



REFEIÇÕES ALMOÇO VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

		2	SEGUNDA EMPRATAMENTO 03									4		QUA	RTA		5 QUINTA					6	SEXTA		
	Empratamento		EMI	PRATAN	MENTO	03		EMI	PRATAI	MENTO	01		EMI	PRATAI	MENTO	01		EMI	PRATA	MENTO	06	E	MPRATA	AMENTO	09
	Sopa		Sopa de legumes					Cre	me de	e ervill	has		Sopa de abóbora					Cre	me de	e ceno	ura		Sopa	juliana	
A L M O Ç	Prato		Massa com tofu					Curgete r	echea	ada co	om seitan		Bifinhos d		tan co umelo			Cro	oquet	e de so	oja	Gra		de tofu umes	com
ò	Acompanhamento 1			-	-			Batatinha	no fo		om azeite		N	lassa	cozida	a		Arroz a		navera e ervilh	•		Massa	a cozida	ì
	Acompanhamento 2		Salada de	e toma	ate e a	azeitonas		Gr	elos s	altead	os		Salada	de alfa	ace e d	cenoura		Sal	ada d	le toma	ate	Salac		lface, r nate	nilho e
			Nut	rientes		% R*		Nutr	rientes		% R*		Nut	rientes		% R*		Nuti	rientes		% R*	•	utrientes		% R*
N F			Energia	842	Kcal	35		Energia	685	Kcal	29		Energia	700	Kcal	29		Energia	880	Kcal	37	Energia	707	Kcal	29
O R			Lípidos	23	g	29		Lípidos	24	g	30		Lípidos	23	g	28		Lípidos	32	g	40	Lípidos	21	g	26
F O R M A Ç Ã O			dos quais saturados	5	g			dos quais saturados	7	g			dos quais saturados	4	g			dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	8	g	
	Valorização Nutricional		Hidratos de carbono	124	g	41		Hidratos de carbono	85	g	28		Hidratos de carbono	81	g	27		Hidratos de carbono	105	g	35	Hidratos de carbono	97	g	32
N U T			Açúcares	19	g	25		Açúcares	21	g	28		Açúcares	19	g	25		Açúcares	17	g	23	Açúcares	26	g	34
R I			Fibras	16	g	50		Fibras	14	g	46		Fibras	12	g	38		Fibras	12	g	39	Fibras	15	g	47
T R I C I O N			Proteína	31	g	26		Proteína	31	g	26		Proteína	40	g	33		Proteína	43	g	36	Proteína	31	g	25
N A L			Sal	2	g	49		Sal	4	g	84		Sal	5	g	109		Sal	4	g	70	Sal	5	g	91
•	Alergénios							SE TI	VER AL	ERGIAS	S ALIMENTA	RES,	CONSULTE	POR FA	VOR, O	S/AS TRABA	LHAI	DORES/AS D	ESTES	SERVI	;os.				

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

Nota

- 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.

Fig.





REFEIÇÕES ALMOÇO VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

		9		SEGL	JNDA		10		TER	RÇA		11		QUA	RTA		12		QUI	INTA		13		SE	CTA		
	Empratamento		EMF	PRATAN	MENTO	09		EMI	PRATAN	MENTO	01		EMI	PRATAN	/IENTO	03		EMI	PRATA	MENTO	01	П	EMI	PRATAI	MENTO	06	
	Sopa		Crei	me de	elegur	nes		Sopa	de gr	ão de	bico		Sol	oa de	bróco	los		Creme c		ijão ve bóbora			Sop	a de e	espinaf	res	
A L M O Ç	Prato		Seit	an à F	Prover	ıçal		To	ofu co	m bro	oa		Espargue	te bol	ognes	e de soja		Estufad		diterrâ itan	nico de		Gratinad		legum nelos	es com	
Ċ O	Acompanhamento 1		A	Arroz t	oranco)		Batatinha	no fo e a		om azeite			-				Pi	uré de	e batat	ta		Arr	oz de	ervilha	as	
	Acompanhamento 2	Couve flor cozida						Gr	elos sa	altead	os	Salada de alface e cenoura						Feijão verde cozido					Salada de alface, cenour tomate				
			Nutr	rientes		% R *		Nut	ientes		% R*		Nut	rientes		% R *		Nut	rientes		% R*		Nutr	rientes		% R*	
N F O			Energia	687	Kcal	29		Energia	900	Kcal	38		Energia	819	Kcal	34		Energia	801	Kcal	33		Energia	664	Kcal	28	
R M			Lípidos	20	g	25		Lípidos	39	g	48		Lípidos	20	g	25		Lípidos	23	g	29		Lípidos	19	g	24	
O R M A Ç Ã			dos quais saturados	3	g			dos quais saturados	6	g			dos quais saturados	3	g			dos quais saturados	6	g			dos quais saturados	7	g		
N U	Valorização Nutricional		Hidratos de carbono	88	g	29		Hidratos de carbono	108	g	36		Hidratos de carbono	123	g	41		Hidratos de carbono	115	g	38		Hidratos de carbono	99	g	33	
T R			Açúcares	20	g	27		Açúcares	20	g	26		Açúcares	19	g	26		Açúcares	19	g	26		Açúcares	24	g	32	
C I O N			Fibras	13	g	41		Fibras	16	g	50		Fibras	22	g	70		Fibras	14	g	46		Fibras	14	g	44	
O N A			Proteína	35	g	29		Proteína	27	g	23		Proteína	31	g	26		Proteína	31	g	26		Proteína	23	g	19	
L			Sal	4	g	82		Sal	5	g	91		Sal	3	g	55		Sal	3	g	53		Sal	4	g	83	
	Alergénios							SE TI	VER AL	ERGIAS	S ALIMENTA	RES,	CONSULTE	POR FA	VOR, O	S/AS TRABA	LHAI	OORES/AS D	ESTES	SERVI	ços.						

