



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	2	SEGUNDA	3	TERÇA	4	QUARTA	5	QUINTA	6	SEXTA						
		EMPRATAMENTO 03		EMPRATAMENTO 01		EMPRATAMENTO 03		EMPRATAMENTO 06		EMPRATAMENTO 08						
		Sopa de legumes		Creme de ervilhas		Sopa de abóbora		Creme de cenoura		Sopa juliana						
		Lasanha de carne		Redfish no forno com cebolada		Massa bolonhesa		Frango assado		Massa gratinada com atum						
		-		Batatinha no forno com azeite e alho		-		Arroz à Primavera (com cenoura e ervilhas)		-						
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		Nutrientes		Nutrientes		Nutrientes		Nutrientes							
	Energia	801	Kcal	33	Energia	562	Kcal	23	Energia	796	Kcal	33	Energia	595	Kcal	25
	Lípidos	33	g	41	Lípidos	16	g	20	Lípidos	33	g	41	Lípidos	18	g	22
	dos quais saturados	9	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	11	g		dos quais saturados	4	g	
	Hidratos de carbono	85	g	28	Hidratos de carbono	73	g	24	Hidratos de carbono	63	g	21	Hidratos de carbono	81	g	27
	Açúcares	16	g	21	Açúcares	15	g	20	Açúcares	17	g	22	Açúcares	15	g	20
	Fibras	11	g	35	Fibras	12	g	38	Fibras	10	g	31	Fibras	10	g	32
	Proteína	40	g	33	Proteína	31	g	26	Proteína	39	g	32	Proteína	42	g	35
	Sal	3	g	61	Sal	4	g	73	Sal	4	g	77	Sal	2	g	48
	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 CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	9	SEGUNDA				10	TERÇA				11	QUARTA				12	QUINTA				13	SEXTA			
		EMPRATAMENTO 09					EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 06			
		Creme de legumes					Sopa de grão de bico					Sopa de brócolos					Creme de feijão vermelho com abóbora					Sopa de espinafres			
		Tranches de vitelão estufadas					Abrótea assada com cebolada					Bife de peru grelhado com molho salsicheiro					Cação estufado					Frango assado			
		Arroz branco					Batatinha no forno com azeite e alho					Massa salteada com cenoura e pimentos					Purê de batata					Arroz de ervilhas			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Acompanhamento 2	Couve flor cozida				Grellos salteados				Salada de alface e cenoura				Feijão verde cozido				Salada de alface, cenoura e tomate							
	Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*						
	Energia	703	Kcal	29	Energia	588	Kcal	24	Energia	840	Kcal	35	Energia	685	Kcal	29	Energia	725	Kcal	30					
	Lípidos	22	g	28	Lípidos	14	g	17	Lípidos	31	g	39	Lípidos	21	g	26	Lípidos	20	g	26					
	dos quais saturados	5	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	3	g						
	Hidratos de carbono	90	g	30	Hidratos de carbono	86	g	29	Hidratos de carbono	94	g	31	Hidratos de carbono	75	g	25	Hidratos de carbono	99	g	33					
	Açúcares	16	g	22	Açúcares	18	g	24	Açúcares	14	g	19	Açúcares	18	g	24	Açúcares	18	g	24					
	Fibras	11	g	34	Fibras	13	g	40	Fibras	11	g	34	Fibras	12	g	39	Fibras	14	g	44					
	Proteína	34	g	28	Proteína	29	g	24	Proteína	43	g	36	Proteína	46	g	39	Proteína	34	g	29					
	Sal	2	g	45	Sal	3	g	67	Sal	2	g	49	Sal	3	g	66	Sal	3	g	67					
	SE TIVER ALERGIAS ALIMENTARES, CONSULTE POR FAVOR, OS/AS TRABALHADORES/AS DESTES SERVIÇOS.																								
	Alergénios																								



