



Universidade Açores - Polo Ponta Delgada

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com cominhos	165	39	1,3	0,2	5,8	1,1	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate + esparguete cozido ^{1,3,6,12}	829	197	6,8	1,9	20,3	1,2	13,2	0,3
Dieta	Tirinhas de vaca estufadas ao natural + esparguete sem glúten ^{6,13}	874	207	5,0	1,5	26,3	0,3	13,9	0,2
Vegan	Hambúrguer de feijão + esparguete cozido ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1157	274	3,8	0,6	44,0	1,5	11,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça Dia Mundial para a Preservação da Camada de Ozono		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão branco e grelos	273	65	1,1	0,2	8,9	1,3	3,1	0,1
Prato	Filete de pescada no forno com creme de espinafres + arroz de açafraão ^{4,7}	591	140	3,8	1,3	16,0	0,8	9,9	0,4
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural + arroz de açafraão ⁴	764	181	4,2	0,6	22,5	0,4	13,0	0,3
Vegan	Arroz à Valenciana vegetariano (cenoura, pimentos, curgete, ervilhas e tofu) ^{1,5,6,8,9,10,11}	674	160	3,7	1,0	24,2	0,9	6,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de brócolos	162	39	1,3	0,2	4,9	1,1	1,2	0,1
Prato	Frango assado à Italiana (com tomate aos cubos, bacon e azeitonas pretas) + puré de batata ^{1,3,6,7,12}	361	86	2,5	0,7	5,7	0,8	9,3	0,3
Dieta	Frango assado ao natural + batata assada	441	105	1,8	0,3	10,7	0,7	10,8	0,2
Vegan	Curgete recheada com legumes (milho, pimento e cenoura) e lentilhas + batata assada ^{1,6,10,11}	427	101	2,1	0,3	15,5	0,9	4,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	426	101	2,3	2,0	18,3	14,6	1,2	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	165	39	1,2	0,2	5,4	1,0	1,1	0,1
Prato / Dieta	Caldeirada de peixe ⁴	354	84	1,0	0,2	11,7	1,1	6,3	0,1
Vegan	Caldeirada de feijão branco (batata, cenoura, nabo, pimentos e repolho)	417	99	0,8	0,1	16,5	1,6	4,2	0,1
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 lentilhas	858	203	2,4	0,3	32,3	2,0	11,3	0,2
Prato	Bife de frango com molho de natas e cogumelos + arroz de cenoura ⁷	714	169	3,5	0,9	20,0	0,5	13,8	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado + arroz de cenoura	714	169	1,7	0,3	21,5	0,5	16,2	0,2
Vegan	Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico ^{1,6}	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

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 - Polo Ponta Delgada

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Empadão de atum ^{3,4,7,12}	459	110	5,9	0,9	7,8	0,5	6,0	0,5
Dieta	Salada Russa de atum (atum, batata e macedónia) ⁴	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de porco à Portuguesa (porco, pickles, batata) ^{5,6,12}	720	173	10,4	2,3	10,1	0,0	9,0	0,2
Dieta	Carne de porco estufada ao natural + batata estufada	555	132	5,7	1,7	11,4	0,8	8,3	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Salada do Mar (massa, peixe desfiado, delícias do mar, ovo raspado, legumes e ananás) ^{1,2,3,4,6,10,12}	652	154	2,8	0,5	19,4	2,0	12,1	0,3
Dieta	Massada de peixe (s/ glúten) ^{4,14}	371	89	5,4	0,8	1,3	0,0	8,8	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Carne de vaca à Rio Tinto + arroz branco ¹²	1054	251	11,1	3,6	23,3	0,1	13,6	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Abrótea frita + batata-doce cozida + molho vilão ^{1,4,6,12}	589	140	4,5	0,7	16,0	3,8	8,2	0,2
Dieta	Abrótea cozida + batata-doce cozida ⁴	412	98	0,0	0,0	14,7	4,1	8,8	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