



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

Almoço

Segunda	Dia Mundial da Educação Ambiental	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora	288	69	2,2	0,4	9,8	1,3	1,5	0,2
Prato	Strogonoff de porco + arroz branco ^{1,6,7,12}	1459	348	14,6	5,6	26,2	0,7	26,5	0,6
Dieta	Tirinhas de porco estufadas simples + arroz ¹²	606	144	6,8	2,2	11,2	0,8	8,6	0,1
Vegan	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura e repolho) e batata aos cubos	347	82	1,4	0,2	13,4	1,4	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabijas	672	160	2,4	0,4	26,4	2,1	6,5	0,3
Prato/ Dieta	Abrótea assada com tomate, cebola, pimentos e batata às rodelas ⁴	1596	379	9,3	1,3	45,2	4,3	26,1	0,5
Vegan	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3}	2279	545	9,7	1,4	82	9,8	27	0,8
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 ervilhas	672	159	2,2	0,3	28,0	2,7	4,7	0,3
Prato	Frango à Brás (batata palitos, ovo, frango desfiado, salsa, cenoura e azeitonas) ^{1,3,6,7,9,10,13}	3798	907	45	6,9	48	8,6	74	1,9
Dieta	Cubos de frango estufados + massa s/ glúten ¹²	1883	447	10,0	1,6	49,6	0,4	38,5	0,6
Vegan	Salada de batata com grão-de-bico e legumes ^{6,12,13}	4257	1018	38	6,3	101	2,5	56	2,5
Sobremesa	Fruta da Época / Mousse de Chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta	Dia das Amigas	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	720	171	2,3	0,4	29,4	3,1	5,4	0,3
Prato	Lombo de perca com molho de soja e gengibre + arroz de legumes ^{1,4,6,8,10,12}	1841	438	13,4	5,7	49,3	1,7	29,2	1,0
Dieta	Lombo de perca assado simples + arroz de legumes	2186	522	9,7	1,4	82	8,3	22	1,1
Vegan	Feijoada vegetariana + arroz de legumes ^{6,12,13}	2186	522	9,7	1,4	82	8,3	22	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta	Dia Escolar da Não Violência e Paz	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de espinafres	632	150	2,2	0,3	26,7	2,5	4,0	0,3
Prato	Carne de vaca assada + massa cozida ^{1,6,12}	2607	622	30,8	10,6	43,9	2,8	39,9	0,6
Dieta	Carne de vaca assada + massa s/ glúten ¹²	2607	622	30,8	10,6	43,9	2,8	39,9	0,6
Vegan	Hambúrguer de feijão + massa ^{1,6,10,12,13}	2807	671	15	2,9	104	2,6	31	1,8
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, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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. - Lípidos, Prot. - Proteínas



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada
Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes de pescada dourados + arroz de feijão ^{1,3,4,6,10,12}	2564	612	26,2	3,7	60,3	0,9	32,0	1,4
Dieta	Filetes de pescada no forno simples + arroz de feijão-verde ⁴	668	158	3,1	0,4	20,0	0,3	11,8	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Esparguete à bolonhesa com queijo ^{1,3,7,12}	2401	573	26,9	10,0	46,1	2,2	33,2	0,6
Dieta	Esparguete s/ glúten com carne moída (s/ queijo) ¹²	2118	506	23	6,8	44	6,7	27	1,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Salada de paloco com grão-de-bico, batata, ovo, salsa, cebola e azeitonas ^{3,4,12}	2389	567	11,9	1,9	68,5	4,9	41,3	5,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	<i>Bife de porco à Zacarias</i> (com queijo e fiambre) + gomos de batata assada com alho e ervas aromáticas ^{1,3,6,7}	2225	530	20,1	6,3	49,4	3,5	35,9	1,6
Dieta	Bife de porco estufado + batata assada com alho e ervas	508	121	3,8	0,9	11,1	0,7	10,2	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Chicharros fritos + batata-doce cozida + molho vilão ^{1,4,6,12}	2090	499	21,0	3,3	58,0	13,3	16,7	0,7
Dieta	Chicharros no forno + batata-doce cozida ⁴	533	127	3,1	0,6	15,4	4,3	8,5	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