



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO RAMPA B - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	2	3	4	5	6															
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA															
		Empratamento	EMPRATAMENTO 06	EMPRATAMENTO 06	EMPRATAMENTO 01	EMPRATAMENTO 06	EMPRATAMENTO 01														
		Sopa	Sopa de legumes	Creme de ervilhas	Sopa de abóbora	Creme de cenoura	Sopa juliana														
		Prato	Raia dourada	Bife de peru grelhado	Lombo de porco assado	Abrótea grelhada com molho de manteiga	Frango à Espanhola														
Acompanhamento 1		Salada de batata quente	Arroz de brócolos	Batata assada	Arroz de cenoura	Batatinha no forno com azeite e alho															
Acompanhamento 2		Espinafres salteados	Espinafres salteados	Espinafres salteados	Salada juliana de alface, couve branca e couve roxa	Salada de alface, cenoura e tomate															
Valorização Nutricional		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*									
		Energia	874	Kcal	36	Energia	616	Kcal	26	Energia	706	Kcal	29	Energia	560	Kcal	23	Energia	641	Kcal	27
		Lípidos	45	g	56	Lípidos	13	g	17	Lípidos	22	g	28	Lípidos	15	g	19	Lípidos	17	g	21
		dos quais saturados	8	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	3	g	
		Hidratos de carbono	77	g	26	Hidratos de carbono	76	g	25	Hidratos de carbono	86	g	29	Hidratos de carbono	72	g	24	Hidratos de carbono	86	g	29
		Açúcares	17	g	23	Açúcares	17	g	23	Açúcares	23	g	30	Açúcares	17	g	22	Açúcares	15	g	19
		Fibras	12	g	38	Fibras	11	g	36	Fibras	13	g	42	Fibras	10	g	33	Fibras	9	g	28
		Proteína	39	g	33	Proteína	47	g	39	Proteína	39	g	33	Proteína	31	g	26	Proteína	34	g	29
		Sal	3	g	64	Sal	4	g	72	Sal	4	g	72	Sal	2	g	46	Sal	3	g	50
		Alergénios		SE TIVER ALERGIAS ALIMENTARES, CONSULTE POR FAVOR, OS/AS TRABALHADORES/AS DESTES SERVIÇOS.																	

* %R - Proporção da recomendação diária ingerida à refeição (almoço ou jantar), considerando um valor energético de 2400 Kcal/dia;

Notas:

1 - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas

2 - A refeição do almoço e/ou jantar deverá corresponder a 32,5% do valor energético total diário (cerca de 780 Kcal/refeição), segundo as orientações da Organização Mundial de Saúde para jovens adultos com atividade física moderada.

3 - Alergênicos: Consultar os colaboradores do Departamento Alimentar, conforme Informação Segurança Alimentar (3) disponível nas unidades alimentares ou em www.sas.uminho.pt

4 - Reconhecendo que os teores de sal das refeições são superiores às recomendações da OMS, o DA-SASUM já se encontra a trabalhar na sua redução. Num estudo de perceção dos teores de sal, os nossos consumidores consideraram os teores de sal atuais adequados, pelo que a sua redução irá ser feita de um modo gradual, para que as características sensoriais das refeições não sejam drasticamente afetadas.



