



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES JANTAR CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	2	SEGUNDA	3	TERÇA	4	QUARTA	5	QUINTA	6	SEXTA																																																																																																																																																																																
		EMPRATAMENTO 06		EMPRATAMENTO 03		EMPRATAMENTO 09		EMPRATAMENTO 03		EMPRATAMENTO 01																																																																																																																																																																																
		Sopa de curgete		Sopa de penca		Sopa de curgete		Sopa de grão de bico com nabiças		Creme de tomate																																																																																																																																																																																
		Cação assado		Massa com peru e legumes		Nacos de porco estufados		Massa com salmão		Panado de frango																																																																																																																																																																																
		Arroz de tomate		-		Puré de batata		-		Arroz ao alho																																																																																																																																																																																
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Valorização Nutricional	Jardineira de legumes	Salada de alface, pepino e pimento	Couve-de-bruxelas cozida	Salada de alface e couve roxa	Salada de alface, cenoura e couve branca																																																																																																																																																																																				
		<table><tr><td colspan="3">Nutrientes</td><td>% R*</td></tr><tr><td>Energia</td><td>637</td><td>Kcal</td><td>27</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>20</td><td>g</td><td>24</td></tr><tr><td>dos quais saturados</td><td>5</td><td>g</td><td></td></tr><tr><td>Hidratos de carbono</td><td>74</td><td>g</td><td>25</td></tr><tr><td>Açúcares</td><td>18</td><td>g</td><td>24</td></tr><tr><td>Fibras</td><td>12</td><td>g</td><td>37</td></tr><tr><td>Proteína</td><td>39</td><td>g</td><td>32</td></tr><tr><td>Sal</td><td>3</td><td>g</td><td>56</td></tr></table>	Nutrientes			% R*	Energia	637	Kcal	27	Lípidos	20	g	24	dos quais saturados	5	g		Hidratos de carbono	74	g	25	Açúcares	18	g	24	Fibras	12	g	37	Proteína	39	g	32	Sal	3	g	56	<table><tr><td colspan="3">Nutrientes</td><td>% R*</td></tr><tr><td>Energia</td><td>587</td><td>Kcal</td><td>24</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>14</td><td>g</td><td>18</td></tr><tr><td>dos quais saturados</td><td>2</td><td>g</td><td></td></tr><tr><td>Hidratos de carbono</td><td>77</td><td>g</td><td>26</td></tr><tr><td>Açúcares</td><td>18</td><td>g</td><td>24</td></tr><tr><td>Fibras</td><td>13</td><td>g</td><td>40</td></tr><tr><td>Proteína</td><td>37</td><td>g</td><td>31</td></tr><tr><td>Sal</td><td>3</td><td>g</td><td>63</td></tr></table>	Nutrientes			% R*	Energia	587	Kcal	24	Lípidos	14	g	18	dos quais saturados	2	g		Hidratos de carbono	77	g	26	Açúcares	18	g	24	Fibras	13	g	40	Proteína	37	g	31	Sal	3	g	63	<table><tr><td colspan="3">Nutrientes</td><td>% R*</td></tr><tr><td>Energia</td><td>713</td><td>Kcal</td><td>30</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>21</td><td>g</td><td>27</td></tr><tr><td>dos quais saturados</td><td>5</td><td>g</td><td></td></tr><tr><td>Hidratos de carbono</td><td>87</td><td>g</td><td>29</td></tr><tr><td>Açúcares</td><td>17</td><td>g</td><td>22</td></tr><tr><td>Fibras</td><td>12</td><td>g</td><td>37</td></tr><tr><td>Proteína</td><td>40</td><td>g</td><td>33</td></tr><tr><td>Sal</td><td>3</td><td>g</td><td>55</td></tr></table>	Nutrientes			% R*	Energia	713	Kcal	30	Lípidos	21	g	27	dos quais saturados	5	g		Hidratos de carbono	87	g	29	Açúcares	17	g	22	Fibras	12	g	37	Proteína	40	g	33	Sal	3	g	55	<table><tr><td colspan="3">Nutrientes</td><td>% R*</td></tr><tr><td>Energia</td><td>587</td><td>Kcal</td><td>24</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>14</td><td>g</td><td>18</td></tr><tr><td>dos quais saturados</td><td>2</td><td>g</td><td></td></tr><tr><td>Hidratos de carbono</td><td>77</td><td>g</td><td>26</td></tr><tr><td>Açúcares</td><td>18</td><td>g</td><td>24</td></tr><tr><td>Fibras</td><td>13</td><td>g</td><td>40</td></tr><tr><td>Proteína</td><td>37</td><td>g</td><td>31</td></tr><tr><td>Sal</td><td>3</td><td>g</td><td>63</td></tr></table>	Nutrientes			% R*	Energia	587	Kcal	24	Lípidos	14	g	18	dos quais saturados	2	g		Hidratos de carbono	77	g	26	Açúcares	18	g	24	Fibras	13	g	40	Proteína	37	g	31	Sal	3	g	63	<table><tr><td colspan="3">Nutrientes</td><td>% R*</td></tr><tr><td>Energia</td><td>758</td><td>Kcal</td><td>32</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>39</td><td>g</td><td>49</td></tr><tr><td>dos quais saturados</td><td>13</td><td>g</td><td></td></tr><tr><td>Hidratos de carbono</td><td>67</td><td>g</td><td>22</td></tr><tr><td>Açúcares</td><td>17</td><td>g</td><td>22</td></tr><tr><td>Fibras</td><td>8</td><td>g</td><td>26</td></tr><tr><td>Proteína</td><td>33</td><td>g</td><td>28</td></tr><tr><td>Sal</td><td>2</td><td>g</td><td>44</td></tr></table>	Nutrientes			% R*	Energia	758	Kcal	32	Lípidos	39	g	49	dos quais saturados	13	g		Hidratos de carbono	67	g	22	Açúcares	17	g	22	Fibras	8	g	26	Proteína	33	g	28	Sal	2	g	44
		Nutrientes			% R*																																																																																																																																																																																					
		Energia	637	Kcal	27																																																																																																																																																																																					
		Lípidos	20	g	24																																																																																																																																																																																					
		dos quais saturados	5	g																																																																																																																																																																																						
		Hidratos de carbono	74	g	25																																																																																																																																																																																					
		Açúcares	18	g	24																																																																																																																																																																																					
		Fibras	12	g	37																																																																																																																																																																																					
		Proteína	39	g	32																																																																																																																																																																																					
	Sal	3	g	56																																																																																																																																																																																						
