



Universidade Açores - Polo Ponta Delgada
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Fusilli de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos ^{6,12,13}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Dieta	Fusilli s/ glúten de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos ^{6,12,13}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Vegan	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,8,11}	1194	282	4,1	0,6	47,2	0,3	12,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça Dia Mundial do Careca		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico com curgete e cenoura ripados	300	71	1,5	0,2	10,5	1,1	2,9	0,1
Prato	Salada de pota com batata, legumes e delícias do mar ¹⁴	368	87	1,3	0,2	11,1	0,7	7,2	0,2
Dieta	Salada de pota com batata e legumes ¹⁴	368	87	1,3	0,2	11,1	0,7	7,2	0,2
Vegan	Salada de quinoa com legumes (tomate, pimento e feijão) ^{1,6,11}	924	221	5,3	0,6	32,5	2,6	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta Dia Mundial da Lavagem das Mãos		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Casa (frango desfiado, massa pevide, cenoura e repolho ripados, hortelã) ^{1,3,6,10}	520	123	1,0	0,2	18,8	1,5	8,7	0,3
Sopa Vegan	Creme de legumes	153	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato	Bifes de porco com maçã + arroz branco ^{1,3,5,9,10,12}	742	176	3,9	1,0	22,8	1,9	11,9	0,2
Dieta	Bifes de porco grelhados + arroz branco	859	204	4,8	1,3	23,2	0,1	16,5	0,2
Vegan	Paella vegetariana (tomate, ervilhas, pimentos, cogumelos, açafrão, tofu) ⁶	651	155	3,5	0,8	23,0	0,9	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época / Bolo de chocolate ^{1,3,6,7}	1816	435	25,2	4,7	45,4	10,8	5,7	0,4
Quinta Dia Mundial da Alimentação Dia Mundial do Pão		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	152	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato / Dieta	Filetes de pescada assados com azeitonas + batata ensalsada ^{4,13}	445	106	3,2	0,5	10,5	0,7	8,3	0,2
Vegan	Favas estufadas com legumes e batata	356	84	1,4	0,2	13,7	1,4	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-de-bruxelas com feijão branco	317	75	1,4	0,3	9,9	0,7	3,6	0,1
Prato	Lasanha de frango ^{1,3,6,7,10}	971	230	5,6	2,4	26,9	0,8	18,0	0,3
Dieta	Tirinhas de frango estufadas ao natural + massa s/ glúten ^{6,13}	764	180	2,1	0,5	23,0	0,2	17,0	0,2
Vegan	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10}	1086	258	3,4	0,6	44,5	1,8	12,1	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, 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



Universidade Açores - Polo Ponta Delgada
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rissóis de peixe + arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1119	266	7,9	1,6	42,3	3,7	5,7	0,8
Dieta	Arroz de pescada com espinafres ⁴	694	165	4,3	0,6	20,0	0,2	11,1	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Peito de frango à Pizzaiola (gratinados com molho de tomate e queijo ralado) + massa laços cozida ^{1,6,7}	786	186	5,3	1,6	18,2	1,4	16,4	0,3
Dieta	Peito de frango assado ao natural + massa s/ glúten ^{6,13}	819	188	3,2	0,7	24,2	0,3	16,6	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pudim de atum ^{1,3,4,6,7}	649	155	9,3	2,0	2,2	0,3	15,1	1,2
Dieta	Salada de massa (s/ glúten) com atum, ovo e azeitona ^{3,4}	437	105	7,2	1,2	0,0	0,0	9,9	1,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Pica-pau de vaca + arroz branco ¹²	1069	255	10,9	3,4	25,6	0,1	12,3	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Salada de migas de paloco e grão (paloco, batata, ovo, grão) ^{3,4}	551	131	2,3	0,4	16,1	1,1	10,3	0,7

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