

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada
Semana de 23 a 27 de março de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com cominhos	235	56	0,6	0,1	10,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Macarronete de atum com feijão-frade, salsa e azeitonas ^{1,3,6,4,13}	982	234	11,3	1,9	12,5	0,0	19,3	1,6
Dieta	Macarronete (s/ glúten) de atum com feijão-frade, salsa e azeitonas ^{3,4,13}	982	234	11,3	1,9	12,5	0,0	19,3	1,6
Vegan	Cuscuz com legumes salteados (cenoura, curgete, brócolos, pimentos) e feijão-frade ^{1,6,12,13}	687	163	2,9	0,4	25,0	2,2	7,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

Dia Nacional do Estudante



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	234	55	0,7	0,1	10,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Strogonoff de frango (natas e cogumelos) + arroz branco ^{1,3,7,9,10,12}	807	192	4,9	1,6	26,0	0,3	10,3	0,4
	Tirinhas de frango salteadas em azeite e alho + arroz branco ^{9,10,12}	478	113	2,6	0,4	11,3	0,7	10,6	0,2
Vegan	Caril de grão + arroz branco ^{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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e hortaliças	306	73	0,7	0,1	12,3	1,1	2,9	0,1
Prato	Red fish com molho agri-doce e limão + batata ensalsada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	452	107	2,1	0,3	13,7	2,1	7,9	0,2
Dieta	Red fish assado ao natural + batata ensalsada ⁴	472	112	3,6	0,5	11,1	0,7	8,4	0,1
Vegan	Jardineira de soja (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e soja) ^{1,6,8,11}	476	113	1,2	0,2	14,5	3,1	9,0	0,1
Sobremesa	Fruta da Época / Mousse de chocolate ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	231	55	0,6	0,1	10,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Carne de vaca à Morango (estufada com cenoura baby) + massa penne ^{1,3,6,12}	1029	245	10,8	3,8	21,7	1,5	15,3	0,2
Dieta	Carne de vaca à Morango (estufada com cenoura baby) + massa s/ glúten ¹²	1029	245	10,8	3,8	21,7	1,5	15,3	0,2
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

Sexta

Dia Mundial do Teatro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde inteiro	225	53	0,6	0,1	9,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Paloco gratinado com espinafres ^{1,5,6,7,12}	713	172	10,3	2,3	11,7	0,3	8,0	0,3
Dieta	Salada de paloco com batata cozida, ovo e salsa ^{3,4}	454	108	2,0	0,4	12,5	1,0	9,4	0,7
Vegan	Caldeirada de feijão branco com batata ¹²	417	99	0,8	0,1	16,5	1,6	4,2	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, 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

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 23 a 27 de março de 2026

Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Almôndegas mistas estufadas + puré de batata ^{1,6,7,12}	366	87	3,1	1,0	8,4	0,5	5,3	0,4
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batata ¹²	606	144	6,9	2,3	11,4	0,8	8,8	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de laranja (panados e aromatizados com salsa e laranja) + salada de cuscuz com legumes salteados (cenoura, curgete, milho e repolho) ^{1,4,6,8,12}	541	128	2,3	0,4	15,8	2,8	10,3	0,4
Dieta	Filetes de pescada assados + salada de quinoa com legumes salteados (cenoura, curgete, milho e repolho) ⁴	648	154	2,8	0,3	13,4	1,2	17,1	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Feijoada de porco com chouriço + arroz branco ^{1,6,7,12}	1068	255	8,5	2,3	27,8	0,4	16,5	0,3
Dieta	Carne de porco estufada ao natural + arroz branco ¹²	1024	244	9,7	2,9	24,9	0,1	13,7	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Sardinhas grelhadas + batata cozida ⁴	461	110	3,3	0,9	11,3	0,9	8,2	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango estufado à Camponesa (com tomate, cogumelos e cenoura) + massa fusilli cozida ^{1,3,12}	583	138	2,7	0,5	14,6	1,2	12,7	0,3
Dieta	Frango estufado ao natural + massa s/ glúten ^{6,13}	763	175	2,1	0,6	23,0	0,2	17,0	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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