



**Universidade Ações - Pólo Ponta Delgada**  
Semana de 6 a 10 de abril de 2026  
Jantar

**Segunda**

|              |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato</b> | Tortilha de carnes frias (salsicha e fiambre) 1,3,5,6,7,9,10 | 644        | 155          | 10,0        | 2,1            | 9,1       | 0,6           | 6,6          | 0,6        |
| <b>Dieta</b> | Tortilha de legumes 3,5,6                                    | 413        | 99           | 5,0         | 1,0            | 7,8       | 0,6           | 5,0          | 0,2        |

**Terça**

|                          |                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------------------|-----------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato /<br/>Dieta</b> | Feijoada de potas 6,7,12,14 | 728        | 173          | 3,9         | 1,1            | 18,5      | 0,5           | 13,4         | 0,6        |

**Quarta**

|              |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato</b> | Pica-pau de vaca (pickles, azeitonas) + massa espiral 1,3,12,13 | 1066       | 254          | 11,0        | 3,5            | 23,6      | 1,0           | 13,7         | 0,6        |
| <b>Dieta</b> | Carne de vaca estufada ao natural + massa (s/ glúten) 6,12      | 1087       | 253          | 11,0        | 3,9            | 25,2      | 0,3           | 14,5         | 0,2        |

**Quinta**

|                          |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato /<br/>Dieta</b> | Abrótea à posta assada com pimentos, cebola, tomate e batata às rodelas <sup>4,12</sup> | 371        | 88           | 2,2         | 0,3            | 9,8       | 1,1           | 6,8          | 0,1        |

**Sexta**

|              |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Prato</b> | Frango assado com azeitonas + massa alegre (ervilhas, cenoura e milho) 1,3,6,10,12         | 655        | 156          | 3,8         | 0,6            | 14,6      | 1,0           | 14,3         | 0,3        |
| <b>Dieta</b> | Frango assado com azeitonas + massa alegre (s/ glúten) (ervilhas, cenoura e milho) 6,10,12 | 655        | 156          | 3,8         | 0,6            | 14,6      | 1,0           | 14,3         | 0,3        |

**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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.




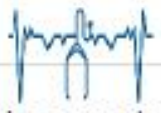
gertal

www.gertal.pt

## Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 6 a 10 de abril de 2026

### Almoço

|                |  | VE (kJ)   | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b> | <b>Dia Mundial da Atividade Física</b>   |  |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de abóbora e feijão-verde inteiro   | 233   | 55        | 0,6      | 0,1         | 10,4   | 1,0        | 1,5       | 0,1     |
| Prato          | Lasanha de atum <sup>1,3,4,6,7,10</sup>  | 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 <sup>3,4</sup>  | 437   | 105       | 7,2      | 1,2         | 0,0    | 0,0        | 9,9       | 1,1     |
| Vegan          | Lasanha de legumes (tomate, ervilhas, curgete, alho-francês, repolho e cenoura) (vegan) <sup>1,6,10</sup>                    | 719   | 171       | 3,6      | 0,8         | 27,1   | 1,3        | 6,5       | 0,1     |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 269   | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Terça</b>   | <b>Dia Mundial da Saúde</b>  |  |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Creme de espinafres  | 223   | 53        | 0,7      | 0,1         | 9,4    | 1,0        | 1,6       | 0,1     |
| Prato          | Tirinhas de frango à Oriental (molho de soja e sementes de sésamo) + arroz branco <sup>1,6,11</sup>                          | 849   | 201       | 4,1      | 0,7         | 23,8   | 0,1        | 16,8      | 0,7     |
| Dieta          | Tirinhas de frango salteadas simples + arroz branco  | 850   | 201       | 3,6      | 0,6         | 24,5   | 0,1        | 17,1      | 0,2     |
| Vegan          | Chili de feijão preto e legumes (pimento, milho e curgete) + arroz branco <sup>9,10,11</sup>                                 | 1071  | 252       | 2,7      | 0,4         | 47,9   | 0,4        | 8,6       | 0,1     |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 269   | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Quarta</b>  | <b>Dia Internacional do Cigano</b>   | VE (kJ)   | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa           | Caldo verde <sup>1,6,7</sup>   | 277   | 66        | 1,6      | 0,5         | 10,1   | 0,8        | 2,2       | 0,2     |
| Sopa Vegan     | Caldo Verde s/ chouriço  | 243   | 58        | 1,5      | 0,4         | 8,5    | 0,7        | 1,9       | 0,2     |
| Prato          | Migas de paloco com broa (batata às rodelas, cebola, azeite, couves, cenoura, broa de milho) <sup>1,4</sup>                  | 504   | 120       | 3,1      | 0,5         | 13,9   | 1,0        | 8,4       | 0,7     |
| Dieta          | Migas de paloco à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, paloco, azeitonas, cebola e salsa) <sup>3,4,13</sup>                     | 509   | 121       | 4,0      | 0,7         | 12,0   | 0,9        | 8,8       | 0,8     |
| Vegan          | Legumes à Gomes de Sá com grão (batata às rodelas, legumes salteados, grão-de-bico, azeitonas e cebolada) <sup>6,12,13</sup> | 519   | 123       | 2,1      | 0,3         | 18,8   | 1,6        | 5,4       | 0,1     |
| Sobremesa      | Fruta da Época / Gelatina de morango <sup>7</sup>  | 411   | 97        | 0,0      | 0,0         | 21,8   | 21,6       | 2,3       | 0,8     |
| <b>Quinta</b>  |  | VE (kJ)   | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa           | Creme de couve-flor e cenoura raspada  | 226   | 53        | 0,6      | 0,1         | 9,8    | 1,1        | 1,6       | 0,1     |
| Prato          | Cubinhos de porco salteados com mix de legumes chineses e ananás e molho inglês + massa cozida <sup>1,6,7,12</sup>           | 455   | 109       | 5,8      | 1,7         | 6,6    | 1,2        | 7,1       | 0,2     |
| Dieta          | Cubinhos de porco salteados simples + massa s/ glúten cozida <sup>9,10,12</sup>  | 407   | 145       | 7,0      | 2,0         | 11,0   | 0,7        | 9,1       | 0,2     |
| Vegan          | Massa com salteado com cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1,3,6,7,10,14</sup>   | 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     |
| <b>Sexta</b>   | <b>Dia do Golfista</b>   | VE (kJ)   | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa           | Sopa camponesa (batata, cenoura, nabo, repolho, feijão)  | 298   | 71        | 0,7      | 0,1         | 12,6   | 1,0        | 2,7       | 0,1     |
| Prato / Dieta  | Red fish assado à Provençal (com tomate, cebola e ervas aromáticas) + arroz de salsa <sup>4</sup>                            | 810   | 193       | 6,2      | 1,0         | 21,6   | 0,3        | 12,1      | 0,2     |
| Vegan          | Arroz Camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) <sup>1,6</sup>  | 746   | 177       | 4,4      | 0,9         | 26,2   | 0,6        | 6,9       | 0,3     |
| 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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. - Lipídios, Prot. - Proteínas