



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social
Departamento Alimentar

REFEIÇÕES ALMOÇO CANTINA - EMENTA DE 14 A 18 DE FEVEREIRO DE 2022

		SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
A L M O Ç O	Empratamento	EMPRATAMENTO 06				EMPRATAMENTO 06				EMPRATAMENTO 01				EMPRATAMENTO 09				EMPRATAMENTO 01			
	Sopa	Creme de abóbora				Sopa de couve-flor				Sopa de feijão-vermelho e verde				Sopa camponesa				Sopa de feijão-branco com penca			
	Prato	Filetes de pescada dourados				Peito de peru assado				Atum grelhado				Almondegas estufadas				Frango assado			
	Acompanhamento 1	Salada de batata quente (cenoura e ervilhas)				Arroz de cenoura				Batata cozida				Massa cozida				Arroz de pimentos			
	Acompanhamento 2	Salada de tomate				Brócolos cozidos				Salada de cebola, pepino e tomate				Salada de tomate com oregãos				Salada alface e cenoura			
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	871	Kcal	36	Energia	636	Kcal	27	Energia	601	Kcal	25	Energia	717	Kcal	30	Energia	799	Kcal	33
		Lípidos	42	g	53	Lípidos	14	g	18	Lípidos	13	g	17	Lípidos	33	g	41	Lípidos	32	g	40
		dos quais saturados	8	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	12	g		dos quais saturados	7	g	
		Hidratos de carbono	84	g	28	Hidratos de carbono	88	g	29	Hidratos de carbono	86	g	29	Hidratos de carbono	68	g	23	Hidratos de carbono	85	g	28
		Açúcares	17	g	23	Açúcares	20	g	27	Açúcares	15	g	20	Açúcares	19	g	25	Açúcares	15	g	20
		Fibras	11	g	36	Fibras	14	g	46	Fibras	10	g	32	Fibras	12	g	37	Fibras	8	g	26
		Proteína	37	g	31	Proteína	36	g	30	Proteína	32	g	27	Proteína	37	g	31	Proteína	41	g	35
		Sal	3	g	61	Sal	3	g	55	Sal	3	g	51	Sal	4	g	72	Sal	2	g	39
	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 DASASUM 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.