



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025

Almoço

Segunda Feriado – Restauração da Independência

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Dieta								
Vegan								
Sobremesa								

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	172	41	1,0	0,2	5,3	0,8	1,6	0,1
Prato	882	210	8,0	1,3	22,9	0,3	11,0	1,7
Dieta	888	212	7,6	1,8	25,5	0,5	9,2	0,3
Vegan	615	146	2,2	0,3	25,3	1,4	4,5	0,2
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	152	36	1,1	0,2	5,1	1,2	0,9	0,2
Prato	786	184	4	0,8	19,9	0,9	16,3	0,3
Dieta	801	184	3,9	0,8	22,3	0,3	15,2	0,3
Vegan	955	227	3,2	0,4	37,8	1,6	10,3	0,1
Sobremesa	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	308	73	1,8	0,2	9,8	1,1	3,2	0,2
Prato / Dieta	458	109	3,7	0,6	10,2	0,7	8,3	0,3
Vegan	341	81	1,9	0,3	12,0	1,3	2,6	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta Dia Internacional do Voluntariado

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	311	74	1,4	0,2	11,3	0,8	3,5	0,1
Prato	769	183	5,5	2,0	18,3	1,0	14,9	0,3
Dieta	1027	244	9,3	3,0	25,8	0,3	13,9	0,3
Vegan	538	127	1,6	0,4	21,4	1,9	5,5	0,3
Sobremesa	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 1 a 5 de dezembro de 2025
Jantar

Segunda Feriado – Restauração da Independência

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Terça

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Prato Esparguete à bolonhesa^{6,12,13}

870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Dieta Esparguete à Bolonhesa (sem glúten) ^{6,12}

1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

Quarta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Prato Peixe espada frito + batata cozida + molho verde^{4,12}

885	192	16	2,4	2,1	1,5	12	1,4
-----	-----	----	-----	-----	-----	----	-----

Dieta Peixe espada cozido + batata cozida + molho verde ^{4,12}

Quinta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Prato Peito de frango aos cubos estufado com legumes + arroz branco

710	168	3,1	0,5	19,3	0,2	15,2	0,3
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Sexta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Prato Arroz de marisco^{1,2,3,4,6,12,14}

764	181	2,9	0,4	29,5	0,8	9,2	0,7
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Dieta Arroz de peixe⁴

800	190	4,9	0,7	23,6	0,1	12,6	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