

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Universidade dos Açores - Ponta Delgada⁵

Semana de 21 a 25 de julho de 2025

Segunda

Almoço	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Ervilhas guisadas com chouriço e ovo escalfado ^{3,6,7,12}
	Dieta	Bife de porco grelhado + arroz de milho ^{9,10}
	Vegan	Caril de lentilhas + arroz de milho
	Sobremesa	Fruta da época

Jantar	Prato	Panados de pescada + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,6,7,14}
	Dieta	Filete de pescada no forno com alho, limão e salsa + arroz de feijão-verde ⁴

Terça | Dia Mundial do Cérebro

Almoço	Sopa	Feijão com hortaliças
	Prato / Dieta	Abrótea à João do Grão ^{3,4,12}
	Vegan	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6,8,11}
	Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7}

Jantar	Prato	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete ^{1,3,12}
	Dieta	Carne moída estufada + esparguete s/ glúten ¹²

Quarta

Almoço	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato / Dieta	Carne de porco (aos cubos) assada com cebolinhas e maçã + arroz de cenoura ¹²
	Vegan	Ervilhas estufadas com pimentos + arroz de cenoura ¹²
	Sobremesa	Fruta da época

Jantar	Prato / Dieta	Paloco à Brás ^{3,4,6,13}
--------	---------------	-----------------------------------

Quinta | Dia dos Primos

Almoço	Sopa	Primavera
	Prato / Dieta	Perca no forno com molho de tomate e manjeriço + salada de feijão-frade com cenoura e milho ^{4,6,12,13}
	Vegan	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco ^{6,12,13}
	Sobremesa	Fruta da época

Jantar	Prato	Frango assado com cenoura, couve-flor e pesto + massa espiral ^{1,3,12}
	Dieta	Frango assado simples + massa s/ glúten ¹²

Sexta

Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato / Dieta	Iscas de fígado estufadas + gomos de batata assada com ervas aromáticas ^{6,9,10}
	Vegan	Gratinado de jardineira de legumes com massa (natas de soja) ^{1,3,6,7}
	Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7}

Jantar	Prato / Dieta	Albacora à Regional + arroz de brócolos ^{4,6}
--------	---------------	--

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