



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 9 a 13 de março de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Prato	Ovos recheados fritos com atum + massa espiral aromática ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	997	237	9,1	1,8	24,1	1,0	14,1	0,8
Dieta	Ovos mexidos + massa espiral s/ glúten ^{3,6,13}	946	218	7,1	1,9	29,5	0,5	9,6	0,4
Vegan	Massa com salteado com cogumelos, pimentos e ervilhas ^{1,3,6,7,10,14}	1003	237	3,9	0,6	39,9	2,0	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3,6}	275	65	0,7	0,1	12,4	1,1	1,8	0,1
Sopa s/ glúten	Creme de abóbora	288	69	2,2	0,4	9,8	1,3	1,5	0,2
Prato / Dieta	Perna porco assada com ananás + batata assada ¹²	624	149	7,5	2,2	12,7	1,8	7,2	0,1
Vegan	Curgete recheada com cogumelos, feijão branco e espinafres + batata assada ¹²	418	99	1,9	0,3	14,0	0,7	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas	241	57	0,6	0,1	10,2	1,0	1,8	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados (panados e fritos) + arroz de legumes (mix de legumes chineses) ^{1,3,4,6}	789	188	5,6	0,9	22,1	0,3	11,8	0,2
Dieta	Filetes de pescada assados + arroz de legumes (mix de legumes chineses) ⁴	695	165	3,8	0,6	20,5	0,3	11,9	0,2
Vegan	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	879	208	2,1	0,3	30,6	3,8	14,2	0,1
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	942	223	4,8	1,9	37,6	11,0	6,5	0,2
Quinta									
Dia Mundial do Rim									
Sopa	Sopa de tomate com espinafres	208	49	0,6	0,1	8,7	1,1	1,6	0,1
Prato	Empadão de frango ^{3,7,12}	337	80	1,5	0,3	6,9	0,2	9,2	0,1
Dieta	Pernas de frango assadas ao natural + batata assada ¹²	478	113	3,1	0,5	10,9	0,7	10,1	0,2
Vegan	Empadão de legumes (repolho, ervilhas, pimentos, tomate) (vegan) ^{1,6,12}	274	65	0,8	0,1	11,0	0,7	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes	294	70	0,9	0,1	10,9	0,7	3,0	0,1
Prato	Lasanha de paloco com espinafres ^{1,3,4,6,7,10}	1024	243	7,6	2,7	28,5	1,1	15,2	0,9
Dieta	Massada de paloco com espinafres (s/ glúten) ^{4,6}	941	223	5,7	1,0	29,0	0,5	13,7	1,1
Vegan	Massa com feijão catarino, tomate, pimentos e cebola ^{1,6,10,12}	1051	249	3,3	0,6	42,9	2,1	12,0	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 - Pólo Ponta Delgada
Semana de 9 a 13 de março de 2026
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Chili de carne de vaca picada (carne de vaca moída, feijão) + arroz branco ^{6,12,13}	1122	268	9,9	3,2	27,2	0,2	17,5	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Peixe-espada assado com molho de escabeche (cebola e pimentos) + salada de batata, feijão-frade e cenoura ^{4,12}	475	113	3,3	0,5	13,0	1,0	7,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Íscas de fígado de porco à Regional + batata frita ¹²	734	176	10,1	1,9	10,9	0,5	9,5	0,2
Dieta	Íscas de fígado estufadas + batata cozida ¹²	437	104	3,3	1,2	10,0	0,7	8,0	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Salada Camponesa de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	582	139	7,5	1,4	10,0	0,9	7,2	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz à valenciana simples (frango, vaca, salsichas, cenoura, ervilha e açafrão) ^{6,7,10}	810	192	3,5	0,8	29,8	0,9	9,3	0,3
Dieta	Arroz de frango ¹²	884	211	4,0	0,6	24	3,5	16	0,4

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