Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Universidade dos Açores

Semana de 28 de julho a 01 de agosto de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda		| Dia Mundial da Conservação da Natureza				
Almoço	**Sopa**	Brócolos	85	2.4	9.0	6.7
	Prato	*Hambúrgueres* no forno com molho de tomate + massa tricolor cozida [1,3,6,7,12]	197	7.6	17	15
	Dieta	Carne de vaca moída estufada + massa s/ glúten [12]	698	35	27	35
	Vegan	*Hambúrgueres* vegetarianos no forno + massa tricolor cozida [1,6,10,12,13]	963	19	152	45
	Sobremesa	Fruta Fresca				
Jantar	**Prato**	Arroz de Marisco [1,2,3,4,6,12,14]	169	3,4	25	9.6
	Dieta	Medalhões de pescada no forno + arroz [4]	636	15	72	50
Terça		| Dia Mundial do Tigre	VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Almoço	**Sopa**	Juliana de legumes	154	5	22	5
	Prato / Dieta	Caldeirada de atum [4,12]	111	3.2	11	9.1
	Vegan	Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz branco [1,3,6,7,8,11]	592	17	75	22
	Sobremesa	Fruta Fresca				
Jantar	**Prato**	Costeletas de porco à Salsicheiro + arroz branco [1,6,7,9,10,12]	238	12	22	9.2
	Dieta	Costeleta porco assada simples + arroz branco [12]	649	23	65	41
Quarta		| Dia Internacional do Amigo	VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Almoço	**Sopa**	Creme de tomate	157	5	24	4
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com ervas aromáticas + massa primavera [1,3,10,12]	172	3.6	18	16
	Dieta	Tirinhas de peito de frango salteadas simples + massa s/ glúten [12]	437	2.5	62	43
	Vegan	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos [1,3]	712	12	110	33
	Sobremesa	Fruta Fresca / Sobremesa Doce [1,3,7]				
Jantar	**Prato**	*Red fish* dourado + arroz de espinafres [1,3,4,6]	221	8.7	24	11
	Dieta	*Red fish* no forno + arroz de espinafres [4]	628	17	67	49
Quinta			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Almoço	**Sopa**	Grão-de-bico com espinafres [6,12,13]	143	7	27	5
	Prato	Paloco à espiritual [1,3,4,6,7,8,11,12,13]	101	3.6	11	5.8
	Vegan / Dieta	Salada de batata cozida com grão-de-bico, cebola, salsa, azeitonas e molho verde [6,12,13]	777	24	89	23
	Sobremesa	Fruta Fresca				
	Prato /Dieta	Carne de porco com ananás caramelizado e sementes de abóbora + arroz de cenoura[8]	101	3.6	11	5.8
Sexta						
Almoço						
Jantar						

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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