	Nutrientes			% R*																																																																																																																																																																																						
	Energia	587	Kcal	24																																																																																																																																																																																						
	Lípidos	14	g	18																																																																																																																																																																																						
dos quais saturados	2	g																																																																																																																																																																																								
Hidratos de carbono	77	g	26																																																																																																																																																																																							
Açúcares	18	g	24																																																																																																																																																																																							
Fibras	13	g	40																																																																																																																																																																																							
Proteína	37	g	31																																																																																																																																																																																							
Sal	3	g	63																																																																																																																																																																																							
Nutrientes			% R*																																																																																																																																																																																							
Energia	713	Kcal	30																																																																																																																																																																																							
Lípidos	21	g	27																																																																																																																																																																																							
dos quais saturados	5	g																																																																																																																																																																																								
Hidratos de carbono	87	g	29																																																																																																																																																																																							
Açúcares	17	g	22																																																																																																																																																																																							
Fibras	12	g	37																																																																																																																																																																																							
Proteína	40	g	33																																																																																																																																																																																							
Sal	3	g	55																																																																																																																																																																																							
Nutrientes			% R*																																																																																																																																																																																							
Energia	587	Kcal	24																																																																																																																																																																																							
Lípidos	14	g	18																																																																																																																																																																																							
dos quais saturados	2	g																																																																																																																																																																																								
Hidratos de carbono	77	g	26																																																																																																																																																																																							
Açúcares	18	g	24																																																																																																																																																																																							
Fibras	13	g	40																																																																																																																																																																																							
Proteína	37	g	31																																																																																																																																																																																							
Sal	3	g	63																																																																																																																																																																																							
Nutrientes			% R*																																																																																																																																																																																							
Energia	758	Kcal	32																																																																																																																																																																																							
Lípidos	39	g	49																																																																																																																																																																																							
dos quais saturados	13	g																																																																																																																																																																																								
Hidratos de carbono	67	g	22																																																																																																																																																																																							
Açúcares	17	g	22																																																																																																																																																																																							
Fibras	8	g	26																																																																																																																																																																																							
Proteína	33	g	28																																																																																																																																																																																							
Sal	2	g	44																																																																																																																																																																																							
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.



