



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	2	SEGUNDA				3	TERÇA				4	QUARTA				5	QUINTA				6	SEXTA							
		Empratamento					EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 06				EMPRATAMENTO 09			
		Sopa					Sopa de legumes					Creme de ervilhas					Sopa de abóbora					Creme de cenoura				Sopa juliana			
		Prato					Massa com tofu					Curgete recheada com seitan					Bifinhos de seitan com molho de cogumelos					Croquete de soja				Gratinado de tofu com legumes			
		Acompanhamento 1					-					Batatinha no forno com azeite e alho					Massa cozida					Arroz à Primavera (com cenoura e ervilhas)				Massa cozida			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Acompanhamento 2	Salada de tomate e azeitonas				Grelos salteados				Salada de alface e cenoura				Salada de tomate				Salada de alface, milho e tomate											
		Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*								
		Energia	842	Kcal	35	Energia	685	Kcal	29	Energia	700	Kcal	29	Energia	880	Kcal	37	Energia	707	Kcal	29								
		Lípidos	23	g	29	Lípidos	24	g	30	Lípidos	23	g	28	Lípidos	32	g	40	Lípidos	21	g	26								
		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									
		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								
		Açúcares	19	g	25	Açúcares	21	g	28	Açúcares	19	g	25	Açúcares	17	g	23	Açúcares	26	g	34								
		Fibras	16	g	50	Fibras	14	g	46	Fibras	12	g	38	Fibras	12	g	39	Fibras	15	g	47								
		Proteína	31	g	26	Proteína	31	g	26	Proteína	40	g	33	Proteína	43	g	36	Proteína	31	g	25								
		Sal	2	g	49	Sal	4	g	84	Sal	5	g	109	Sal	4	g	70	Sal	5	g	91								
		SE TIVER ALERGIAS ALIMENTARES, CONSULTE POR FAVOR, OS/AS TRABALHADORES/AS DESTES SERVIÇOS.																											
		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.



REFEIÇÕES ALMOÇO VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

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

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 VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

A L M O Ç O	Empratamento	16	SEGUNDA	17	TERÇA	18	QUARTA	19	QUINTA	20	SEXTA
		EMPATAMENTO 06		EMPATAMENTO 05		EMPATAMENTO 03		EMPATAMENTO 06		EMPATAMENTO 01	
		Creme de ervilhas		Sopa de alho-francês		Sopa de abóbora		Sopa de feijão vermelho com feijão verde		Sopa de couve branca e cenoura	
		Tofu salteado com brócolos		Bolonesa de seitan		Empadão de soja		Tofu à Continental		Panados de seitan	
		Salada de batata quente		Massa cozida		-		Arroz de legumes		Batata frita	
I N F O R M A Ç Ã O N U T R I C I O N A L	Acompanhamento 1	Salada de tomate		-		Salada de tomate e orégãos		Cenoura e milho salteados		Salada de alface, cenoura e milho	
	Acompanhamento 2	Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes	
	Valorização Nutricional	Energia	711	Kcal	30	Energia	711	Kcal	30	Energia	989
		Lípidos	25	g	31	Lípidos	25	g	31	Lípidos	19
		dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	6	g		dos quais saturados	11
		Hidratos de carbono	95	g	32	Hidratos de carbono	102	g	34	Hidratos de carbono	106
		Açúcares	15	g	20	Açúcares	17	g	23	Açúcares	18
		Fibras	12	g	40	Fibras	15	g	46	Fibras	14
		Proteína	23	g	20	Proteína	19	g	15	Proteína	25
		Sal	3	g	50	Sal	4	g	80	Sal	3
	Alergénios	Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes	
		Energia	591	Kcal	25	Energia	713	Kcal	30	Energia	989
		Lípidos	23	g	29	Lípidos	25	g	31	Lípidos	19
		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	11
		Hidratos de carbono	74	g	25	Hidratos de carbono	97	g	32	Hidratos de carbono	106
		Açúcares	18	g	23	Açúcares	22	g	30	Açúcares	18
		Fibras	11	g	35	Fibras	16	g	51	Fibras	14
		Proteína	20	g	17	Proteína	24	g	20	Proteína	25
		Sal	3	g	63	Sal	4	g	76	Sal	3

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 ALMOÇO VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	23	24				25				26				27							
		SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
		EMPRATAMENTO 01				EMPRATAMENTO 06				EMPRATAMENTO 04				EMPRATAMENTO 03				EMPRATAMENTO 08			
		Creme de abóbora				Sopa juliana				Sopa de grão de bico				Sopa de feijão-verde				Creme de legumes			
		Seitan assado				Croquete de soja				Caldeirada de tofu				Empadão de arroz integral com lentilhas				Massa com tofu			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Acompanhamento 1	Batatinha no forno com azeite e alho				Arroz de brócolos				.				-				-			
	Acompanhamento 2	Salada de alface e cenoura				Cenoura e couve flor cozida				-				Salada de alface				Salada de alface e tomate			
	Valorização Nutricional	Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*	
		Energia	741	Kcal	31	Energia	828	Kcal	34	Energia	615	Kcal	26	Energia	717	Kcal	30	Energia	808	Kcal	34
		Lípidos	10	g	12	Lípidos	29	g	36	Lípidos	16	g	20	Lípidos	24	g	30	Lípidos	22	g	28
		dos quais saturados	1	g		dos quais saturados	5	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	5	g		dos quais saturados	5	g	
		Hidratos de carbono	99	g	33	Hidratos de carbono	119	g	40	Hidratos de carbono	91	g	30	Hidratos de carbono	104	g	35	Hidratos de carbono	118	g	39
		Açúcares	23	g	31	Açúcares	25	g	34	Açúcares	20	g	27	Açúcares	21	g	28	Açúcares	21	g	28
		Fibras	16	g	49	Fibras	12	g	37	Fibras	13	g	40	Fibras	13	g	40	Fibras	17	g	55
		Proteína	57	g	48	Proteína	22	g	18	Proteína	22	g	18	Proteína	20	g	17	Proteína	32	g	27
		Sal	4	g	77	Sal	5	g	91	Sal	3	g	57	Sal	4	g	75	Sal	3	g	58
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 ALMOÇO VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

30		SEGUNDA				31		TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA						
A L M O Ç O	Empratamento	EMPRATAMENTO 01				EMPRATAMENTO 06																				
	Sopa	Sopa de espinafres				Sopa de feijão vermelho																				
	Prato	Bifinhos de tofu com molho de cogumelos				Seitan com cebolada																				
	Acompanhamento 1	Batata frita				Arroz de cenoura																				
	Acompanhamento 2	Salada de alface, cenoura e tomate				Salada de tomate e orégãos																				
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	641	Kcal	27	Energia	705	Kcal	29	Energia		Kcal		Energia		Kcal		Energia		Kcal						
		Lípidos	19	g	24	Lípidos	20	g	25	Lípidos		g		Lípidos		g		Lípidos		g						
		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g						
		Hidratos de carbono	89	g	30	Hidratos de carbono	92	g	31	Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g						
		Açúcares	23	g	31	Açúcares	20	g	26	Açúcares		g		Açúcares		g		Açúcares		g						
		Fibras	15	g	47	Fibras	13	g	41	Fibras		g		Fibras		g		Fibras		g						
		Proteína	25	g	21	Proteína	34	g	29	Proteína		g		Proteína		g		Proteína		g						
		Sal	4	g	88	Sal	4	g	83	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.