



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 05 a 09 de janeiro de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe de couve-flor e brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Fusilli 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
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									
Dia de Reis									
Sopa	Sopa de grão-de-bico com curgete e cenoura ripados ^{7,12}	300	71	1,5	0,2	10,5	1,1	2,9	0,1
Prato	Pescada à Filomena (batata, cenoura, ovo e chouriço cozidos às rodelas, cebolada, molho branco e azeitonas) ^{1,3,4,6,7}	502	120	4,7	1,1	10,4	0,7	8,4	0,4
Dieta	Pescada à Gomes de Sá (batata e ovo às rodelas, pescada desfiada, cebolada e azeitonas) ^{3,4}	458	109	3,7	0,6	10,2	0,7	8,3	0,3
Vegan	Salada de quinoa com legumes (tomate, pimento e feijão) ^{1,6,11}	924	221	5,3	0,6	32,5	2,6	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Dia da Rotação da Terra									
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	Crepe de legumes	153	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato	Bifes de porco com maçã + arroz branco ^{1,3,5,9,10,12}	742	176	3,9	1,0	22,8	1,9	11,9	0,2
Dieta	Bifes de porco grelhados + arroz branco	859	204	4,8	1,3	23,2	0,1	16,5	0,2
Vegan	Paella vegetariana (tomate, ervilhas, pimentos, cogumelos, açafrão, tofu) ⁶	651	155	3,5	0,8	23,0	0,9	6,4	0,2
Sobremesa	Bolo de chocolate ^{1,3,6,7}	1816	435	25,2	4,7	45,4	10,8	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Crepe de alface e alho-francês ^{7,12}	152	36	1,1	0,2	4,9	0,7	1,0	0,1
Prato	Filetes assados com azeitonas + batata ensalsada ^{4,13}	445	106	3,2	0,5	10,5	0,7	8,3	0,2
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									
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas com feijão branco ^{7,12}	317	75	1,4	0,3	9,9	0,7	3,6	0,1
Prato	Frango assado à Italiana (com bacon, tomate aos cubos e azeitonas pretas) + massa laços cozida ^{1,3,6,7,12}	711	169	4,1	1,0	16,8	1,4	15,4	0,4
Dieta	Frango assado ao natural + massa s/ glúten ^{6,13}	763	181	2,1	0,6	23,0	0,2	17,0	0,3
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, ⁵Soja, 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 05 a 09 de janeiro de 2026
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rissóis de peixe + arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1119	266	7,9	1,6	42,3	3,7	5,7	0,8
Dieta	Arroz de peixe com espinafres ⁴	694	165	4,3	0,6	20,0	0,2	11,1	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Peito de frango à Pizzaiola (gratinados com molho de tomate e queijo ralado) + massa <i>penne</i> cozida ^{1,6,7}	786	186	5,3	1,6	18,2	1,4	16,4	0,3
Dieta	Peito de frango assado ao natural + massa s/ glúten ^{6,13}	819	188	3,2	0,7	24,2	0,3	16,6	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pudim de atum (pão, macedónia, atum, ovos) ^{1,3,4,6,7}	649	155	9,3	2,0	2,2	0,3	15,1	1,2
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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pica-pau de vaca (com pickles e azeitonas)+ arroz branco ¹²	1069	255	10,9	3,4	25,6	0,1	12,3	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Salada de migas de paloco e grão (paloco, batata, ovo, grão) ^{3,4}	551	131	2,3	0,4	16,1	1,1	10,3	0,7

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