Universidade do Minho
Serviços de Ação Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO		16	SEGUNDA				17	TERÇA				18	QUARTA				19	QUINTA				20	SEXTA			
			EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 06					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			
			Redfish frito					Almondegas estufadas					Empadão de peixe					Frango assado					Costeleta de porco grelhada			
			Salada de batata quente					Massa cozida					-					Arroz de legumes					Batata frita			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Valorização Nutricional	Salada de tomate				Cenoura cozida				Salada de tomate e orégãos				Cenoura e milho salteados				Salada de alface, cenoura e milho							
			Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*								
			Energia	869	Kcal	36	Energia	781	Kcal	33	Energia	777	Kcal	32	Energia	828	Kcal	35	Energia	904	Kcal	38				
			Lípidos	42	g	53	Lípidos	34	g	43	Lípidos	27	g	34	Lípidos	32	g	40	Lípidos	42	g	53				
			dos quais saturados	8	g		dos quais saturados	9	g		dos quais saturados	6	g		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	6	g					
			Hidratos de carbono	84	g	28	Hidratos de carbono	77	g	26	Hidratos de carbono	95	g	32	Hidratos de carbono	90	g	30	Hidratos de carbono	93	g	31				
			Açúcares	19	g	26	Açúcares	15	g	21	Açúcares	15	g	21	Açúcares	16	g	22	Açúcares	18	g	25				
			Fibras	13	g	42	Fibras	10	g	33	Fibras	9	g	29	Fibras	13	g	42	Fibras	14	g	45				
			Proteína	37	g	31	Proteína	39	g	32	Proteína	35	g	29	Proteína	44	g	37	Proteína	36	g	30				
			Sal	3	g	56	Sal	2	g	39	Sal	3	g	61	Sal	3	g	63	Sal	3	g	55				
		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 Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	23	SEGUNDA				24	TERÇA				25	QUARTA				26	QUINTA				27	SEXTA			
		EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 05					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 08			
		Creme de abóbora					Sopa juliana					Sopa de grão de bico					Sopa de feijão-verde					Creme de legumes			
		Entrecosto de porco assado					Abrótea grelhada com molho de limão					Carne de vaca estufada com cenoura, ervilhas e feijão verde					Frango assado					Massa gratinada com atum			
		Batatinha no forno com azeite e alho					Arroz de brócolos					Puré de batata					Arroz xau xau (cenoura, ervilhas, milho, pimentos e fiambre)					-			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Valorização Nutricional	Acompanhamento 2				Cenoura e couve flor cozida				-				Salada de alface				Salada de alface e tomate							
		Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*				
		Energia	821	Kcal	34	Energia	621	Kcal	26	Energia	715	Kcal	30	Energia	725	Kcal	30	Energia	599	Kcal	25				
		Lípidos	22	g	28	Lípidos	11	g	14	Lípidos	32	g	40	Lípidos	20	g	25	Lípidos	14	g	18				
		dos quais saturados	4	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	11	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	2	g					
		Hidratos de carbono	94	g	31	Hidratos de carbono	94	g	31	Hidratos de carbono	65	g	22	Hidratos de carbono	95	g	32	Hidratos de carbono	85	g	28				
		Açúcares	21	g	28	Açúcares	15	g	20	Açúcares	17	g	23	Açúcares	17	g	22	Açúcares	18	g	24				
		Fibras	16	g	51	Fibras	14	g	44	Fibras	11	g	36	Fibras	11	g	35	Fibras	12	g	38				
		Proteína	57	g	47	Proteína	34	g	28	Proteína	40	g	33	Proteína	39	g	32	Proteína	31	g	26				
		Sal	4	g	86	Sal	3	g	53	Sal	4	g	80	Sal	2	g	40	Sal	3	g	67				
		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 Ação Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO CANTINA - EMENTA DE MAIO DE 2022

A L M O Ç O		30	SEGUNDA				31	TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA									
			EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 06																					
			Sopa de espinafres					Sopa de feijão vermelho																					
			Bife de peru com molho de cogumelos					Perna de porco assada																					
			Batata frita					Arroz de cenoura																					
I N F O R M A Ç Ã O N U T R I C I O N A L		30	Salada de alface, cenoura e tomate				31	Salada de tomate e orégãos																					
			Nutrientes			% R*		Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*										
			Energia	945	Kcal	39		Energia	787	Kcal	33	Energia		Kcal		Energia		Kcal		Energia		Kcal							
			Lípidos	44	g	54		Lípidos	22	g	28	Lípidos		g		Lípidos		g		Lípidos		g							
			dos quais saturados	8	g			dos quais saturados	3	g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g							
			Hidratos de carbono	92	g	31		Hidratos de carbono	116	g	39	Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g							
			Açúcares	18	g	24		Açúcares	16	g	21	Açúcares		g		Açúcares		g		Açúcares		g							
			Fibras	12	g	38		Fibras	12	g	39	Fibras		g		Fibras		g		Fibras		g							
			Proteína	44	g	37		Proteína	29	g	24	Proteína		g		Proteína		g		Proteína		g							
			Sal	3	g	51		Sal	4	g	81	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.