



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana 26 a 30 de outubro de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	Dia da biblioteca escolar								
Sopa	Creme de legumes	223	53	0,6	0,1	9,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne de vaca moída ^{1,3,6,12}	870	202	8,5	3,0	20,3	0,7	11,1	0,2
Dieta	Esparguete à Bolonhesa s/ glúten ^{6,12}	1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1
Vegan	Fusilli salteado com grão-de-bico, espinafres, cebola, tomate e orégãos ^{1,6,10}	1002	237	3,7	0,7	38,5	2,9	10,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3,6,10}	309	73	0,7	0,1	14,0	1,1	2,1	0,1
Sopa s/ glúten	Creme de abóbora	288	69	2,2	0,4	9,8	1,3	1,5	0,2
Prato / Dieta	Cavala assada + batata rústica ⁴	669	160	8,6	2,1	8,9	0,6	11,2	0,2
Vegan	Empadão vegan de legumes (repolho, pimento, ervilhas e feijão catarino) ^{1,6,12}	274	65	0,8	0,1	11,0	0,7	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes	298	71	0,7	0,1	12,0	0,8	2,8	0,1
Prato	Assaduras de porco estufadas + massa penne cozida ^{1,3,6,12}	1044	248	10,2	3,2	23,4	1,3	15,7	0,2
Dieta	Carne de porco estufada ao natural + massa s/ glúten ^{6,12}	1027	244	9,3	3,0	25,8	0,3	13,9	0,3
Vegan	Massa penne com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas ^{1,6,10}	743	175	1,8	0,5	31,6	2,3	7,0	0,3
Sobremesa	Fruta da Época / Arroz doce ^{3,6,7}	942	223	4,8	1,9	37,6	11,0	6,5	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de tomate com espinafres	208	49	0,6	0,1	8,7	1,1	1,6	0,1
Prato	Medalhões de pescada assados com creme de marisco + arroz de açafrao ^{1,2,3,4,6,12,14}	506	120	2,3	0,3	16,8	0,9	7,1	0,2
Dieta	Medalhões de pescada assados simples + arroz de açafrao ^{2,4,14}	763	181	4,2	0,6	22,5	0,4	13,0	0,3
Vegan	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	879	208	2,1	0,3	30,6	3,8	14,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas	241	57	0,6	0,1	10,2	1,0	1,8	0,1
Prato / Dieta	Frango assado + batata assada ¹²	468	111	2,7	0,5	10,4	0,7	10,4	0,2
Vegan	Curgete recheada com cogumelos, feijão branco e espinafres + batata assada ¹²	418	99	1,9	0,3	14,0	0,7	4,4	0,2
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 26 a 30 de outubro 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 fritos + 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 (abrótea) ^{4,12}	696	165	5,5	1,0	18,4	0,6	10,1	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Lasanha de frango ^{1,3,6,7,10,12}	971	230	5,6	2,4	26,9	0,8	18,0	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado + massa s/ glúten ⁶	785	179	1,6	0,4	24,0	0,2	18,2	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Migas de paloco à brás (batata palito frita, paloco desfiado, cenoura raspada, salsa e azeitonas) ^{3,4,13}	1021	252	16,3	1,9	13,4	0,3	12,0	0,3
Dieta	Migas de paloco à brás (batata palito no forno, paloco desfiado, cenoura raspada, salsa e azeitonas) ^{3,4,13}	1039	248,4	9,9	1,8	13,4	0,3	15,6	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Caçarola de carne de vaca com feijão manteiga, cotovelinhos e repolho ^{1,3,6,10,12}	992	237	10,9	3,9	16,6	0,5	16,6	0,1
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pataniscas de peixe (fogonero) + arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,3,4,6}	805	191	4,0	0,6	28,1	0,8	9,6	0,2
Dieta	Fogonero assado + arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) ⁴	621	147	3,6	0,5	17,0	0,5	11,2	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