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO **RAMPA B** - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	9	SEGUNDA				10	TERÇA				11	QUARTA				12	QUINTA				13	SEXTA			
		EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 03			
		Creme de legumes					Sopa de grão de bico					Sopa de brócolos					Creme de feijão vermelho com abóbora					Sopa de espinafres			
		Frango com caril					Empadão de carne					Redfish no forno com cebolada					Barriguinhas de porco grelhadas					Peixe à Gomes de Sá			
		Arroz branco					-					Batatinha no forno com azeite e alho					Arroz de ervilhas					-			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Acompanhamento 2	Feijão verde cozido				Salada de tomate e azeitonas				Salada de alface, cenoura e tomate				Grellos salteados				Couve de bruxelas salteada							
		Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*				
		Energia	665	Kcal	28	Energia	705	Kcal	29	Energia	616	Kcal	26	Energia	804	Kcal	34	Energia	629	Kcal	26				
		Lípidos	20	g	25	Lípidos	20	g	25	Lípidos	13	g	17	Lípidos	38	g	48	Lípidos	16	g	20				
		dos quais saturados	5	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	13	g		dos quais saturados	3	g					
	Valorização Nutricional	Hidratos de carbono	77	g	26	Hidratos de carbono	95	g	32	Hidratos de carbono	76	g	25	Hidratos de carbono	74	g	25	Hidratos de carbono	84	g	28				
		Açúcares	19	g	25	Açúcares	20	g	27	Açúcares	17	g	23	Açúcares	16	g	21	Açúcares	19	g	25				
		Fibras	14	g	43	Fibras	14	g	44	Fibras	11	g	36	Fibras	12	g	37	Fibras	12	g	39				
		Proteína	41	g	34	Proteína	34	g	28	Proteína	47	g	39	Proteína	39	g	32	Proteína	35	g	29				
		Sal	3	g	62	Sal	4	g	84	Sal	4	g	72	Sal	3	g	56	Sal	7	g	138				
		SE TIVER ALERGIAS ALIMENTARES, CONSULTE POR FAVOR, OS/AS TRABALHADORES/AS DESTES SERVIÇOS.																							
		Alergénios																							

* %R - Proporção da recomendação diária ingerida à refeição (almoço ou jantar), considerando um valor energético de 2400 Kcal/dia;

Notas:

1 - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas

2 - A refeição do almoço e/ou jantar deverá corresponder a 32,5% do valor energético total diário (cerca de 780 Kcal/refeição), segundo as orientações da Organização Mundial de Saúde para jovens adultos com atividade física moderada.

3 - Alergénios: Consultar os colaboradores do Departamento Alimentar, conforme Informação Segurança Alimentar (3) disponível nas unidades alimentares ou em www.sas.uminho.pt

4 - Reconhecendo que os teores de sal das refeições são superiores às recomendações da OMS, o DA-SASUM já se encontra a trabalhar na sua redução. Num estudo de perceção dos teores de sal, os nossos consumidores consideraram os teores de sal atuais adequados, pelo que a sua redução irá ser feita de um modo gradual, para que as características sensoriais das refeições não sejam drasticamente afetadas.



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO **RAMPA B** - EMENTA DE MAIO DE 2022

A L M O Ç O		16	SEGUNDA				17	TERÇA				18	QUARTA				19	QUINTA				20	SEXTA			
			EMPRATAMENTO 09					EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 05					EMPRATAMENTO 09					EMPRATAMENTO 01			
			Creme de ervilhas					Sopa de alho-francês					Sopa de abóbora					Sopa de feijão vermelho com feijão verde					Sopa de couve branca e cenoura			
			Strogonoff de vitelão					Abrótea grelhada com molho de limão					Frango estufado com ervilhas e cenoura					Rojões de porco fritos					Cação assado			
			Massa cozida					Arroz de pimentos					Purê de batata					Arroz branco					Batatinha no forno com azeite e alho			
I N F O R M A Ç Ã O N U T R I C I O N A L		Valorização Nutricional	Salada de alface e couve roxa				Cenoura baby cozida				-				Salada de alface, cenoura e tomate				Couve flor cozida							
			Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*								
			Energia	942	Kcal	39	Energia	694	Kcal	29	Energia	625	Kcal	26	Energia	807	Kcal	34	Energia	670	Kcal	28				
			Lípidos	51	g	64	Lípidos	16	g	21	Lípidos	14	g	17	Lípidos	30	g	37	Lípidos	15	g	18				
			dos quais saturados	17	g		dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	2	g					
			Hidratos de carbono	88	g	29	Hidratos de carbono	93	g	31	Hidratos de carbono	84	g	28	Hidratos de carbono	110	g	37	Hidratos de carbono	85	g	28				
			Açúcares	15	g	20	Açúcares	15	g	20	Açúcares	16	g	21	Açúcares	20	g	26	Açúcares	18	g	24				
			Fibras	10	g	31	Fibras	11	g	36	Fibras	11	g	34	Fibras	15	g	48	Fibras	13	g	41				
			Proteína	31	g	26	Proteína	41	g	34	Proteína	40	g	33	Proteína	24	g	20	Proteína	47	g	39				
			Sal	2	g	48	Sal	3	g	55	Sal	3	g	52	Sal	2	g	34	Sal	3	g	65				
SE TIVER ALERGIAS ALIMENTARES, CONSULTE POR FAVOR, OS/AS TRABALHADORES/AS DESTES SERVICOS.																										

