Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	223	53	0,7	0,1	9,4	1,0	1,6	0,1
Prato /Dieta	Ervilhas com ovos escalfados[3,9,10,12]	429	103	6,5	1,5	2,4	1,0	7,8	0,3
Vegan	Ervilhas estufadas com batata aos cubos e cenoura [12]	199	48	1,7	0,3	4,0	1,2	2,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça	| Dia Mundial da Ciência	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com feijão-verde inteiro	233	55	0,6	0,1	10,4	1,0	1,5	0,1
Prato / Dieta	Peixe vermelho assado + arroz de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde)[4]	741	176	4,4	0,7	21,7	0,1	12,0	0,2
Vegan	Arroz Camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura)[1,6]	746	177	4,4	0,9	26,2	0,6	6,9	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	Caldo verde [1,6,7]	331	79	3,7	1,0	8,2	0,6	2,5	0,5
Sopa Vegan	Caldo Verde s/ chouriço	243	58	1,5	0,4	8,5	0,7	1,9	0,2
Prato	Lasanha de carne de vaca[1,3,6,7,10,12]	1178	280	11,2	4,6	28,5	0,9	15,7	0,3
Dieta	Macarrão s/ glúten com carne de vaca estufada ao natural [6,12]	1109	264	10,7	3,8	24,6	1,0	15,8	0,1
Vegan	Lasanha de legumes vegan (tomate, ervilhas, curgete, alho-francês, repolho e cenoura) [1,6,10]	719	171	3,6	0,8	27,1	1,3	6,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Quinta	| Dia de Ação de Graças	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com cenoura raspada	226	53	0,6	0,1	9,8	1,1	1,6	0,1
Prato	Chicharros fritos + batata cozida + molho vilão (pimentos, alho, azeite) [1,4,6,12]	584	139	5,3	0,9	16,0	0,9	6,2	0,2
Dieta	Chicharros assados + batata cozida[4]	446	106	2,5	0,5	12,0	0,8	8,2	0,1
Vegan	Caldeirada de feijão branco com batata [12]	417	99	0,8	0,1	16,5	1,6	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Tarte de abóbora[1,3,5,6,7,8,11,12]	1133	270	10,7	5,6	38,4	4,8	5,3	0,4

Sexta	| Black Friday	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa (batata, cenoura, nabo, repolho, feijão)	298	71	0,7	0,1	12,6	1,0	2,7	0,1
Prato / Dieta	Frango assado com molho de tomate e orégãos + arroz branco[12]	782	186	3,7	0,7	21,1	0,2	15,8	0,2
Vegan	Paella vegetariana (tomate, ervilhas, pimentos, cogumelos) [12]	665	158	1,6	0,3	30,4	1,2	4,0	0,3
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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Universidade Açores - Pólo Ponta Delgada

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Arroz de atum[4,12]	1195	285	10,9	1,6	33,7	0,2	12,4	1,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango à Brás (batata palito, frango desfiado, ovo, cenoura raspada, salsa e azeitonas) [3,13]	1024	252	14,6	1,7	13,3	0,3	15,7	0,2
Dieta	Frango à Brás com batata palito no forno [3,13]	1024	252	14,6	1,7	13,3	0,3	15,7	0,2

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Fogonero assado + arroz de cenoura[4]	616	146	2,8	0,4	18,5	0,4	10,8	0,4

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bife de porco estufados + massa espiral cozida [1,3]	843	200	5,4	1,4	20,6	0,8	16,9	0,2
Dieta	Bife de porco estufados + massa espiral s/ glúten[6,12]	858	198	5,2	1,4	23,0	0,2	15,8	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato / Dieta	Pota guisada à Micaelense com batata[4,12,14]	384	91	1,9	0,3	10,7	0,8	7,4	0,3

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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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