Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 23rd to 27th November 2026

Lunch

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Spinach soup	223	53	0,7	0,1	9,4	1,0	1,6	0,1
Dish / Diet	Peas with poached eggs [3,9,10,12]	429	103	6,5	1,5	2,4	1,0	7,8	0,3
Vegan	Stewed peas with diced potatoes and carrots [12]	199	48	1,7	0,3	4,0	1,2	2,4	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tuesday	| World Science Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Pumpkin and hole green bean	233	55	0,6	0,1	10,4	1,0	1,5	0,1
Dish / Diet	Roast redfish + vegetable rice (peas, carrots and green beans) [4]	741	176	4,4	0,7	21,7	0,1	12,0	0,2
Vegan	Country-style tofu rice (tofu, mushrooms, sweetcorn and carrot) [1,6]	746	177	4,4	0,9	26,2	0,6	6,9	0,3
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Portuguese kale soup [1,6,7]	331	79	3,7	1,0	8,2	0,6	2,5	0,5
Vegan soup	Portuguese kale soup without chouriço	243	58	1,5	0,4	8,5	0,7	1,9	0,2
Dish	Beef lasagne [1,3,6,7,10,12]	1178	280	11,2	4,6	28,5	0,9	15,7	0,3
Diet	Gluten-free macaroni with plain stewed beef [6,12]	1109	264	10,7	3,8	24,6	1,0	15,8	0,1
Vegan	Vegan vegetable lasagne with vegan white sauce (tomato sauce, courgette, leek, mushrooms and carrot) [1,6,10]	719	171	3,6	0,8	27,1	1,3	6,5	0,1
Dessert	Seasonal fruit	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Thursday	|Thanksgiving Day	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Cauliflower soup with grated carrots	226	53	0,6	0,1	9,8	1,1	1,6	0,1
Dish	Fried horse mackerel + boiled potatoes + molho vilão sauce (peppers, garlic and olive oil) [1,4,6,12]	584	139	5,3	0,9	16,0	0,9	6,2	0,2
Diet	Roast horse mackerel + boiled potatoes [4]	446	106	2,5	0,5	12,0	0,8	8,2	0,1
Vegan	White bean and potato stew [12]	417	99	0,8	0,1	16,5	1,6	4,2	0,1
Dessert	Seasonal fruit / Pumpkin pie [1,3,5,6,7,8,11,12]	1133	270	10,7	5,6	38,4	4,8	5,3	0,4
Friday	| Black Friday	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Soup	Country vegetable soup (potato, carrot, turnip, cabbage and beans)	298	71	0,7	0,1	12,6	1,0	2,7	0,1
Dish / Diet	Roast chicken with tomato and oregano sauce + white rice [12]	782	186	3,7	0,7	21,1	0,2	15,8	0,2
Vegan	Vegetarian paella (tomato, peas, peppers and mushrooms) [12]	665	158	1,6	0,3	30,4	1,2	4,0	0,3
Dessert	Seasonal fruit	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

University of the Azores – Ponta Delgada Campus

Week of 23rd to 27th November 2026

Dinner

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish / Diet	Tuna rice [4,12]	1195	285	10,9	1,6	33,7	0,2	12,4	1,0

Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Chicken à Brás (matchstick potatoes, shredded chicken, egg, grated carrot, parsley and olives) [3,13]	1024	252	14,6	1,7	13,3	0,3	15,7	0,2
Diet	Chicken à Brás with oven-baked matchstick potatoes [3,13]	1024	252	14,6	1,7	13,3	0,3	15,7	0,2

Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish / Diet	Roast Alaska pollock + carrot rice [4]	616	146	2,8	0,4	18,5	0,4	10,8	0,4

Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish	Stewed pork steak + spiral pasta [1,3,12]	843	200	5,4	1,4	20,6	0,8	16,9	0,2
Diet	Stewed pork steak + gluten-free fusilli with sautéed carrot [6,12]	858	198	5,2	1,4	23,0	0,2	15,8	0,2

Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Dish / Diet	São Miguel-style stewed flying squid with potatoes [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