* %R - Proporção da recomendação diária ingerida à refeição (almoço ou jantar), considerando um valor energético de 2400 Kcal/dia;

Notas:

1 - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas

2 - A refeição do almoço e/ou jantar deverá corresponder a 32,5% do valor energético total diário (cerca de 780 Kcal/refeição), segundo as orientações da Organização Mundial de Saúde para jovens adultos com atividade física moderada.

3 - Alergênicos: Consultar os colaboradores do Departamento Alimentar, conforme Informação Segurança Alimentar (3) disponível nas unidades alimentares ou em www.sas.uminho.pt

4 - Reconhecendo que os teores de sal das refeições são superiores às recomendações da OMS, o DA-SASUM já se encontra a trabalhar na sua redução. Num estudo de perceção dos teores de sal, os nossos consumidores consideraram os teores de sal atuais adequados, pelo que a sua redução irá ser feita de um modo gradual, para que as características sensoriais das refeições não sejam drasticamente afetadas.



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO RAMPA B - EMENTA DE MAIO DE 2022

A L M O Ç O		23	24				25	26				27									
		SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
		EMPRATAMENTO 06				EMPRATAMENTO 01				EMPRATAMENTO 01				EMPRATAMENTO 01				EMPRATAMENTO 01			
		Creme de abóbora				Sopa juliana				Sopa de grão de bico				Sopa de feijão-verde				Creme de legumes			
		Raia dourada				Bife de frango grelhado com molho de cogumelos				Coxa de peru assada				Folhado de peixe				Fevera de porco grelhada			
I N F O R M A Ç Ã O N U T R I C I O N A L		Arroz de tomate				Arroz ao alho				Batata assada				Arroz branco				Batata frita			
		Couve de bruxelas salteada				Salada de alface, cenoura e tomate				Espinafres salteados				Salada de tomate				Salada de alface e cenoura			
		Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*				
		Energia	802	Kcal	33	Energia	748	Kcal	31	Energia	747	Kcal	31	Energia	1145	Kcal	48	Energia	827	Kcal	34
		Lípidos	25	g	31	Lípidos	25	g	32	Lípidos	26	g	32	Lípidos	53	g	66	Lípidos	36	g	45
		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	6	g		dos quais saturados	13	g		dos quais saturados	12	g	
		Hidratos de carbono	86	g	29	Hidratos de carbono	94	g	31	Hidratos de carbono	83	g	28	Hidratos de carbono	128	g	43	Hidratos de carbono	76	g	25
		Açúcares	14	g	18	Açúcares	16	g	22	Açúcares	19	g	26	Açúcares	16	g	22	Açúcares	15	g	20
		Fibras	12	g	40	Fibras	11	g	34	Fibras	12	g	39	Fibras	12	g	38	Fibras	12	g	37
		Proteína	28	g	23	Proteína	34	g	28	Proteína	43	g	36	Proteína	38	g	32	Proteína	47	g	40
Sal	4	g	78	Sal	3	g	60	Sal	3	g	55	Sal	4	g	79	Sal	3	g	58		
SE TIVER ALERGIAS ALIMENTARES, CONSULTE POR FAVOR, OS/AS TRABALHADORES/AS DESTES SERVIÇOS.																					
Alergénios																					

