

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 06 a 10 de julho de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>	Dia Mundial das Zoonoses								
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com cominhos	235	56	0,6	0,1	10,6	1,1	1,4	0,1
<b>Prato</b>	Croquetes de carne + arroz de legumes 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14	1480	354	22	3,8	28	0,9	8,4	0,9
<b>Dieta</b>	Tirinhas de carne de vaca estufadas ao natural + arroz de legumes <sup>6,13</sup>	995	238	10,7	3,3	20	3,0	13	0,3
<b>Vegan</b>	Esparguete à Bolonhesa de soja <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>	1166	276	3,3	0,5	36,6	6,1	21,4	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>	Dia Mundial do Chocolate								
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com hortaliças	306	72	0,7	0,1	12,1	0,9	2,9	0,1
<b>Prato/ Dieta</b>	Filetes de pescada assados + arroz de açafreão <sup>4</sup>	763	181	4,2	0,6	22,5	0,4	13,0	0,3
<b>Vegan</b>	Arroz com feijão encarnado, cogumelos, brócolos e abóbora	930	221	2,2	0,3	40,7	0,4	9,1	0,2
<b>Sobremesa</b>	Mousse de chocolate <sup>7</sup>	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
<b>Quarta</b>	Dia Mundial da Alergia								
<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	228	54	0,7	0,1	9,7	1,1	1,6	0,1
<b>Prato</b>	Carne de porco estufada + massa espiral cozida 1,6,12	1044	248	10,2	3,2	23,4	1,3	15,7	0,2
<b>Dieta</b>	Carne de porco estufada + massa s/ glúten <sup>6,12</sup>	1035	246	9,8	3,0	25,5	0,2	13,7	0,2
<b>Vegan</b>	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola) <sup>12</sup>	338	80	1,2	0,2	13,8	1,6	2,3	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com hortelã	231	55	0,6	0,1	10,1	1,1	1,6	0,1
<b>Prato</b>	Salada do mar (red-fish desfiado, legumes (cenoura, alho-francês), delícias do mar, ananás, ovo) <sup>1,2,3,4,6,10,12</sup>	652	154	2,8	0,5	19,4	2,0	12,1	0,3
<b>Dieta</b>	Massada de red-fish s/ glúten <sup>1,3,4,6,10</sup>	823	195	5,3	0,8	21,8	0,7	14,5	0,2
<b>Vegan</b>	Cuscuz com legumes salteados (cenoura, curgete, brócolos, pimentos) e grão-de-bico <sup>1,6,12,13</sup>	687	163	2,9	0,4	25,0	2,2	7,1	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura com feijão-verde inteiro	225	53	0,6	0,1	9,8	0,9	1,5	0,1
<b>Prato / Dieta</b>	Frango assado + arroz branco <sup>12</sup>	782	186	3,7	0,7	21,1	0,2	15,8	0,2
<b>Vegan</b>	Arroz de lentilhas com legumes (repolho, nabo, alho-francês) <sup>12</sup>	833	197	2,2	0,3	36,4	0,7	6,3	0,1
<b>Sobremesa</b>	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 06 a 10 de julho de 2026

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
<b>Prato</b>	Salada de atum com massa tricolor, legumes, ovo raspado e azeitonas <sup>1,3,4,6,13</sup>	1186	283	13	1.7	24	2.0	18.3	0.6
<b>Dieta</b>	Salada de atum com massa s/ glúten, legumes, ovo raspado e azeitonas <sup>3,4,13</sup>	1186	283	13	1.7	24	2.0	18.3	0.6
<b>Terça</b>									
<b>Prato</b>	Empadão de carne de vaca <sup>3,7,12</sup>	487	116	6,2	2,2	7,1	0,2	7,7	0,1
<b>Dieta</b>	Esparguete à Bolonhesa (s/ glúten) <sup>6,12</sup>	1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1
<b>Quarta</b>									
<b>Prato</b>	Migas de paloco à Brás (batata palito frita, paloco desfiado, cenoura raspada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,13</sup>	1021	252	16,3	1,9	13,4	0,3	12,0	0,3
<b>Dieta</b>	Migas de paloco à Brás (batata palito no forno, paloco desfiado, cenoura raspada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,13</sup>	1039	248,4	9,9	1,8	13,4	0,3	15,6	0,3
<b>Quinta</b>									
<b>Prato / Dieta</b>	Bife de porco com cebolada + gomos de batata assada com ervas aromáticas <sup>9,10,12</sup>	491	117	3,6	0,9	10,6	0,7	9,6	0,1
<b>Sexta</b>									
<b>Prato</b>	Abrótea frita + arroz de tomate <sup>1,4,6</sup>	787	187	5,0	0,8	23,7	0,3	11,3	0,1
<b>Dieta</b>	Abrótea cozida em caldo aromático + arroz de tomate <sup>4</sup>	638	151	1,1	0,2	22,6	0,3	12,1	0,1

### 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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