



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço

Segunda	 Dia da Sanduiche	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	4,7	0,8	1,1	0,2
Prato	Empadão de carne de vaca ^{3,7,12}	487	116	6,2	2,2	7,1	0,2	7,7	0,1
Dieta	Carne de vaca aos cubos estufada com batata estufada ^{1,3,4,6,7,9}	394	93	2,2	0,3	13,8	1,1	3,9	0,2
Vegan	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura e repolho) e batata aos cubos	347	82	1,4	0,2	13,4	1,4	2,7	0,1
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 abóbora e feijão-verde ^{7,12}	165	39	1,3	0,2	5,5	0,9	0,8	0,1
Prato	Salada de massa com atum, ovo legumes e azeitonas ^{1,3,4}	407	97	6,4	1,1	0,7	0,0	9,0	1,0
Dieta	Salada de massa (s/ glúten) com atum, ovo legumes e azeitonas ^{3,4}	407	97	6,4	1,1	0,7	0,0	9,0	1,0
Vegan	Salada de massa com feijão-frade, legumes, cebola, salsa e azeitonas ^{1,6,13}	1160	274	3,6	0,6	43,7	1,0	14,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta	 Dia Mundial do Cinema	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	243	58	1,5	0,4	8,5	0,7	1,9	0,2
Sopa	Caldo Verde s/ chouriço	805	192	5,7	0,7	19,6	0,3	14,3	0,3
Vegan									
Prato	Frango ao fricassé (gemas de ovo, limão e salsa) + arroz branco ^{1,3,6,12}	759	180	2,4	0,5	22,4	0,1	16,8	0,3
Dieta	Frango assado ao natural + arroz branco	1346	320	7,6	2,6	49,8	1,6	10,0	0,2
Vegan	Caril de grão + arroz branco ^{1,9,10,11}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}								
Quinta	 Dia do Saxofonista	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com cenoura raspada ^{7,12}	157	37	1,1	0,2	5,1	1,0	1,1	0,1
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	771	185	10,7	1,9	13,4	0,4	8,8	0,8
Dieta	Meia desfeita de paloco (paloco desfiado, grão-de-bico, ovos, cebola, alho, salsa, azeite, pimenta) ^{3,4,12}	566	135	3,8	0,6	14,7	1,0	9,6	0,7
Vegan	Feijão guisado com abóbora e batata ^{5,6}	787	188	3,9	0,2	32,0	0,3	6,0	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	Sopa camponesa ^{7,12}	289	69	1,3	0,2	10,6	1,0	3,1	0,1
Prato	Tirinhas de frango salteadas com cogumelos e molho de soja + massa cozida ^{1,6}	731	173	2,9	0,7	19,4	1,1	16,8	0,5
Dieta	Tirinhas de frango salteadas simples + massa s/ glúten ^{6,13}	847	200	3,0	0,6	25,3	0,2	17,5	0,2
Vegan	Soja grossa estufada + massa cozida ^{1,6,8,10,11}	1340	317	4,0	0,9	43,4	6,3	24,0	0,2
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 - Pólo Ponta Delgada

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rissóis de pescada fritos + arroz de feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1057	251	7,4	1,5	39,8	3,3	5,5	0,8
Dieta	Arroz de peixe ⁴	800	190	4,9	0,7	23,6	0,1	12,6	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bife de porco com molho de mostarda + batata-frita ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	737	177	10,7	3,0	10,0	0,5	9,5	0,2
Dieta	Bife de porco estufados simples + gomos de batata assados com ervas ^{9,10}	508	121	3,8	0,9	11,1	0,7	10,2	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Feijoada de potas com cenoura ^{6,7,14}	728	173	3,9	1,1	18,5	0,5	13,4	0,6

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Carne de porco estufada + arroz branco ¹²	1024	244	9,7	2,9	24,9	0,1	13,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Abrótea no forno com cebola, tomate, pimentos e batata às rodelas ^{4,12}	378	90	2,2	0,3	9,9	1,1	7,0	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 contém 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