

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 25 a 29 de maio de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	Feriado - Dia da Região Autónoma dos Açores								
Terça									
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	Pudim de atum (macedónia de legumes, pão, atum, ovo) ^{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
Vegan	Salada de batata, cenoura, ervilhas 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
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	Assaduras de porco estufadas + arroz branco ¹²	1036	240	9,7	3,0	20,7	0,2	13,9	0,2
Dieta	Carne de porco estufada ao natural + arroz branco ¹²	806	192	8,0	2,5	16,7	0,2	12,1	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	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 Hambúrguer								
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 (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 Nacional da Energia								
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas com feijão branco	318	75	0,8	0,1	12,5	0,9	3,0	0,1
Prato	Peito de frango à <i>Pizzaïola</i> (gratinado com molho de tomate e queijo ralado) + massa cozida ^{1,3,6,7,12}	735	174	4,1	1,3	18,0	1,3	15,8	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado + massa s/ glúten cozida ^{6,13}	785	179	1,6	0,4	24,0	0,2	18,2	0,2
Vegan	Massa 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, 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 25 a 29 de maio de 2026

Jantar

Segunda

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Terça

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 ^{3,6,10}	675	160	4,4	1,3	17,1	1,4	12,7	0,2
--------------	---	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Dieta	Fusilli (s/ glúten) (frango) de aves com legumes, ananás e ervas aromáticas ⁶	675	160	4,4	1,3	17,1	1,4	12,7	0,2
--------------	--	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Quarta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

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 (cebola, salsa, pimentos, azeite e vinagre) ^{4,12}	410	97	2,4	0,3	10,7	0,8	7,7	0,1
--------------	--	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quinta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Prato	Hambúguer no forno + batata frita ^{1,3,6,7,12}	716	171	8,4	2,5	14,3	0,8	8,7	0,3
--------------	---	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Dieta	Carne de vaca guisada com batata ¹²	606	144	6,8	2,2	11,2	0,8	8,6	0,1
--------------	--	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

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 ^{4,13}	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, 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