Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	| Início da Semana Internacional da Ciência e da Paz								
Sopa	Creme de abóbora com cominhos	235	56	0,6	0,1	10,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer misto no forno com molho de tomate, orégãos e queijo ralado + esparguete[1,3,6,7,12]	821	197	14,9	6,5	3,6	1,6	12,2	1,1
Dieta	Carne de vaca moída estufada ao natural + esparguete s/ glúten[6,13]	1087	259	11,0	3,9	25,2	0,3	14,5	0,2
Vegan	Esparguete à Bolonhesa de soja[1,3,6,8,10,11,12]	1166	276	3,3	0,5	36,6	6,1	21,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	| Dia Mundial da Ciência pela Paz e Desenvolvimento	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliças	306	72	0,7	0,1	12,1	0,9	2,9	0,1
Prato / Dieta	Filetes de pescada assados + arroz de açafrão[4]	763	181	4,2	0,6	22,5	0,4	13,0	0,3
Vegan	Feijão encarnado estufado com cogumelos, brócolos, curgete e cominhos + arroz branco [9,10,12,13]	930	221	2,2	0,3	40,7	0,4	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta	| Dia de São Martinho	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e batata-doce	228	54	0,7	0,1	9,7	1,1	1,6	0,1
Prato	Lombo de porco assado com molho de castanhas + batata corada[12]	538	128	4,5	1,0	11,9	1,1	9,0	0,1
Dieta	Lombo de porco assado ao natural + batata corada [12]	501	119	3,7	0,9	11,0	0,8	9,4	0,1
Vegan	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola) [12]	338	80	1,2	0,2	13,8	1,6	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate[1,3,7]	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Quinta	| Dia Mundial da Qualidade	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	Salada do mar (red-fish desfiado, massa fusilli, cenoura, alho-francês, delícias do mar, ananás, ovo)[1,2,3,4,6,10,12]	652	154	2,8	0,5	19,4	2,0	12,1	0,3
Dieta	Massada de red-fish s/ glúten [4,6,12]	823	195	5,3	0,8	21,8	0,7	14,5	0,2
Vegan	Legumes salteados (cebola, curgete, tomate, brócolos, pimentos e grão com azeite, alho, paprika e sumo de limão) + cuzcus[1,3,6,12]	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
Sexta	| Dia Mundial da Bondade	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com feijão-verde inteiro	225	53	0,6	0,1	9,8	0,9	1,5	0,1
Prato / Dieta	Frango assado c/ tomilho e limão + arroz de passas [8,12]	787	187	3,7	0,7	21,8	1,1	15,6	0,2
Vegan	Lentilhas estufadas com legumes (repolho, nabo, alho-francês) + arroz de passas [8,12]	833	197	2,2	0,3	36,4	0,7	6,3	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Prato	Empadão de atum[1,3,4,6,9,10,11]	613	164	18,3	6,0	13,0	0,9	11,0	1,2
Dieta	Salada Russa de atum (atum, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[4]	460	109	3,0	0,4	13,2	0,8	6,5	0,5
Terça									
Prato	Bife de frango no forno com molho de natas e cogumelos + massa tricolor [1,3,7]	764	181	3,8	1,1	19,7	0,9	16,4	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado + massa espiral s/ glúten cozida[6]	785	179	1,6	0,4	24,0	0,2	18,2	0,2
Quarta									
Prato	Abrótea frita + arroz de legumes (mix de legumes chineses) [1,4,6]	787	187	5,0	0,8	23,7	0,3	11,3	0,1
Dieta	Abrótea cozida + arroz de legumes (mix de legumes chineses) [4]	638	151	1,1	0,2	22,6	0,3	12,1	0,1
Quinta									
Prato	Carne de vaca à Rio Tinto (estufada com cenoura) + puré de batata [7,12]	502	120	6,5	2,3	6,5	0,2	8,1	0,1
Dieta	Carne de vaca à Rio Tinto (estufada com cenoura) + batata cozida [12]	598	143	6,4	2,2	11,4	0,7	8,9	0,1
Sexta									
Prato	Paloco com natas[1,4,5,6,7,12]	713	172	10,3	2,3	11,7	0,3	8,0	0,3
Dieta	Salada de paloco (batata, salsa, ovos)[3,4]	454	108	2,0	0,4	12,5	1,0	9,4	0,7

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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas