



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES JANTAR VEGAN - 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 05								
		Sopa de curgete				Sopa de penca				Sopa de curgete				Sopa de grão de bico com nabiças				Creme de tomate								
		Seitan assado				Esparguete bolognese de soja				Tofu assado com pimentos				Cannelonis de legumes				Caril de legumes								
		Arroz de tomate				-				Puré de batata				-				Arroz ao alho								
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Jardineira de legumes				Salada de alface, pepino e pimento				Couve-de-bruxelas cozida				Salada de alface e couve roxa				-								
		Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*					
		Energia	718	Kcal	30	Energia	828	Kcal	35	Energia	593	Kcal	25	Energia	701	Kcal	29	Energia	813	Kcal	34					
		Lípidos	8	g	9	Lípidos	20	g	24	Lípidos	12	g	15	Lípidos	23	g	29	Lípidos	16	g	20					
	Valorização Nutricional	dos quais saturados	1	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	6	g		dos quais saturados	2	g						
		Hidratos de carbono	99	g	33	Hidratos de carbono	127	g	42	Hidratos de carbono	92	g	31	Hidratos de carbono	102	g	34	Hidratos de carbono	118	g	39					
		Açúcares	24	g	32	Açúcares	23	g	30	Açúcares	21	g	28	Açúcares	18	g	24	Açúcares	17	g	23					
		Fibras	17	g	53	Fibras	23	g	74	Fibras	15	g	46	Fibras	17	g	53	Fibras	29	g	92					
		Proteína	58	g	48	Proteína	30	g	25	Proteína	26	g	21	Proteína	19	g	16	Proteína	47	g	39					
		Sal	5	g	93	Sal	3	g	62	Sal	4	g	80	Sal	4	g	83	Sal	4	g	80					
		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 JANTAR VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO	Empratamento	9	SEGUNDA				10	TERÇA				11	QUARTA				12	QUINTA				13	SEXTA			
			EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 03					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 06			
			Caldo verde					Sopa de nabos					Sopa de feijão-branco com couve branca					Sopa camponesa					Sopa de penca			
			Empadão de soja					Arroz de legumes com frutos secos					Alho francês à Brás					Beringela recheada com soja					Bolonhesa de seitan			
			-					-					-					Arroz de cenoura					Massa cozida			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Valorização Nutricional		Brócolos cozidos				Alho francês, cenoura e couve salteada				Salada de alface, pepino e tomate				Salada de tomate com orégãos				-							
		Nutrientes				% R*	Nutrientes				% R*	Nutrientes				% R*	Nutrientes				% R*					
		Energia	700	Kcal	29	Energia	651	Kcal	27	Energia	940	Kcal	39	Energia	676	Kcal	28	Energia	677	Kcal	28					
		Lípidos	25	g	32	Lípidos	20	g	25	Lípidos	27	g	33	Lípidos	22	g	28	Lípidos	23	g	29					
		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	8	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	5	g		dos quais saturados	5	g						
		Hidratos de carbono	93	g	31	Hidratos de carbono	92	g	31	Hidratos de carbono	127	g	42	Hidratos de carbono	89	g	30	Hidratos de carbono	80	g	27					
		Açúcares	21	g	29	Açúcares	28	g	37	Açúcares	20	g	26	Açúcares	21	g	27	Açúcares	18	g	24					
		Fibras	15	g	47	Fibras	15	g	49	Fibras	37	g	117	Fibras	20	g	62	Fibras	12	g	39					
		Proteína	23	g	19	Proteína	25	g	21	Proteína	45	g	37	Proteína	27	g	22	Proteína	33	g	28					
	Sal	4	g	70	Sal	5	g	93	Sal	4	g	75	Sal	5	g	102	Sal	3	g	61						
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 - 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 JANTAR VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

ALMOÇO		16	SEGUNDA				17	TERÇA				18	QUARTA				19	QUINTA				20	SEXTA			
			EMPRATAMENTO 01					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 06					EMPRATAMENTO 09					EMPRATAMENTO 01			
			Sopa de couve flor					Sopa de nabiças					Creme de cenoura					Sopa de legumes					Sopa de grão de bico com espinafres			
			Croquete de soja					Tofu de tomatada					Espetadas de tofu com legumes					Pimentos recheados com seitan					Dhal de lentilhas			
			Arroz de pimentos					Salada de batata, brócolos e azeitonas					Arroz de cenoura					Batata cozida					Arroz branco			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Valorização Nutricional	Espinafres salteados				Couve de Bruxelas salteada				Salada juliana de alface, couve branca e couve roxa				Cenoura baby cozida				Salada de alface e tomate							
			Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*				
			Energia	939	Kcal	39	Energia	608	Kcal	25	Energia	589	Kcal	25	Energia	630	Kcal	26	Energia	701	Kcal	29				
			Lípidos	17	g	22	Lípidos	19	g	24	Lípidos	17	g	22	Lípidos	20	g	25	Lípidos	23	g	29				
			dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	6	g		dos quais saturados	6	g					
			Hidratos de carbono	143	g	48	Hidratos de carbono	85	g	28	Hidratos de carbono	83	g	28	Hidratos de carbono	81	g	27	Hidratos de carbono	102	g	34				
			Açúcares	19	g	25	Açúcares	21	g	28	Açúcares	19	g	25	Açúcares	22	g	29	Açúcares	18	g	24				
			Fibras	30	g	95	Fibras	12	g	37	Fibras	12	g	37	Fibras	16	g	50	Fibras	17	g	53				
			Proteína	49	g	41	Proteína	22	g	19	Proteína	23	g	19	Proteína	29	g	24	Proteína	19	g	16				
			Sal	4	g	84	Sal	3	g	63	Sal	3	g	54	Sal	3	g	69	Sal	4	g	83				
			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 VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

		23	SEGUNDA			24	TERÇA			25	QUARTA			26	QUINTA			27	SEXTA		
ALMOÇO	Empratamento		EMPRATAMENTO 08				EMPRATAMENTO 05				EMPRATAMENTO 11				EMPRATAMENTO 04				EMPRATAMENTO 06		
	Sopa		Sopa de curgete				Sopa de nabos				Creme de tomate				Sopa de feijão branco com penca				Sopa de brócolos		
	Prato		Arroz indiano com tofu e legumes				Bolonhesa de seitan				Feijoada de algas				Jardineira de seitan				Beringela recheada com soja		
	Acompanhamento 1		-				Massa cozida				Arroz de tomate				-				Arroz de ervilhas		
	Acompanhamento 2		Salada de alface, pepino e pimentos				-				-				-				Salada de alface, pimento, tomate e azeitona		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Valorização Nutricional		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*
		Energia	717	Kcal	30	Energia	677	Kcal	28	Energia	860	Kcal	36	Energia	542	Kcal	23	Energia	745	Kcal	31
		Lípidos	26	g	32	Lípidos	23	g	29	Lípidos	21	g	27	Lípidos	14	g	18	Lípidos	24	g	30
		dos quais saturados	11	g		dos quais saturados	5	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	4	g	
		Hidratos de carbono	96	g	32	Hidratos de carbono	80	g	27	Hidratos de carbono	120	g	40	Hidratos de carbono	68	g	23	Hidratos de carbono	100	g	33
		Açúcares	29	g	39	Açúcares	18	g	24	Açúcares	20	g	27	Açúcares	17	g	22	Açúcares	20	g	27
		Fibras	16	g	51	Fibras	12	g	39	Fibras	31	g	99	Fibras	12	g	39	Fibras	15	g	48
		Proteína	24	g	20	Proteína	33	g	28	Proteína	44	g	36	Proteína	32	g	27	Proteína	28	g	23
		Sal	5	g	92	Sal	3	g	61	Sal	3	g	70	Sal	3	g	66	Sal	5	g	100
	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 JANTAR VEGAN - EMENTA DE MAIO DE 2022

		30	SEGUNDA				31	TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
ALMOÇO	Empratamento		EMPRATAMENTO 11				EMPRATAMENTO 03																
	Sopa		Sopa de couve flor				Sopa camponesa																
	Prato		Caril de grão de bico				Esparguete bolognese de soja																
	Acompanhamento 1		Arroz de pimentos				-																
	Acompanhamento 2		-				Jardineira de legumes																
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Valorização Nutricional		Nutrientes			% R*		Nutrientes			% R*		Nutrientes			% R*		Nutrientes			% R*		
			Energia	645	Kcal	27	Energia	663	Kcal	28	Energia		Kcal		Energia		Kcal		Energia		Kcal		
			Lípidos	25	g	31	Lípidos	24	g	30	Lípidos		g		Lípidos		g		Lípidos		g		
			dos quais saturados	10	g		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g		dos quais saturados		g		
			Hidratos de carbono	88	g	29	Hidratos de carbono	98	g	33	Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g		Hidratos de carbono		g		
			Açúcares	19	g	26	Açúcares	19	g	25	Açúcares		g		Açúcares		g		Açúcares		g		
			Fibras	16	g	49	Fibras	12	g	37	Fibras		g		Fibras		g		Fibras		g		
			Proteína	18	g	15	Proteína	29	g	24	Proteína		g		Proteína		g		Proteína		g		
			Sal	3	g	57	Sal	4	g	70	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.