* %R - Proporção da recomendação diária ingerida à refeição (almoço ou jantar), considerando um valor energético de 2400 Kcal/dia;

Notas:

1 - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas

2 - A refeição do almoço e/ou jantar deverá corresponder a 32,5% do valor energético total diário (cerca de 780 Kcal/refeição), segundo as orientações da Organização Mundial de Saúde para jovens adultos com atividade física moderada.

3 - Alergénios: Consultar os colaboradores do Departamento Alimentar, conforme Informação Segurança Alimentar (3) disponível nas unidades alimentares ou em www.sas.uminho.pt

4 - Reconhecendo que os teores de sal das refeições são superiores às recomendações da OMS, o DA-SASUM já se encontra a trabalhar na sua redução. Num estudo de perceção dos teores de sal, os nossos consumidores consideraram os teores de sal atuais adequados, pelo que a sua redução irá ser feita de um modo gradual, para que as características sensoriais das refeições não sejam drasticamente afetadas.



Universidade do Minho
Serviços de Ação Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO **RAMPA B** - EMENTA DE MAIO DE 2022

30		SEGUNDA		31		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA					
A L M O Ç O	Empratamento	EMPRATAMENTO 01		EMPRATAMENTO 03													
	Sopa	Sopa de espinafres		Sopa de feijão vermelho													
	Prato	Hambúrguer à Grill		Salada de batata, atum e feijão frade													
	Acompanhamento 1	Arroz branco		-													
	Acompanhamento 2	Salada de alface, pepino e pimento		Brócolos e cenoura cozida													
I N F O R M A Ç Ã O N U T R I C I O N A L	Valorização Nutricional	Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*	
		Energia	947	Kcal	39	Energia	653	Kcal	27	Energia		Kcal		Energia		Kcal	
		Lípidos	45	g	56	Lípidos	23	g	29	Lípidos		g		Lípidos		g	
		dos quais saturados	8	g		dos quais saturados	6	g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g	
		Hidratos de carbono	98	g	33	Hidratos de carbono	75	g	25	Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g	
		Açúcares	16	g	21	Açúcares	15	g	21	Açúcares		g		Açúcares		g	
		Fibras	10	g	31	Fibras	12	g	37	Fibras		g		Fibras		g	
		Proteína	36	g	30	Proteína	34	g	28	Proteína		g		Proteína		g	
		Sal	3	g	53	Sal	3	g	57	Sal		g		Sal		g	
	Alergénios	SE TIVER ALERGIAS ALIMENTARES, CONSULTE POR FAVOR, OS/AS TRABALHADORES/AS DESTES SERVIÇOS.															

* %R - Proporção da recomendação diária ingerida à refeição (almoço ou jantar), considerando um valor energético de 2400 Kcal/dia;

Notas:

1 - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas

2 - A refeição do almoço e/ou jantar deverá corresponder a 32,5% do valor energético total diário (cerca de 780 Kcal/refeição), segundo as orientações da Organização Mundial de Saúde para jovens adultos com atividade física moderada.

3 - Alergénios: Consultar os colaboradores do Departamento Alimentar, conforme Informação Segurança Alimentar (3) disponível nas unidades alimentares ou em www.sas.uminho.pt

4 - Reconhecendo que os teores de sal das refeições são superiores às recomendações da OMS, o DA-SASUM já se encontra a trabalhar na sua redução. Num estudo de perceção dos teores de sal, os nossos consumidores consideraram os teores de sal atuais adequados, pelo que a sua redução irá ser feita de um modo gradual, para que as características sensoriais das refeições não sejam drasticamente afetadas.