



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	Feriado – Implantação da República								
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegan									
Sobremesa									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de brócolos	234	55	0,7	0,1	10,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Macarronete de atum com feijão-frade, salsa e azeitonas ^{1,3,4,6,13}	982	234	11,3	1,9	12,5	0,0	19,3	1,6
Dieta	Macarronete (s/ glúten) de atum com feijão-frade, salsa e azeitonas ^{3,4,13}	982	234	11,3	1,9	12,5	0,0	19,3	1,6
Vegan	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,12}	703	166	2,3	0,4	28,6	2,1	6,4	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 feijão branco e hortaliças	306	73	0,7	0,1	12,3	1,1	2,9	0,1
Prato	Stroganoff de frango (natas e cogumelos) + arroz de ervilhas ^{1,3,7,9,10,12}	751	178	4,4	1,4	23,9	0,4	9,8	0,3
Dieta	Tirinhas de frango salteadas + arroz de ervilhas	789	187	3,3	0,6	22,6	0,2	15,9	0,2
Vegan	Feijoada de legumes (pimento vermelho, abóbora e couve lombarda) ¹²	752	179	2,3	0,4	26,6	0,5	8,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ^{1,3,7}	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Quinta	Dia Mundial da Visão	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de couve-flor com hortelã	231	55	0,6	0,1	10,1	1,1	1,6	0,1
Prato	Red fish com molho agri-doce e limão + batata ensalsada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	452	107	2,1	0,3	13,7	2,1	7,9	0,2
Dieta	Red fish assado ao natural + batata ensalsada ⁴	472	112	3,6	0,5	11,1	0,7	8,4	0,1
Vegan	Jardineira de soja (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e 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
Sexta	Dia Mundial do Ovo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de salsa com ovo ³	265	63	1,6	0,4	8,7	0,9	2,9	0,1
Prato	Carne de vaca à Morango (estufada com cenoura baby) + massa penne cozida ^{1,3,6,12}	1029	245	10,8	3,8	21,7	1,5	15,3	0,2
Dieta	Carne de vaca à Morango (estufada com cenoura baby) + massa s/ glúten ¹²	1029	245	10,8	3,8	21,7	1,5	15,3	0,2
Vegan	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	675	159	1,4	0,2	27,8	2,0	7,3	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 de 05 a 09 de outubro de 2026
Jantar

Segunda Feriado – Implantação da República

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Terça

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Prato Almôndegas mistas estufadas + puré de batata^{1,6,7,12}

366	87	3,1	1,0	8,4	0,5	5,3	0,4
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Dieta Carne de vaca estufada ao natural com batata

606	144	6,9	2,3	11,4	0,8	8,8	0,1
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quarta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Prato Paloco gratinado com espinafres^{1,4,6,7,12}

713	172	10,3	2,3	11,7	0,3	8,0	0,3
-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Dieta Salada de paloco com batata cozida, ovo e salsa^{3,4}

454	108	2,0	0,4	12,5	1,0	9,4	0,7
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Quinta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Prato Frango assado à Italiana (com tomate, bacon e azeitonas) + massa fusilli cozida^{1,3,6,7,12}

699	166	4,1	1,0	16,3	1,2	14,7	0,4
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Dieta Frango assado ao natural + massa s/ glúten^{6,12}

763	175	2,1	0,6	23,0	0,2	17,0	0,3
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Sexta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Prato / Sardinhinhas grelhadas + batata cozida com pimenta⁴

461	110	3,3	0,9	11,3	0,9	8,2	0,1
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Dieta

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