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES JANTAR CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	9	SEGUNDA				10	TERÇA				11	QUARTA				12	QUINTA				13	SEXTA			
		EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 01			
		Caldo verde					Sopa de nabos					Sopa de feijão-branco com couve branca					Sopa camponesa					Sopa de penca			
		Tortilha de peixe					Arroz de frango					Peixe à Brás					Peito de peru assado					Panado de porco			
		-					-					-					Arroz de cenoura					Massa cozida			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Acompanhamento 2				Brócolos cozidos				Alho francês, cenoura e couve salteada				Salada de alface, pepino e tomate				Salada de tomate com orégãos				Salada de alface e cenoura			
		Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*				
		Energia	689	Kcal	29	Energia	431	Kcal	18	Energia	795	Kcal	33	Energia	796	Kcal	33	Energia	790	Kcal	33				
		Lípidos	30	g	38	Lípidos	12	g	15	Lípidos	29	g	37	Lípidos	28	g	35	Lípidos	30	g	38				
		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	10	g		dos quais saturados	8	g		dos quais saturados	4	g					
		Hidratos de carbono	61	g	20	Hidratos de carbono	47	g	16	Hidratos de carbono	82	g	27	Hidratos de carbono	98	g	33	Hidratos de carbono	92	g	31				
		Açúcares	16	g	21	Açúcares	15	g	20	Açúcares	17	g	23	Açúcares	17	g	23	Açúcares	18	g	24				
		Fibras	12	g	37	Fibras	9	g	27	Fibras	12	g	37	Fibras	17	g	53	Fibras	13	g	40				
		Proteína	42	g	35	Proteína	34	g	28	Proteína	49	g	41	Proteína	36	g	30	Proteína	35	g	29				
		Sal	5	g	109	Sal	2	g	41	Sal	4	g	81	Sal	3	g	64	Sal	3	g	67				
	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.



Universidade do Minho
Serviços de Ação Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES JANTAR CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO		16	SEGUNDA				17	TERÇA				18	QUARTA				19	QUINTA				20	SEXTA			
			EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 01			
A L M O Ç O		Empratamento	Sopa de couve flor				Sopa de nabiças				Creme de cenoura				Sopa de legumes				Sopa de grão de bico com espinafres							
		Sopa	Lombo de porco assado				Cação assado				Espetadas de peru grelhadas				Peixe à Gomes de Sá				Hambúrguer de vaca grelhado							
		Prato	Arroz de pimentos				Salada de batata, brócolos e azeitonas				Arroz de cenoura				-				Arroz branco							
		Acompanhamento 1	Esparregado				Couve de Bruxelas salteada				Salada juliana de alface, couve branca e couve roxa				Cenoura baby cozida				Salada de alface e tomate							
		Acompanhamento 2																								
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	821	Kcal	34	Energia	637	Kcal	27	Energia	706	Kcal	29	Energia	630	Kcal	26	Energia	765	Kcal	32				
			Lípidos	22	g	28	Lípidos	16	g	20	Lípidos	25	g	31	Lípidos	18	g	22	Lípidos	26	g	32				
			dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	6	g					
			Hidratos de carbono	94	g	31	Hidratos de carbono	85	g	28	Hidratos de carbono	71	g	24	Hidratos de carbono	83	g	28	Hidratos de carbono	85	g	28				
			Açúcares	21	g	28	Açúcares	21	g	28	Açúcares	16	g	22	Açúcares	15	g	20	Açúcares	14	g	19				
			Fibras	16	g	51	Fibras	14	g	43	Fibras	11	g	34	Fibras	12	g	38	Fibras	11	g	35				
			Proteína	57	g	47	Proteína	36	g	30	Proteína	48	g	40	Proteína	33	g	27	Proteína	45	g	37				
			Sal	4	g	86	Sal	3	g	66	Sal	2	g	44	Sal	3	g	64	Sal	3	g	64				
