



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Almoço

Segunda Dia Mundial da Terapia Ocupacional		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	172	41	1,0	0,2	5,3	0,8	1,6	0,1
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7,10}	1272	303	11,8	3,6	33,7	1,0	15,3	0,8
Dieta	Salada de massa (s/ glúten) com atum, ovo e azeitona ^{3,4}	708	168	5,9	1,0	20,1	0,1	8,5	0,8
Vegan	Massa com salteado com cogumelos, pimentos e ervilhas ^{1,3,6,7,10,14}	857	203	3,3	0,6	33,9	1,7	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico ^{7,12}	308	73	1,8	0,2	9,8	1,1	3,2	0,2
Prato / Dieta	Pernas de frango assadas com azeitonas + batata assada ^{12,13}	477	113	3,2	0,5	10,5	0,7	9,7	0,2
Vegan	Jardineira de soja ^{1,6,8,11}	476	113	1,2	0,2	14,5	3,1	9,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta Dia Mundial do AVC		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate ^{7,12}	152	36	1,1	0,2	5,1	1,2	0,9	0,2
Prato / Dieta	Fogonero assado + arroz de açafrão ⁴	668	158	3,1	0,4	20,0	0,3	11,8	0,5
Vegan	Salada de batata com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura) e molho verde ¹²	341	81	1,9	0,3	12,0	1,3	2,6	0,1
Sobremesa	Pudim flan ⁷	423	104	1,4	0,8	20,0	18,6	2,8	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Lavrador ^{7,12}	311	74	1,4	0,2	11,3	0,8	3,5	0,1
Prato	Fusilli de aves com milho, ananás e ervas aromáticas ^{1,6,10}	555	131	2,2	0,5	17,6	1,3	9,9	0,1
Dieta	Fusilli (s/ glúten) de aves com milho, ananás ervas aromáticas ^{1,6,10}	555	131	2,2	0,5	17,6	1,3	9,9	0,1
Vegan	Salada de massa com feijão frade, pimento, milho e cogumelos ^{1,6}	1283	303	4,0	0,7	48,3	1,1	15,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta Dia de Halloween		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com arroz	427	101	0,5	0,1	19,0	0,0	4,8	0,2
Sopa vegan	Creme de legumes ^{7,12}	153	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato / Dieta	Red-fish assado + arroz branco ⁴	826	196	5,2	0,8	23,6	0,1	13,3	0,2
Vegan	Paella de feijão branco, ervilhas, cenoura e milho	895	212	2,3	0,3	35,2	0,9	8,8	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 27 a 31 de outubro de 2025
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Croquetes de carne fritos + arroz colorido (cenoura, milho e ervilhas) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1058	252	10,1	3,1	31,2	1,0	8,2	0,8
Dieta	Empadão de arroz com carne de vaca	1091	260	10,8	3,7	25,9	0,1	14,4	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Massada de salmão ^{1,3,4,6}	1267	303	17,4	3,2	24,4	0,2	11,8	0,1
Dieta	Massada de salmão s/ glúten ^{4,6}	1267	303	17,4	3,2	24,4	0,2	11,8	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Lombo de porco assado + puré de batata ^{7,12}	386	92	2,9	0,9	6,5	0,6	9,0	0,1
Dieta	Lombo de porco assado + batata corada ¹²	501	119	3,7	0,9	11,0	0,8	9,4	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Paloco à espiritual (batata palha, paloco desfiado, cenoura ripada, molho branco e queijo) ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	726	174	8,8	1,3	15,0	0,8	8,5	0,8
Dieta	Salada de migas de paloco, batata e grão ^{3,4}	551	131	2,3	0,4	16,1	1,1	10,3	0,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Carne de vaca guisada com batata ¹²	606	144	6,8	2,2	11,2	0,8	8,6	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: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