



Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera (ervilha, cenoura e feijão-verde)	222	53	0,6	0,1	9,1	1,0	1,8	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau fritos + arroz de tomate 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14	882	210	8,0	1,3	22,9	0,3	11,0	1,7
Dieta	Arroz de paloco ^{4,12}	782	186	4,3	0,7	23,6	0,1	12,7	0,2
Vegan	Chili de feijão preto e legumes (pimento, milho 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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	316	75	1,0	0,1	12,6	1,1	2,8	0,1
Prato	Pernas de frango assadas + massa fusilli ^{1,3,12}	793	188	4,1	0,8	20,1	0,9	16,5	0,3
Dieta	Pernas de frango assadas + massa espiral s/ glúten ^{6,12,13}	807	185	3,9	0,8	22,5	0,3	15,4	0,3
Vegan	Massa no forno com cogumelos, lentilhas e brócolos 1,6,10,12	878	208	2,5	0,6	32,4	1,4	10,4	0,3
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	Crema de tomate	220	52	0,6	0,1	9,6	1,2	1,4	0,1
Prato / Dieta	Pescada à Gomes de Sá (pescada desfiada, batata e ovo às rodelas, cebolada e azeitonas) ^{3,4,13}	458	109	3,7	0,6	10,2	0,7	8,3	0,3
Vegan	Curgete recheada com soja e macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) + batata assada ^{1,6,8,11}	439	104	2,8	0,8	12,5	1,4	6,1	0,1
Sobremesa	Pudim Flan ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Lavrador (cenoura, couve, feijão, batata)	311	74	0,8	0,1	13,2	0,9	3,0	0,1
Prato / Dieta	Carne de vaca estufada + arroz branco ¹²	1052	251	11,1	3,6	23,2	0,2	13,5	0,2
Vegan	Arroz com ervilhas e legumes (cenoura, repolho e alho- francês) ¹²	523	124	1,2	0,2	22,9	0,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dia Internacional do Urso Polar									
Sopa	Canja de frango com arroz	288	68	0,6	0,1	12,7	0,6	2,5	0,1
Sopa	Crema de legumes	195	46	0,8	0,1	7,8	0,8	1,3	0,1
Vegan									
Prato / Dieta	Cavala assada + batata rústica (assada) ⁴	669	160	8,6	2,1	8,9	0,6	11,2	0,2
Vegan	Caril de grão + batata rústica ^{1,8,9,10,11}	710	169	4,7	1,5	23,9	1,7	5,8	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, 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 de 23 a 27 de fevereiro de 2026
Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Empadão de carne de vaca ^{3,7,12}	487	116	6,2	2,2	7,1	0,2	7,7	0,1
Dieta	Esparguete à Bolonhesa (s/ glúten) ^{6,12}	1064	253	10,6	3,7	24,9	0,3	13,6	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz de marisco ^{1,2,3,4,6,12,14}	764	181	2,9	0,4	29,5	0,8	9,2	0,7
Dieta	Arroz de peixe (fogonero) ^{4,12}	800	190	4,9	0,7	23,6	0,1	12,6	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Strogonoff de porco (com natas e cogumelos) + massa penne ^{1,6,7,10}	769	183	5,5	2,0	18,3	1,0	14,9	0,3
Dieta	Tirinhas de porco estufadas ao natural + massa s/ glúten ^{6,12}	1002	238	10,0	3,1	22,8	0,2	14,0	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Gratinado de delícias do mar (batata palha, cenoura ripada, delícias do mar, molho branco, queijo ralado) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1362	386	23,3	18	14,6	0,6	12	1,1
Dieta	Salada russa de peixe vermelho (peixe vermelho desfiado, batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura) ⁴	860	205	6,5	1,3	19	2,2	15	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Macarronete de frango desfiado, fiambre, legumes, cogumelos e azeitonas pretas ^{1,3,6,7,9,12,13}	667	157	2,5	0,6	21,8	0,2	11,6	0,2
Dieta	Macarronete (s/ glúten) de frango desfiado, legumes, cogumelos e azeitonas pretas ^{12,13}	667	157	2,5	0,6	21,8	0,2	11,6	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