		Alergénios	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 - 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 JANTAR CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

A L M O Ç O	Empratamento	23	SEGUNDA	24	TERÇA	25	QUARTA	26	QUINTA	27	SEXTA										
			EMPRATAMENTO 08		EMPRATAMENTO 09		EMPRATAMENTO 06		EMPRATAMENTO 09		EMPRATAMENTO 06										
			Sopa de curgete		Sopa de nabos		Creme de tomate		Sopa de feijão branco com penca		Sopa de brócolos										
			Arroz à Valenciana		Strogonoff de peru		Raia dourada		Rojões de porco estufados		Bife de frango grelhado										
			-		Massa cozida		Arroz de tomate		Massa salteada		Arroz de ervilhas										
I N F O R M A Ç Ã O N U T R I C I O N A L	Acompanhamento 1																				
	Acompanhamento 2		Salada de alface, pepino e pimentos		Feijão verde salteado		Espinafres salteados		Brócolos salteados		Salada de alface, pimento, tomate e azeitona										
	Valorização Nutricional	Nutrientes		% R*	Nutrientes		% R*	Nutrientes		% R*	Nutrientes		% R*								
		Energia	624	Kcal	26	Energia	659	Kcal	27	Energia	707	Kcal	29	Energia	618	Kcal	26	Energia	574	Kcal	24
		Lípidos	15	g	19	Lípidos	13	g	16	Lípidos	26	g	33	Lípidos	18	g	22	Lípidos	14	g	17
		dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	10	g		dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	2	g	
		Hidratos de carbono	83	g	28	Hidratos de carbono	100	g	33	Hidratos de carbono	76	g	25	Hidratos de carbono	74	g	25	Hidratos de carbono	79	g	26
		Açúcares	19	g	25	Açúcares	15	g	20	Açúcares	14	g	19	Açúcares	17	g	22	Açúcares	16	g	22
		Fibras	12	g	39	Fibras	10	g	31	Fibras	10	g	31	Fibras	11	g	33	Fibras	12	g	39
		Proteína	38	g	31	Proteína	34	g	28	Proteína	40	g	33	Proteína	39	g	33	Proteína	32	g	27
Sal	3	g	67	Sal	3	g	54	Sal	3	g	63	Sal	3	g	55	Sal	4	g	72		
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.



Universidade do Minho
Serviços de Ação Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES JANTAR CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

30		SEGUNDA				31		TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA						
A L M O Ç O	Empratamento	EMPRATAMENTO 01				EMPRATAMENTO 05																				
	Sopa	Sopa de couve flor				Sopa camponesa																				
	Prato	Quadrinhos de atum				Frango estufado com cenoura e ervilhas																				
	Acompanhamento 1	Arroz de pimentos				Massa salteada																				
	Acompanhamento 2	Couve branca salteada				-																				
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*		Nutrientes			% R*	
		Energia	663	Kcal	28	Energia	654	Kcal	27	Energia		Kcal		Energia		Kcal		Energia		Kcal		Energia		Kcal		
		Lípidos	14	g	17	Lípidos	23	g	28	Lípidos		g		Lípidos		g		Lípidos		g		Lípidos		g		
		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	5	g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g		
		Hidratos de carbono	106	g	35	Hidratos de carbono	73	g	24	Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g		
		Açúcares	17	g	22	Açúcares	17	g	23	Açúcares		g		Açúcares		g		Açúcares		g		Açúcares		g		
		Fibras	11	g	35	Fibras	11	g	36	Fibras		g		Fibras		g		Fibras		g		Fibras		g		
		Proteína	27	g	23	Proteína	37	g	31	Proteína		g		Proteína		g		Proteína		g		Proteína		g		
		Sal	3	g	51	Sal	3	g	55	Sal		g		Sal		g		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.