



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.





gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 08 a 12 de junho de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>	<b>Dia Mundial dos Oceanos</b>								
<b>Sopa</b>	Sopa primavera	222	53	0,6	0,1	9,1	1,0	1,8	0,1
<b>Prato</b>	Esparguete à Carbonara (fiambre, bacon, natas e queijo) <sup>1,3,6,7</sup>	1118	266	10,3	5,2	31,7	1,8	11,0	1,1
<b>Dieta</b>	Esparguete à Bolonhesa com carne de vaca moída (sem glúten) <sup>6,12</sup>	1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1
<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>									
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres e grão-de-bico	313	74	1,0	0,1	12,3	1,1	2,8	0,1
<b>Prato</b>	Chicharros fritos + batata cozida <sup>1,4,6</sup>	547	130	4,1	0,7	16,3	0,9	6,3	0,1
<b>Dieta</b>	Chicharros assados + batata cozida <sup>4</sup>	446	106	2,5	0,5	12,0	0,8	8,2	0,1
<b>Vegan</b>	Ervilhas estufadas com batata aos cubos e cenoura <sup>12</sup>	199	48	1,7	0,3	4,0	1,2	2,4	0,1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>	<b>Dia de Portugal</b>								
	FERIADO 								
<b>Quinta</b>	<b>Abertura do Mundial 2026</b>								
<b>Sopa</b>	Sopa à Lavrador (cenoura, couve, feijão, batata)	311	74	0,8	0,1	13,2	0,9	3,0	0,1
<b>Prato/Dieta</b>	Lombo de porco assado + arroz de cenoura <sup>9,10,12</sup>	792	188	4,9	1,2	21,4	0,5	13,4	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 / Pudim Flan <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Canja de frango com arroz	427	101	0,5	0,1	19,0	0,0	4,8	0,2
<b>Sopa Vegan</b>	Creme de legumes	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
<b>Prato</b>	Massada de salmão (massa, molho de tomate, salmão desfiado) <sup>1,3,4,6,12</sup>	1267	303	17,4	3,2	24,4	0,2	11,8	0,1
<b>Dieta</b>	Massada de salmão (s/ glúten) <sup>4,6,12</sup>	1267	303	17,4	3,2	24,4	0,2	11,8	0,1
<b>Vegan</b>	Massa com feijão catarino, tomate, pimentos e cebola <sup>1,6,10,12</sup>	1051	249	3,3	0,6	42,9	2,1	12,0	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>5</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 08 a 12 de junho de 2026

Jantar

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Prato</b>	Paella de peixe (pescada) e marisco <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>	583	138	1,9	0,3	20,3	0,7	9,5	0,6
<b>Dieta</b>	Paella de peixe (pescada) <sup>4,12</sup>	696	165	5,5	1,0	18,4	0,6	10,1	0,5

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Prato</b>	Pernas de frango assadas com molho de cerveja + massa tricolor cozida <sup>1,3,6,7,8,10,12</sup>	800	189	4,8	1,0	19,9	1,2	15,7	0,3
<b>Dieta</b>	Pernas de frango assadas ao natural + massa s/ glúten <sup>6,13</sup>	833	191	4,1	0,9	23,6	0,2	16,1	0,3

### Quarta

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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Prato</b>	Paloco à espiritual (batata palha, paloco, cenoura raspada, molho branco e queijo) <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	726	174	8,8	1,3	15,0	0,8	8,5	0,8
<b>Dieta</b>	Salada de paloco com ovo, batata, grão-de-bico, cebola e vinagrete de salsa <sup>3,4,12,13</sup>	777	185	5,4	0,9	11,8	1,0	20,9	1,6

### Sexta

<b>Prato / Dieta</b>	Jardineira de vaca (carne de vaca, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>12</sup>	566	135	5,9	2,1	11,2	1,0	8,5	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>5</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