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

Notas

- 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.

FIG. 1943





REFEIÇÕES ALMOÇO VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

		16		SEGI	JNDA		17		TER	RÇA		18		QUA	RTA		19		QU	INTA		20		SEX	TA	
	Empratamento		EM	PRATAI	MENTO	06		EM	PRATAI	MENTO	05		EM	PRATAI	MENTO	03		EMI	PRATA	MENTO	06		EMPF	RATAM	IENTO (01
	Sopa		Cre	eme de	e ervill	nas		Sopa	de al	lho-frar	ncês		Sopa de abóbora					Sopa de	-	verme verde	elho com	Sc		ceno	ve brai ura	nca e
A L M O Ç	Prato		Tofu salteado com brócolos Salada de batata quente					Bolo	nhesa	de se	itan		Em	ıpadã	o de so	oja		Tof	ı à C	ontiner	ntal		Pana	dos d	de seita	an
Ç	Acompanhamento 1							N	lassa	cozida								Arroz de legumes					Batata frita			
	Acompanhamento 2		Salada de tomate							-			Salada o	le tom	ate e	orégãos	Cenoura e milho salteados					Sala	da de	alfac	-	noura e
			Nut	rientes		% R*		Nut	rientes		% R*		Nut	rientes		% R*		Nut	ientes		% R*		Nutrie	ntes		% R*
N F			Energia	711	Kcal	30		Energia	711	Kcal	30		Energia	713	Kcal	30		Energia	591	Kcal	25	Energ	а	989	Kcal	41
R M			Lípidos	25	g	31		Lípidos	25	g	31		Lípidos	25	g	31		Lípidos	23	g	29	Lípid	s	19	g	23
O R M A Ç Ã O			dos quais saturados	4	g			dos quais saturados	6	g			dos quais saturados	7	g			dos quais saturados	3	g		dos qu satura		11	g	
N	Valorização Nutricional		Hidratos de carbono	95	g	32		Hidratos de carbono	102	g	34		Hidratos de carbono	97	g	32		Hidratos de carbono	74	g	25	Hidrato carbo		106	g	35
U T R			Açúcares	15	g	20		Açúcares	17	g	23		Açúcares	22	g	30		Açúcares	18	g	23	Açúca	es	18	g	24
C			Fibras	12	g	40		Fibras	15	g	46		Fibras	16	g	51		Fibras	11	g	35	Fibra	3	14	g	44
O N A			Proteína	23	g	20		Proteína	19	g	15		Proteína	24	g	20		Proteína	20	g	17	Prote	ıa	25	g	21
A L			Sal	3	g	50		Sal	4	g	80		Sal	4	g	76		Sal	3	g	63	Sal		3	g	66
	Alergénios							SE TI	VER AL	ERGIAS	ALIMENTA	RES,	CONSULTE	POR FA	VOR, O	S/AS TRABA	LHA	DORES/AS D	ESTES	SERVIÇ	OS.					

^{* %}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.

