

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 27 de abril a 01 de maio de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	Dia Mundial do Design Gráfico								
Sopa	Creme de abóbora com cominhos	235	56	0,6	0,1	10,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Carne de porco à Portuguesa (carne de porco, pickles, batata frita aos cubos) ^{5,6,12}	720	173	10,4	2,3	10,1	0,0	9,0	0,2
Dieta	Carne de porco aos cubos estufada ao natural com batata ¹²	549	131	5,5	1,6	11,6	0,8	8,1	0,2
Vegan	Jardineira de soja vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e soja) ^{1,6,8,11,12}	1262	302	11,2	1,5	29,7	7,0	17,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho								
Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliças	306	72	0,7	0,1	12,1	0,9	2,9	0,1
Prato/ Dieta	Filetes de pescada assados + arroz de açafreão ⁴	763	181	4,2	0,6	22,5	0,4	13,0	0,3
Vegan	Arroz com feijão encarnado, cogumelos, brócolos e abóbora	930	221	2,2	0,3	40,7	0,4	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta	Dia Mundial da Dança								
Sopa	Sopa de brócolos	228	54	0,7	0,1	9,7	1,1	1,6	0,1
Prato / Dieta	Frango assado + Batata assada ¹²	468	111	2,7	0,5	10,4	0,7	10,4	0,2
Vegan	Ervilhas estufadas com batata aos cubos e cenoura ¹²	199	48	1,7	0,3	4,0	1,2	2,4	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Quinta	Dia Internacional do Jazz								
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	231	55	0,6	0,1	10,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Salada do mar (<i>red-fish</i> desfiado, legumes (cenoura, alho-francês), delícias do mar, ananás, ovo) ^{1,2,3,4,6,10,12}	652	154	2,8	0,5	19,4	2,0	12,1	0,3
Dieta	Massada de <i>red-fish</i> s/ glúten ^{1,3,4,6,10}	823	195	5,3	0,8	21,8	0,7	14,5	0,2
Vegan	Cuscuz com legumes salteados (cenoura, curgete, brócolos, pimentos) e grão-de-bico ^{1,6,12,13}	687	163	2,9	0,4	25,0	2,2	7,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta	Feriado – Dia do Trabalhador								
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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, ⁵Soja, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada Semana de 27 de abril a 01 de maio de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Prato/ Dieta	Arroz de atum ^{4,12}	1195	285	10,9	1,6	33,7	0,2	12,4	1,0
Terça									
Prato	Carne de vaca à Rio Tinto (estufada com cenoura) + massa cozida ^{1,3,6,7,12}	1051	251	11,2	3,8	21,4	0,9	14,9	0,2
Dieta	Carne de vaca à Rio Tinto (estufada com cenoura) + massa s/ glúten ^{6,12,13}	1058	252	10,8	3,8	24,0	0,3	13,8	0,2
Quarta									
Prato	Abrótea frita + arroz de legumes ^{1,4,6}	787	187	5,0	0,8	23,7	0,3	11,3	0,1
Dieta	Abrótea cozida em caldo aromático + arroz de legumes ⁴	638	151	1,1	0,2	22,6	0,3	12,1	0,1
Quinta									
Prato / Dieta	Bife de porco com cebolada + gomos de batata assada com ervas aromáticas ^{9,10,12}	491	117	3,6	0,9	10,6	0,7	9,6	0,1
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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