

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 13 a 17 de julho de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	 Dia Mundial do Rock								
Sopa	Sopa primavera (ervilha, cenoura e feijão-verde)	222	53	0,6	0,1	9,1	1,0	1,8	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau fritos + arroz de tomate 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
Dieta	Arroz de paloco ^{4,12}	782	186	4,3	0,7	23,6	0,1	12,7	0,2
Vegan	Salada de quinoa, curgete e feijão-frade ^{6,12,13}	1139	272	7,3	1,0	37	3,7	13,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	316	75	1,0	0,1	12,6	1,1	2,8	0,1
Prato	Pernas de frango assadas + massa fusilli ^{1,3,12}	793	188	4,1	0,8	20,1	0,9	16,5	0,3
Dieta	Pernas de frango assadas + massa espiral s/ glúten ^{6,12,13}	807	185	3,9	0,8	22,5	0,3	15,4	0,3
Vegan	Massa no forno com cogumelos, lentilhas e brócolos 1,6,10,12	878	208	2,5	0,6	32,4	1,4	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de tomate	220	52	0,6	0,1	9,6	1,2	1,4	0,1
Prato / Dieta	Pescada à Gomes de Sá (pescada desfiada, batata e ovo às rodelas, cebolada e azeitonas) ^{3,4,13}	458	109	3,7	0,6	10,2	0,7	8,3	0,3
Vegan	Curgete recheada com soja e macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) + batata assada ^{1,6,8,11}	1477	353	14,7	2,1	30,3	8,4	19,1	0,2
Sobremesa	Pudim Flan ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa à Lavrador (cenoura, couve, feijão, batata)	311	74	0,8	0,1	13,2	0,9	3,0	0,1
Prato / Dieta	Carne de vaca estufada + arroz branco ¹²	1052	251	11,1	3,6	23,2	0,2	13,5	0,2
Vegan	Arroz com ervilhas e legumes (cenoura, repolho e alho- francês) ¹²	523	124	1,2	0,2	22,9	0,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta	 Dia Mundial do Emoji								
Sopa	Canja de frango com arroz	288	68	0,6	0,1	12,7	0,6	2,5	0,1
Sopa Vegan	Creme de legumes	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Prato / Dieta	Salada de atum com batata e macedónia ^{3,4,13}	1099	263	12	1,6	19	2,2	17,3	0,3
Vegan	Caril de grão + batata rústica ^{1,8,9,10,11}	710	169	4,7	1,5	23,9	1,7	5,8	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, ⁵Soja, ⁶Leite, 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 13 a 17 de julho de 2026

Jantar

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Esparguete à Bolonhesa ^{1,3,6,12}	1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1
Dieta Esparguete à Bolonhesa (s/ 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 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 (fogonero) ^{4,12}	800	190	4,9	0,7	23,6	0,1	12,6	0,2

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Strogonoff de porco (com natas e cogumelos) + 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 s/ glúten ^{6,12}	1002	238	10,0	3,1	22,8	0,2	14,0	0,2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Gratinado de delícias do mar (batata palha, cenoura ripada, delícias do mar, molho branco, queijo ralado) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1362	386	23,3	18	14,6	0,6	12	1,1
Dieta Salada russa de peixe vermelho (peixe vermelho desfiado, batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura) ⁴	860	205	6,5	1,3	19	2,2	15	0,4

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Arroz à valenciana simples (frango, porco, chouriço, cenoura, ervilha e molho de tomate) ^{6,7,10,12}	810	192	3,5	0,8	29,8	0,9	9,3	0,3
Dieta Arroz de frango ¹²	884	211	4,0	0,6	24	3,5	16	0,4

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