

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Universidade dos Açores

Semana de 08 a 12 de setembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	
Segunda	 Dia Internacional da Literacia						
	Sopa	Creme de abóbora	149	5	22	3	
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa e espinafres + arroz de feijão-verde ^{1,2,4}	475	12	64	25	
	Almoço	Dieta	Lombinhos de pescada simples no forno + arroz de feijão-verde ⁴	640	14	76	50
	OVL	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6,8,11}	854	30	52	46	
	Sobremesa	Fruta Fresca					
Jantar	Prato	Carne de porco estufada com legumes chineses + puré de batata ^{7,12}	404	21	24	28	
	Dieta	Carne de porco estufada com legumes chineses + batata cozida ¹²	596	20	63	37	
Terça			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	
	Sopa	Feijão com hortaliças	124	5,9	0,5	17	
	Prato	Enchiladas de carne moída ^{1,9,10,12}	624	18	81	31	
	Almoço	Dieta	Carne moída estufada + esparguete s/ glúten ¹²	698	35	27	35
	OVL	Quinoa com legumes salteados ¹	511	20	55	14	
	Sobremesa	Fruta Fresca / Sobremesa Doce ^{1,3,7}					
Jantar	Prato / Dieta	Abrótea assada com tomate, cebola, pimentos e batata à rodela ⁴	379	9,3	45	26	
Quarta			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	
	Sopa	Creme de ervilhas	182	5	26	7	
	Prato / Dieta	Migas de paloco à Brás ^{3,4}	532	35	24	29	
	OVL	Hambúrguer de grão-de-bico + massa ^{1,6,12,13}	672	11	112	32	
	Sobremesa	Fruta Fresca					
Jantar	Prato / Dieta	Frango assado à Tomatada + arroz branco ¹²	457	11	49	37	
Quinta	 Dia Nacional do Bombeiro Profissional						
	Sopa	Sopa Primavera	88	2,4	12	2,9	
	Prato	Bifes de porco à Regional + massa tricolor ^{1,6,10}	418	14	43	30	
	Almoço	Dieta	Bifes de porco à Regional + massa s/ glúten ^{6,10}	418	14	43	30
	OVL	Paella de legumes vegetariana	622	13	96	26	
	Sobremesa	Fruta Fresca					
Jantar	Prato / Dieta	Red-fish assado à Provençal + arroz de brócolos ⁴	435	15	49	24	
Sexta			VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	
	Sopa	Espinafres	153	6	21	4	
	Prato / Dieta	Salada de atum com batata, ovo e legumes ^{3,4}	359	8,6	46	21	
	OVL	Cogumelos recheados com legumes + massa laços ^{1,6}	603	16	86	25	
	Sobremesa	Fruta Fresca / Sobremesa Doce ^{1,3,7}					
Jantar	Prato	Cubinhos de frango salteados com cogumelos e molho de soja + arroz de cenoura ^{1,6}	404	9,6	49	29	
	Dieta	Cubinhos de frango salteados simples + arroz de cenoura	619	17	69	47	

Prato OVL – Ovolactovegetariano. 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