



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	153	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato	Atum à Brás (atum, batata, cenoura ripada, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4}	1460	361	26,0	2,9	19,2	0,4	11,1	0,9
Dieta	Salada Russa de atum (atum, batata e macedónia) ⁴	429	101	1,9	0,3	15,6	0,9	4,9	0,3
Vegan	Empadão de soja (vegan) ^{1,6,8,11}	332	79	0,8	0,1	10,3	2,0	6,2	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)
Dia de São Martinho									
Sopa	Creme de beterraba	226	53	0,6	0,1	10,0	1,4	1,4	0,1
Prato / Dieta	Costeletas de porco grelhadas com alecrim + arroz de cenoura	1025	245	10,9	3,4	22,9	0,5	13,2	0,3
Vegan	Curgete recheada com cogumelos, feijão branco e espinafres + arroz de cenoura	587	139	2,1	0,3	21,9	0,5	5,6	0,3
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 feijão branco e juliana de legumes ^{7,12}	280	67	1,1	0,2	9,1	0,8	3,3	0,1
Prato	Pataniscas de peixe + salada-russa ^{1,3,4,6}	910	216	4,3	0,8	33,4	0,6	10,1	0,2
Dieta	Filete de peixe assado ao natural + salada-russa ⁴	713	169	3,9	0,6	20,5	0,3	12,7	0,2
Vegan	Cogumelos estufados com cubos de cenoura e ervilhas + salada-russa	702	167	3,4	0,5	29,0	1,0	3,7	0,3
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	942	223	4,8	1,9	37,6	11,0	6,5	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas e abóbora ^{1,6,7,10,11,12}	858	203	2,4	0,3	32,3	2,0	11,3	0,2
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10,12}	1178	280	11,2	4,6	28,5	0,9	15,7	0,3
Dieta	Tirinhas de vaca estufadas ao natural + massa sem glúten ^{6,13}	1095	261	10,9	3,9	25,7	0,2	14,8	0,2
Vegan	Lasanha de legumes (vegan) ^{1,3,6,10}	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dia Mundial da Diabetes									
Sopa	Sopa de tomate com espinafres ^{7,12}	145	35	1,1	0,2	4,3	1,1	1,2	0,2
Prato / Dieta	Red-fish assado à Provençal (com tomate, salsa e ovo cozido raspado) + gomos de batata assada com ervas aromáticas ^{3,4}	444	106	3,5	0,6	10,0	1,0	7,9	0,1
Vegan	Arroz de legumes com açafrão	577	137	1,3	0,2	26,1	1,0	4,0	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 10 a 14 de novembro de 2025
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Esparguete à Carbonara (fiambre, bacon, natas) ^{1,3,6,7}	1118	266	10,3	5,2	31,7	1,8	11,0	1,1
Dieta	Esparguete à Bolonhesa (sem glúten) ^{6,12}	1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Filetes de pescada assados ao natural + batata ensalsada ⁴	441	105	2,9	0,4	10,7	0,7	8,4	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato/ Dieta	Frango estufado à tomatada + arroz branco	722	172	4,4	0,8	17,6	1,0	14,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Meia desfeita de paloco (paloco desfiado, grão-de-bico, ovos, cebola, alho, salsa, azeite, pimenta) ^{3,4,12}	566	135	3,8	0,6	14,7	1,0	9,6	0,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Assaduras de carne de porco + arroz branco	1032	246	10,2	2,9	24,7	0,1	13,4	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