegetarianismo									
Dia Internacional do Café									
Sopa	Creme de alface e alho-francês	223	53	0,6	0,1	9,7	0,9	1,5	0,1
Prato / Dieta	Salada de migas de paloco e grão-de-bico (bacalhau, batata, ovo, grão, salsa, cebola e azeitonas) ^{3,4,13}	551	131	2,3	0,4	16,1	1,1	10,3	0,7
Vegan	Legumes à Gomes de Sá com grão (batata às rodelas, legumes salteados, grão-de-bico, azeitonas e cebolada) ^{6,12,13}	519	123	2,1	0,3	18,8	1,6	5,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Dia Mundial do Sorriso									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas com feijão branco	318	75	0,8	0,1	12,5	0,9	3,0	0,1
Prato	Bife de porco com molho de mostarda + massa laços cozida ^{1,3,5,6,9,10,12}	842	200	5,2	1,5	21,0	1,1	17,2	0,2
Dieta	Bifes de porco estufados ao natural + massa s/ glúten ^{6,12}	858	198	5,2	1,4	23,0	0,2	15,8	0,2
Vegan	Massa laços com feijão-preto, alho-francês, pimento, cenoura e azeitona em molho de tomate ^{1,6,10}	961	228	3,7	0,7	37,0	2,8	9,5	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 - Pólo Ponta Delgada
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Fogonero a Zé do Pipo (fogonero, maionese) com puré de batata ^{3,4,7,10,12}	375	89	4,1	0,5	5,4	0,2	7,1	0,3
Dieta	Fogonero assado ao natural + batata cozida ⁴	372	88	1,4	0,2	10,0	0,7	8,0	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Assaduras de porco estufadas + massa penne cozida ^{1,6,12}	1044	248	10,2	3,2	23,4	1,3	15,7	0,2
Dieta	Carne de porco estufada ao natural + massa s/ glúten ^{6,12}	1035	246	9,8	3,0	25,5	0,2	13,7	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pudim de atum (legumes, pão, ovo atum) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	386	92	3,9	1,4	8,6	0,9	5,1	0,3
Dieta	Salada Russa de atum (atum, batata e macedónia) ⁴	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Fusilli de aves (frango) com legumes, ananás, ervas aromáticas e maionese ^{1,3,6,9,10}	675	160	4,4	1,3	17,1	1,4	12,7	0,2
Dieta	Fusilli (s/ glúten) de aves (frango) com legumes, ananás e ervas aromáticas ^{6,9,10}	675	160	4,4	1,3	17,1	1,4	12,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Filetes de pescada assados com azeitonas + arroz de cenoura e feijão-verde ^{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: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