



REFEIÇÕES ALMOÇO CANTINA - EMENTA DE 19 A 23 DE JUNHO DE 2023

ALMOÇO	19	SEGUNDA				20	TERÇA				21	QUARTA				22	QUINTA				23	SEXTA								
		EMPATAMENTO 01					EMPATAMENTO 01					EMPATAMENTO 01					EMPATAMENTO 06					EMPATAMENTO 06								
		Empatamento					Empatamento 01					Empatamento 01					Empatamento 06					Empatamento 06								
		Sopa					Sopa de feijão vermelho					Sopa de grão de bico					Sopa de penca					Sopa de legumes								
		Prato					Hambúrguer de aves grelhado					Tentáculos de pota estufados com legumes					Perna de porco assada					Pataniscas de paloco					Frango assado			
		Acompanhamento 1					Massa salteada					Batata a murro					Batatinha no forno com azeite e alho					Arroz de ervilhas					Arroz xau xau (cenoura, milho, fiambre e ervilhas)			
		Acompanhamento 2					Feijão verde salteado					Salada de alface, pepino e pimento					Salada de tomate com oregãos					Grellos salteados					Salada de tomate			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*	Nutrientes			% R*					
		Energia	709	Kcal	30	Energia	874	Kcal	36	Energia	723	Kcal	30	Energia	864	Kcal	36	Energia	775	Kcal	32									
		Lípidos	24	g	30	Lípidos	35	g	43	Lípidos	29	g	36	Lípidos	37	g	46	Lípidos	32	g	40									
		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	9	g		dos quais saturados	6	g		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	7	g										
		Hidratos de carbono	91	g	30	Hidratos de carbono	96	g	32	Hidratos de carbono	78	g	26	Hidratos de carbono	87	g	29	Hidratos de carbono	79	g	26									
		Açúcares	17	g	23	Açúcares	16	g	21	Açúcares	18	g	24	Açúcares	13	g	18	Açúcares	17	g	23									
		Fibras	11	g	34	Fibras	9	g	29	Fibras	12	g	38	Fibras	12	g	37	Fibras	12	g	37									
		Proteína	31	g	26	Proteína	42	g	35	Proteína	37	g	31	Proteína	45	g	37	Proteína	43	g	36									
		Sal	3	g	51	Sal	3	g	57	Sal	2	g	48	Sal	4	g	74	Sal	2	g	47									
		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.