



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 22 a 26 de junho de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne de vaca moída 1,3,6,12	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Dieta	Esparguete à Bolonhesa (s/ glúten) ^{6,12}	1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1
Vegan	Lasanha de soja vegan ^{1,6,8,11}	1004	238	3,1	0,5	31,1	4,5	18,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Portugal x Uzbequistão – Mundial 2026									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3,6,10}	275	65	0,7	0,1	12,4	1,1	1,8	0,1
Sopa Vegan	Creme de abóbora	288	69	2,2	0,4	9,8	1,3	1,5	0,2
Prato / Dieta	Cavala assada + batata rústica ⁴	669	160	8,6	2,1	8,9	0,6	11,2	0,2
Vegan	Curgete recheada com cogumelos, feijão branco e espinafres + batata rústica ¹²	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									
Dia de São João									
Sopa	Creme de ervilhas 	241	57	0,6	0,1	10,2	1,0	1,8	0,1
Prato / Dieta	Bifanas de porco estufadas + arroz branco ¹²	851	202	5,4	1,3	22,4	0,1	15,6	0,2
Vegan	Paella vegetariana (tomate, ervilhas, pimentos, cogumelos) ¹²	665	158	1,6	0,3	30,4	1,2	4,0	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									
Dia do Marinheiro 									
Sopa	Sopa de tomate com espinafres	208	49	0,6	0,1	8,7	1,1	1,6	0,1
Prato	Medalhões de pescada assados com creme de marisco + salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,2,3,4,6,12,14}	319	76	1,6	0,2	8,7	0,9	5,7	0,2
Dieta	Medalhões de pescada assados + salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴	358	85	2,1	0,3	8,4	0,9	7,2	0,1
Vegan	Salada de batata, cenoura, grão-de-bico e feijão- verde e molho verde ¹²	375	89	1,8	0,3	14,7	1,4	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes	294	70	0,9	0,1	10,9	0,7	3,0	0,1
Prato	Frango assado + massa cozida ^{1,3,6,12}	773	183	3,6	0,7	19,3	0,9	17,0	0,2
Dieta	Frango assado ao natural + massa s/ glúten cozida ¹²	782	186	3,7	0,7	21,1	0,2	15,8	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

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 22 a 26 de junho de 2026

Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rissóis de peixe fritos + arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1119	266	7,9	1,6	42,3	3,7	5,7	0,8
Dieta	Arroz de peixe (abrótea) ^{4,12}	799	190	4,6	0,7	24,3	0,2	12,4	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Lasanha de frango ^{1,3,6,7,10}	971	230	5,6	2,4	26,9	0,8	18,0	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado + massa s/ glúten	785	179	1,6	0,4	24,0	0,2	18,2	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Migas de paloco à Brás (batata palito frita, paloco desfiado, cenoura raspada, salsa e azeitonas) ^{3,4,13}	1021	252	16,3	1,9	13,4	0,3	12,0	0,3
Dieta	Migas de paloco à Brás (batata palito no forno, paloco desfiado, cenoura raspada, salsa e azeitonas) ^{3,4,13}	1039	248,4	9,9	1,8	13,4	0,3	15,6	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Caçarola de carne de vaca com feijão manteiga, cotovelinhos e repolho ^{1,3,6,10,12}	992	237	10,9	3,9	16,6	0,5	16,6	0,1
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural + massa s/ glúten ^{6,12}	1087	253	11,0	3,9	25,2	0,3	14,5	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pastéis de bacalhau + arroz de açafreão ^{3,4}	925	221	8,4	1,4	24,2	0,5	11,5	1,8
Dieta	Red-fish assado + arroz de açafreão ⁴	727	172	4,0	0,6	21,4	0,2	12,5	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, 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