



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	153	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato	Pescada à Zé do Pipo (com cebolada e maionese) com puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	415	99	5,0	0,5	5,8	0,2	7,5	0,2
Dieta	Medalhões de pescada assados ao natural + batata cozida ^{2,4,14}	411	97	2,0	0,3	11,3	0,8	8,1	0,2
Vegan	Empadão de soja (vegan) ^{1,6,8,11}	332	79	0,8	0,1	10,3	2,0	6,2	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	Ervilhas	226	53	0,6	0,1	10,0	1,4	1,4	0,1
Prato / Dieta	Lombo de porco assada com ananás + arroz branco ¹²	1082	258	12,0	3,7	23,8	2,6	12,3	0,2
Vegan	Curgete recheada com cogumelos, feijão branco e espinafres + arroz branco	611	145	2,2	0,4	21,8	0,7	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta Festa de Natal		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegan									
Sobremesa									
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	858	203	2,4	0,3	32,3	2,0	11,3	0,2
Prato	Salada de massa com frango, fiambre e cogumelos ^{1,3,6,7,9,10,12}	695	166	4,1	0,7	17	0,5	16	2,2
Dieta	Bife de frango grelhado + massa s/ glúten	5630	127	0,8	0,2	16	0,3	14	0,4
Vegan	Cogumelos estufados com cubos de cenoura e ervilhas + massa s/ glúten	790	187	3,9	0,6	32,8	0,8	4,0	0,4
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 de tomate com espinafres ^{7,12}	145	35	1,1	0,2	4,3	1,1	1,2	0,2
Prato	Ovos recheados com atum + arroz de tomilho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	998	238	9,0	1,7	26,0	0,2	12,7	0,8
Dieta	Ovos mexidos + arroz de tomilho ³	931	222	7,2	1,8	28,4	0,3	9,5	0,4
Vegan	Arroz de legumes com açafrão	577	137	1,3	0,2	26,1	1,0	4,0	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: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 15 a 19 de dezembro de 2025
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Lasanha de carne ^{1,3,6,7,10,12}	1129	269	10,2	4,0	28,5	0,9	15,1	0,3
Dieta	Carne de vaca moída estufada + massa s/ glúten ^{6,12,13}	1056	251	10,7	3,7	24,0	0,3	13,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes dourados + salada-russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	425	101	3,2	0,5	10,1	0,9	7,1	0,1
Dieta	Filetes assados ao natural + salada-russa (s/ maionese) ⁴	454	108	3,5	0,5	8,8	0,6	9,7	0,4

Quarta Festa de Natal

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Bife de porco estufado + arroz branco ¹²	800	191	7,5	2,0	16	0,4	14	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Peixe-espada assado com molho de escabeche (cebola e pimentos) + arroz de legumes ^{4,12}	544	130	5,6	0,8	8,8	0,8	10,3	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Guisado de feijão com carne de porco aos cubos, massa cotovelo, pimentos e cenoura às rodelas ^{1,3,6,12}	1104	264	7,8	2,1	32,3	0,3	15,7	0,3
Dieta	Carne de porco estufada ao natural + massa s/ glúten ¹²	1024	244	9,7	2,9	24,9	0,1	13,7	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: 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