



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 01 a 04 de setembro de 2026

Almoço

Segunda

		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	Creme de brócolos	234	55	0,7	0,1	10,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Macarronete de atum com feijão-frade, salsa e azeitonas ^{1,3,6,4,13}	982	234	11,3	1,9	12,5	0,0	19,3	1,6
Dieta	Macarronete (s/ glúten) de atum com feijão-frade, salsa e azeitonas ^{3,4,13}	982	234	11,3	1,9	12,5	0,0	19,3	1,6
Vegan	Cuscuz com legumes salteados (cenoura, curgete, brócolos, pimentos) e feijão-frade ^{1,6,12,13}	687	163	2,9	0,4	25,0	2,2	7,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta Dia Aberto

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com cominhos	235	56	0,6	0,1	10,6	1,1	1,4	0,1
Prato / Dieta	Frango assado + arroz de legumes ¹²	773	183	3,6	0,7	19,3	0,9	17,0	0,2
Vegan	Lasanha de legumes (tomate, ervilhas, curgete, alho-francês, repolho e cenoura) (vegan) ^{1,6,10}	719	171	3,6	0,8	27,1	1,3	6,5	0,1
Sobremesa	Fruta da Época / Mousse de chocolate ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	231	55	0,6	0,1	10,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Red fish com molho agri-doce e limão + batata ensalsada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	452	107	2,1	0,3	13,7	2,1	7,9	0,2
Dieta	Red fish assado ao natural + batata ensalsada ⁴	472	112	3,6	0,5	11,1	0,7	8,4	0,1
Vegan	Jardineira de soja (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e soja) ^{1,6,8,11}	476	113	1,2	0,2	14,5	3,1	9,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta |Dia Nacional do Psicólogo | Dia Mundial da Saúde Sexual

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde inteiro	225	53	0,6	0,1	9,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Carne de vaca à Morango (estufada com cenoura baby) + massa penne ^{1,3,6,12}	1029	245	10,8	3,8	21,7	1,5	15,3	0,2
Dieta	Carne de vaca à Morango (estufada com cenoura baby) + massa s/ glúten ¹²	1029	245	10,8	3,8	21,7	1,5	15,3	0,2
Vegan	Massa no forno com cogumelos, lentilhas e brócolos ^{1,6,10,12}	878	208	2,5	0,6	32,4	1,4	10,4	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: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 01 a 04 de setembro de 2026

Jantar

Segunda

Prato

Dieta

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

Terça

Prato

Dieta

Almôndegas mistas estufadas + puré de batata ^{1,6,7,12}

Carne de vaca estufada ao natural com batata ¹²

366	87	3,1	1,0	8,4	0,5	5,3	0,4
606	144	6,9	2,3	11,4	0,8	8,8	0,1

Quarta

Dia Aberto

Prato

Dieta

Paloco com natas ^{1,5,6,7,12}

Salada de paloco (batata, paloco, salsa, ovos)^{3,4}

786	189	11,4	2,6	12,9	0,3	8,5	0,3
454	108	2,0	0,4	12,5	1,0	9,4	0,7

Quinta

**Prato /
Dieta**

Assaduras de porco estufadas + arroz branco ¹²

1032	246	10,2	2,9	24,7	0,1	13,4	0,2
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

Sexta

Prato

Dieta

Filetes de pescada fritos + batata cozida ^{1,3,4,6}

Filetes de pescada no forno com pimentos + batata cozida⁴

1521	364	19	2,7	29	1,8	18	0,5
995	238	10	1,5	22	2,4	13,2	0,6

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