



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana 19 a 23 de outubro de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	Dia Internacional do Gin Tónico								
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,7	0,1	9,4	1,0	1,6	0,1
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7,10}	1272	303	11,8	3,6	33,7	1,0	15,3	0,8
Dieta	Salada de massa (s/ glúten) com atum, ovo e azeitona ^{3,4}	437	105	7,2	1,2	0,0	0,0	9,9	1,1
Vegan	Lasanha de legumes (tomate, ervilhas, curgete, aço-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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	Dia Mundial da Osteoporose								
Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde inteiro	233	55	0,6	0,1	10,4	1,0	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de frango salteadas à Oriental (molho de soja e sementes de sésamo) + arroz branco ^{1,6,11}	849	201	4,1	0,7	23,8	0,1	16,8	0,7
Dieta	Tirinhas de frango salteadas simples + arroz branco	850	201	3,6	0,6	24,5	0,1	17,1	0,2
Vegan	Arroz Camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,6}	746	177	4,4	0,9	26,2	0,6	6,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta	Dia Internacional da Maçã								
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	277	66	1,6	0,5	10,1	0,8	2,2	0,2
Sopa Vegan	Caldo Verde s/ chouriço	243	58	1,5	0,4	8,5	0,7	1,9	0,2
Prato	Red fish assado à Provençal (com tomate, cebola e ervas aromáticas) + salada de cuscuz com ervilhas, cenoura e milho ^{1,4,6}	603	143	4,6	0,7	13,4	1,1	11,2	0,2
Dieta	Red fish assado à Provençal + salada de ervilhas, cenoura e milho ⁴	465	111	5,7	0,8	2,5	0,7	11,9	0,2
Vegan	Cuscuz com legumes salteados (cebola, curgete, tomate, brócolos e pimentos) e grão ^{1,6}	687	163	2,9	0,4	25,0	2,2	7,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Bolo de Maçã ^{1,3,6,7}	1173	281	15,4	2,2	30,0	17,1	4,6	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura raspada	226	53	0,6	0,1	9,8	1,1	1,6	0,1
Prato	Bifes de porco à Regional + arroz branco ¹²	913	217	6,7	1,5	22,7	0,1	16,2	0,2
Dieta	Bife de porco estufados + arroz branco ¹²	851	202	5,4	1,3	22,4	0,1	15,6	0,2
Vegan	Paella vegetariana (tomate, ervilhas, pimentos, cogumelos) ¹²	665	158	1,6	0,3	30,4	1,2	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa camponesa (batata, cenoura, nabo, repolho, feijão)	298	71	0,7	0,1	12,6	1,0	2,7	0,1
Prato	Migas de paloco com broa (batata às rodela, cebola, azeite, couves, cenoura, broa de milho) ^{1,4}	504	120	3,1	0,5	13,9	1,0	8,4	0,7
Dieta	Migas de paloco à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, paloco, azeitonas, cebola e salsa) ^{3,4,13}	509	121	4,0	0,7	12,0	0,9	8,8	0,8
Vegan	Caldeirada de feijão branco com batata ¹²	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

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 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 19 a 23 de outubro de 2026
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Tortilha de carnes frias (ovo, batata, salsicha e fiambre) 1,3,5,6,7,9,10	644	155	10,0	2,1	9,1	0,6	6,6	0,6
Dieta	Tortilha de legumes (ovo, batata e legumes) ^{3,5,6}	413	99	5,0	1,0	7,8	0,6	5,0	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Feijoada de potas ^{6,7,12,14}	728	173	3,9	1,1	18,5	0,5	13,4	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de vaca guisada com fusilli, cenoura, couve-flor e alecrim ^{1,3,12}	827	197	8,4	3,0	16,9	1,5	12,5	0,1
Dieta	Carne de vaca guisada com fusilli s/ glúten, cenoura, couve-flor e alecrim ^{6,12,13}	948	221	9,6	3,3	21,4	0,7	12,3	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Abrótea à posta assada com pimentos, cebola, tomate e batata às rodelas ^{4,12}	371	88	2,2	0,3	9,8	1,1	6,8	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Frango assado com azeitonas + arroz branco ¹²	781	186	4,0	0,7	20,7	0,2	15,5	0,3

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