Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 30th November to 4th December 2026

Lunch

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Cream of vegetable soup	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Dish	Tuna savoury pudding (vegetables, bread, egg and tuna) [1,3,4,5,6,7,8,11,12,13]	386	92	3,9	1,4	8,6	0,9	5,1	0,3
Diet	Tuna Russian salad (tuna, potatoes and mixed vegetables)[4]	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5
Vegan	Pasta with sautéed mushrooms, peppers and peas[1,6,10,14]	1003	237	3,9	0,6	39,9	2,0	8,2	0,3
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Tuesday	| Public Holiday – Restoration of Independence	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup									
Gluten-free soup									
Dish / Diet									
Vegan									
Dessert									

Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Pea and mint soup	241	57	0,6	0,1	10,2	1,0	1,8	0,1
Dish	Golden-fried breaded hake fillets + vegetable rice [1,3,4,6,12]	789	188	5,6	0,9	22,1	0,3	11,8	0,2
Diet	Oven-baked hake fillets + vegetable rice [4,12]	695	165	3,8	0,6	20,5	0,3	11,9	0,2
Vegan	Aromatic quinoa (with finely chopped coriander, onion and red pepper) with soy [6,8,11]	1027	244	4,0	0,6	25,6	6,0	21,8	0,1
Dessert	Seasonal fruit / Portuguese rice pudding[3,6,7]	942	223	4,8	1,9	37,6	11,0	6,5	0,2

Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Tomato and spinach soup	208	49	0,6	0,1	8,7	1,1	1,6	0,1
Dish	Chicken pie [3,7,12]	337	80	1,5	0,3	6,9	0,2	9,2	0,1
Diet	Pernas de frango assadas ao natural + batata assada [12]	478	113	3,1	0,5	10,9	0,7	10,1	0,2
Vegan	Vegan vegetable pie (cabbage, peas, peppers and tomato) [1,3,6,12]	274	65	0,8	0,1	11,0	0,7	2,6	0,0
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Friday	| Biscuit Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	White bean soup with julienned vegetables	294	70	0,9	0,1	10,9	0,7	3,0	0,1
Dish	Cod and spinach lasagne[1,3,4,6,7,10]	1024	243	7,6	2,7	28,5	1,1	15,2	0,9
Diet	Gluten-free cod and spinach pasta[1,3,4,6,12]	941	223	5,7	1,0	29,0	0,5	13,7	1,1
Vegan	Pasta with cranberry beans, tomato, peppers and onion[1,6,10,12]	1051	249	3,3	0,6	42,9	2,1	12,0	0,1
Dessert	Fruta/ Bolo de bolacha	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: [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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 30th November to 4th December 2026

Dinner

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Tacos (stewed minced beef, black beans with cloves and cumin, sweetcorn, chopped tomato, chives and natural yoghurt) + white rice [1,3,,7,12]	933	222	6,0	2,9	33,1	1,5	8,2	0,9
Diet	Beef chilli with white rice [12]	1122	268	9,9	3,2	27,2	0,2	17,5	0,2

Tuesday	| Public Holiday – Restoration of Independence	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish / Diet									

Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Regional-style liver slices + chips [12]	734	176	10,1	1,9	10,9	0,5	9,5	0,2
Diet	Stewed liver slices + boiled potatoes [12]	437	104	3,3	1,2	10,0	0,7	8,0	0,3

Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Country-style salmon salad with lime mayonnaise (potatoes, carrots, peas and green beans) [3,4,10]	611	146	8,4	1,5	9,9	0,9	7,1	0,1
Diet	Country-style salmon salad (potatoes, carrots, peas and green beans) [4]	582	139	7,5	1,4	10,0	0,9	7,2	0,1

Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Valencian-style rice (chicken, pork, sausages, carrot, peas and saffron)[6,7,10]	810	192	3,5	0,8	29,8	0,9	9,3	0,3
Diet	Meat and vegetable rice (pork, chicken and vegetables) [12]	775	184	4,8	1,3	22,3	0,5	12,2	0,2

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