Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Prato	Pudim de atum (legumes, pão, ovo atum) [1,3,4,5,6,7,8,11,12,13]	386	92	3,9	1,4	8,6	0,9	5,1	0,3
Dieta	Salada Russa de atum (atum, batata e macedónia)[4]	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5
Vegan	Massa com salteado com cogumelos, pimentos e ervilhas[1,6,10,14]	1003	237	3,9	0,6	39,9	2,0	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça	| Feriado – Restauração da Independência	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Sopa s/ glúten									
Prato / Dieta									
Vegan									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e hortelã	241	57	0,6	0,1	10,2	1,0	1,8	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados (panados e fritos) + arroz de legumes (mix de legumes chineses) [1,3,4,6]	789	188	5,6	0,9	22,1	0,3	11,8	0,2
Dieta	Filetes de pescada assados + arroz de legumes (mix de legumes chineses) [4]	695	165	3,8	0,6	20,5	0,3	11,9	0,2
Vegan	Quinoa aromática (com coentros, cebola e pimento vermelho bem picados) c/ soja [1,6,8,11]	1027	244	4,0	0,6	25,6	6,0	21,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce[3,6,7]	942	223	4,8	1,9	37,6	11,0	6,5	0,2

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate com espinafres	208	49	0,6	0,1	8,7	1,1	1,6	0,1
Prato	Empadão de frango[3,7,12]	337	80	1,5	0,3	6,9	0,2	9,2	0,1
Dieta	Pernas de frango assadas ao natural + batata assada[12]	478	113	3,1	0,5	10,9	0,7	10,1	0,2
Vegan	Empadão de legumes vegan (repolho, ervilhas, pimentos, tomate) [1,6,12]	274	65	0,8	0,1	11,0	0,7	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta	| Dia da Bolacha	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes	294	70	0,9	0,1	10,9	0,7	3,0	0,1
Prato	Lasanha de paloco com espinafres[1,3,4,6,7,10]	1024	243	7,6	2,7	28,5	1,1	15,2	0,9
Dieta / Dieta	Massada de paloco com espinafres (s/ glúten) [4,6,12]	941	223	5,7	1,0	29,0	0,5	13,7	1,1
Vegan	Massa com feijão catarino, tomate, pimentos e cebola[1,6,10,12]	1051	249	3,3	0,6	42,9	2,1	12,0	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:[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

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Prato	Tacos (carne de vaca picada estufada, feijão preto c/ cravinho e cominhos, milho, tomate picado, cebolinho e iogurte natural) + arroz branco[1,10,12]	933	222	6,0	2,9	33,1	1,5	8,2	0,9
Dieta	*Chili* de carne de vaca picada + arroz branco [12]	1122	268	9,9	3,2	27,2	0,2	17,5	0,2
Terça	| Feriado – Restauração da Independência	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta									
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	íscas de fígado de porco à Regional + batata frita [12]	734	176	10,1	1,9	10,9	0,5	9,5	0,2
Dieta	Íscas de fígado estufadas + batata cozida[12]	437	104	3,3	1,2	10,0	0,7	8,0	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Salada Camponesa de salmão c/ maionese de lima (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) [3,4,10]	611	146	8,4	1,5	9,9	0,9	7,1	0,1
Dieta	Salada Camponesa de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[4]	582	139	7,5	1,4	10,0	0,9	7,2	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz à valenciana simples (frango, vaca, salsichas, cenoura, ervilha e açafrão)[6,7,10]	810	192	3,5	0,8	29,8	0,9	9,3	0,3
Dieta	Arroz de carnes (vaca e frango) e legumes [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