FIG. 1943





REFEIÇÕES ALMOÇO VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

		23		SEGI	JNDA		24		TER	RÇA		25		QUA	RTA		26		QU	INTA		27		SE	XTA	
	Empratamento		EM	PRATAI	MENTO	01		EMI	PRATAN	MENTO	06		EMI	PRATAI	MENTO	04		EMI	PRATA	MENTO	03		EM	PRATAI	MENTO	08
	Sopa		Cre	me de	e abób	ora		;	Sopa j	uliana			Sopa	de gr	ão de	bico		Sopa	de f	eijão-ve	erde		Cre	me de	e legun	nes
A L M O Ç	Prato		S	Seitan	assado)		Cro	oquete	e de so	ija		Cal	a de t	ofu		Empada		arroz i entilhas	_		Massa com tofu				
0	Acompanhamento 1		Batatinha no forno com azeite e alho					Arroz de brócolos													-					
	Acompanhamento 2	Salada de alface e cenoura						enoura	e col	uve flor	cozida					Salada de alface					alada	de alf	ace e	tomate		
			Nut	rientes		% R*		Nut	rientes		% R*		Nutr	rientes		% R*		Nutr	rientes		% R*		Nut	rientes		% R*
I N F			Energia	741	Kcal	31	E	nergia	828	Kcal	34		Energia	615	Kcal	26		Energia	717	Kcal	30	E	ergia	808	Kcal	34
N F O R M A Ç Ã			Lípidos	10	g	12	L	.ípidos	29	g	36		Lípidos	16	g	20		Lípidos	24	g	30	L	pidos	22	g	28
M A Ç			dos quais saturados	1	g			os quais turados	5	g			dos quais saturados	2	g			dos quais saturados	5	g			quais urados	5	g	
N	Valorização Nutricional		Hidratos de carbono	99	g	33		lratos de arbono	119	g	40		Hidratos de carbono	91	g	30		Hidratos de carbono	104	g	35		ratos de rbono	118	g	39
U T R			Açúcares	23	g	31	Aç	çúcares	25	g	34		Açúcares	20	g	27		Açúcares	21	g	28	Aç	úcares	21	g	28
I C			Fibras	16	g	49	F	Fibras	12	g	37		Fibras	13	g	40		Fibras	13	g	40	F	ibras	17	g	55
I C I O N			Proteína	57	g	48	Pı	roteína	22	g	18		Proteína	22	g	18		Proteína	20	g	17	Pr	oteína	32	g	27
A L			Sal	4	g	77		Sal	5	g	91		Sal	3	g	57		Sal	4	g	75		Sal	3	g	58
	Alergénios							SE TI	VER AL	ERGIAS	ALIMENTA	ARES,	CONSULTE	POR FA	VOR, O	S/AS TRABA	LHAI	DORES/AS D	ESTES	SERVIÇ	os.					

^{* %}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.

Fig.





REFEIÇÕES ALMOÇO VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

		30			31		TER	RÇA			QUARTA		Q	UINTA			SEXTA			
	Empratamento		EMF	PRATAI	MENTO	01		EMF	PRATAI	MENTO (06									
	Sopa		Sopa	a de e	espina	fres		Sopa d	le feijä	ão verr	nelho									
A L M O Ç	Prato		Bifinhos de		fu con umelo			Seita	n con	n cebol	ada									
o	Acompanhamento 1			Batata	a frita			Arr	oz de	cenou	ra									
	Acompanhamento 2		Salada d		ice, ce nate	noura e	S	Salada d	e tom	nate e d	orégãos									
			Nutr	ientes		% R*		Nutr	ientes		% R*	N	utrientes	% R*	Nutriente	s	% R*	Nutrie	ntes	% R *
I N F			Energia	641	Kcal	27	ı	Energia	705	Kcal	29	Energia	Kcal		Energia	Kcal		Energia	Kcal	
O R			Lípidos	19	g	24		Lípidos	20	g	25	Lípidos	g		Lípidos	g		Lípidos	g	
O R M A Ç			dos quais saturados	3	g			dos quais aturados	3	g		dos quais saturados	g		dos quais saturados	g		dos quais saturados	g	
Ã O N	Valorização Nutricional		Hidratos de carbono	89	g	30		idratos de carbono	92	g	31	Hidratos de carbono	g		Hidratos de carbono	g		Hidratos de carbono	g	
N U T R			Açúcares	23	g	31	A	Açúcares	20	g	26	Açúcares	g		Açúcares	g		Açúcares	g	
			Fibras	15	g	47		Fibras	13	g	41	Fibras	g		Fibras	g		Fibras	g	
I C I O N			Proteína	25	g	21	F	Proteína	34	g	29	Proteína	g		Proteína	g		Proteína	g	
A L			Sal	4	g	88		Sal	4	g	83	Sal	g		Sal	g		Sal	g	
	Alergénios							SE TI	VER AL	ERGIAS	ALIMENTA	RES, CONSULT	E POR FAVOR,	OS/AS TRABAL	.HADORES/AS DEST	ES SERVIÇ	os.			

^{* %}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.

Fig.