



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de couve-flor e brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Rissóis de carne + massa com salteado de cogumelos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	882	210	7,6	2,0	28,6	2,4	5,7	0,8
Dieta	Fusilli s/ glúten de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos ^{6,12,13}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Vegan	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,8,11}	1194	282	4,1	0,6	47,2	0,3	12,6	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 À Casa (frango desfiado, massa pevide, cenoura e repolho ripados, hortelã) ^{1,3,6,10}	520	123	1,0	0,2	18,8	1,5	8,7	0,3
Sopa vegan	Crema de legumes	153	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato / Dieta	Abrótea assada + <i>Salada de feijão-frade, cenoura e milho</i> ^{3,4}	594	141	3,2	0,5	15,8	0,5	11,2	0,1
Vegan	Jardineira de soja ^{1,6,8,11}	476	113	1,2	0,2	14,5	3,1	9,0	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 grão-de-bico com curgete e cenoura ripados	300	71	1,5	0,2	10,5	1,1	2,9	0,1
Prato / Dieta	Carne de porco assada com cebolas e maçã + arroz branco ¹²	806	192	8,0	2,5	16,7	3,2	12,1	0,2
Vegan	Paella vegetariana com legumes e ervilhas ⁶	651	155	3,5	0,8	23,0	0,9	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da Época / Bolo de chocolate ^{1,3,6,7}	1816	435	25,2	4,7	45,4	10,8	5,7	0,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alface e alho-francês	152	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato	Caldeirada de bacalhau com batata ⁴	408	97	2,6	0,4	10,8	1,0	7,1	1,1
Vegan	Favas estufadas com legumes e batata	356	84	1,4	0,2	13,7	1,4	3,0	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 couve-de-bruxelas com feijão branco	317	75	1,4	0,3	9,9	0,7	3,6	0,1
Prato	Lasanha de frango ^{1,3,6,7,12}	971	230	5,6	2,4	26,9	0,8	18,0	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado + massa s/ glúten ^{6,13}	785	179	1,6	0,4	24,0	0,2	18,2	0,2
Vegan	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10}	1086	258	3,4	0,6	44,5	1,8	12,1	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 - Pólo Ponta Delgada
Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Maionese de Atum (atum, batatas, legumes, ovo, maionese e azeitonas) ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	500	119	4,4	0,5	12,0	1,1	7,1	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	Frango assado com cerveja + arroz de milho ^{1,3,6,7,8,12}	756	180	4,6	0,7	19,3	0,2	13,9	0,3
Dieta	Frango assado ao natural + arroz de milho	728	172	2,5	0,4	21,0	0,1	16,0	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Medalhões de pescada com alho francês + batata cozida ^{4,7}	390	92	2,0	0,7	10,1	0,8	8,0	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Empadão de carne de vaca ^{3,7,12}	487	116	6,2	2,2	7,1	0,2	7,7	0,1
Dieta	Carne de vaca aos cubos estufada com batata ^{1,3,4,6,7,9}	394	93	2,2	0,3	13,8	1,1	3,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Chicharros fritos + batata-doce cozida ^{1,4,6}	675	161	5,2	0,9	21,3	5,1	6,3	0,2
Dieta	Chicharros assados + 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