Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana 02 a 06 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e brócolos	330	78	0,9	0,1	14,1	1,7	2,4	0,1
Prato	Gratinado de massa com atum (massa, cenoura, pimentos, milho, ovo raspado, molho branco e queijo) [1,3,4,7,12]	970	231	10,2	2,2	21,2	1,2	12,0	0,8
Dieta	Salada de massa s/ glúten com atum, ovo e azeitona[3,4,13]	437	105	7,2	1,2	0,0	0,0	9,9	1,1
Vegan	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa)[1,6,12]	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
Terça	Dia da Sanduíche	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Casa (frango desfiado, massinha, repolho e cenoura ripada, hortelã) [1,3,6,10]	298	70	0,7	0,1	12,2	1,1	3,1	0,1
Sopa Vegan	Creme de legumes	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Prato	Cubinhos de porco salteados com mix de legumes chineses, ananás e molho de soja + arroz branco [1,6,12]	821	196	8,7	2,4	18,3	1,6	10,6	0,4
Dieta	Cubinhos de porco salteados simples + arroz branco	1000	238	10,3	3,0	22,2	0,1	13,8	0,2
Vegan	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos + arroz branco[1,6,10,11]	828	196	2,8	0,4	32,9	0,6	8,5	0,4
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 cenoura e curgete raspados	397	94	1,2	0,1	15,6	1,2	3,8	0,1
Prato	Empadão de paloco com legumes[3,4,7,12]	346	82	2,9	0,5	6,7	0,5	6,9	0,6
Dieta	Salada de paloco com batata, ovo, cebola e salsa [3,4]	454	108	2,0	0,4	12,5	1,0	9,4	0,7
Vegan	Legumes à Gomes de Sá com grão (batata às rodelas, legumes salteados, grão-de-bico, azeitonas e cebolada) [6,12,13]	519	123	2,1	0,3	18,8	1,6	5,4	0,1
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	Dia Mundial do Cinema	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface e alho-francês	223	53	0,6	0,1	9,7	0,9	1,5	0,1
Prato	Bife de frango acebolado + massa calabresa (cebola, pimentos, bacon e queijo)[1,3,6,7]	818	195	7,1	2,6	15,8	1,1	15,7	0,5
Dieta / Dieta Vegan	Bife de frango grelhado + massa s/ glúten[6,12]	785	179	1,6	0,4	24,0	0,2	18,2	0,2
	Strogonoff de soja com nata vegetal e cogumelos + massa espiral cozida[1,3,6,8,11]	1004	238	3,1	0,5	31,1	4,5	18,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta	Dia do Saxofonista	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	318	75	0,8	0,1	12,5	0,9	3,0	0,1
Prato / Dieta	Arroz de pescada com espinafres[4,12]	694	165	4,3	0,6	20,0	0,2	11,1	0,3
Vegan	Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) + arroz branco[9,10,11]	1071	252	2,7	0,4	47,9	0,4	8,6	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana 02 a 06 de novembro de 2026

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Prato	Ovos recheados com chouriço + arroz de legumes[1,3,6,7,8,11,12,13]	829	198	8,2	2,7	22,8	0,9	7,6	0,9
Dieta	Ovos mexidos + arroz de legumes[3]	837	199	6,4	1,6	25,6	0,6	8,6	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes de abrótea dourados (fritos com ovo e pão ralado) + batata ensalsada[1,3,4,6]	498	119	3,8	0,6	12,3	0,7	8,3	0,1
Dieta	Filetes de abrótea ao vapor + batata ensalsada[4]	380	90	1,1	0,1	11,0	0,7	8,5	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pica-pau de carne de vaca (pickles e azeitonas) + massa espiral cozida[1,3,12,13]	1066	254	11,0	3,5	23,6	1,0	13,7	0,6
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural + massa s/ glúten[6,12]	1087	253	11,0	3,9	25,2	0,3	14,5	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Chicharros fritos + batata cozida + molho verde (cebola, salsa, pimentos, azeite e vinagre)[1,4,6,12]	915	220	15,0	2,4	8,3	0,5	12,6	0,2
Dieta	Chicharros assados + batata cozida + molho verde (cebola, salsa, pimentos, azeite e vinagre)[4,12]	583	140	8,4	1,4	0,6	0,3	15,3	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Lasanha de carne[1,3,6,7,10,12]	1129	269	10,2	4,0	28,5	0,9	15,1	0,3
Dieta	Carne de vaca moída estufada ao natural + massa s/ glúten[6,12]	1087	253	11,0	3,9	25,2	0,3	14,5	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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