



## REFEIÇÕES JANTAR CANTINA - EMENTA 19 A 23 DE JUNHO DE 2023

		19	20	21	22	23																				
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA																				
A L M O C O	Empratamento	EMPRATAMENTO 03	EMPRATAMENTO 01	EMPRATAMENTO 01	EMPRATAMENTO 05	EMPRATAMENTO 03																				
	Sopa	Sopa de cenoura com couve branca	Sopa de nabijas	Sopa de feijão-verde	Sopa de curgete	Creme de tomate																				
	Prato	Peixe à Gomes de Sá	Frango com caril	Gratinado de aves	Jardineira de carnes	Tortilha de peixe																				
	Acompanhamento 1	-	Arroz branco	Massa cozida	Arroz ao alho	-																				
	Acompanhamento 2	Brócolos cozidos	Salada de alface e couve roxa	Couve-flor cozida	-	Salada juliana de alface, cenoura e couve branca																				
I N F O R M A Ç Ã O  N U T R I C I O N A L	Valorização Nutricional	Nutrientes		Nutrientes		Nutrientes		Nutrientes		Nutrientes		Nutrientes														
		Energia		682	Kcal	28	Energia		783	Kcal	33	Energia		963	Kcal	40	Energia		756	Kcal	32	Energia		718	Kcal	30
		Lípidos		15	g	19	Lípidos		29	g	36	Lípidos		44	g	55	Lípidos		33	g	41	Lípidos		20	g	25
		dos quais saturados		2	g		dos quais saturados		7	g		dos quais saturados		8	g		dos quais saturados		9	g		dos quais saturados		3	g	
		Hidratos de carbono		89	g	30	Hidratos de carbono		86	g	29	Hidratos de carbono		93	g	31	Hidratos de carbono		74	g	25	Hidratos de carbono		98	g	33
		Açúcares		19	g	25	Açúcares		15	g	20	Açúcares		18	g	24	Açúcares		17	g	23	Açúcares		19	g	25
		Fibras		13	g	42	Fibras		10	g	33	Fibras		13	g	40	Fibras		12	g	38	Fibras		14	g	44
		Proteína		45	g	37	Proteína		42	g	35	Proteína		46	g	38	Proteína		39	g	33	Proteína		34	g	28
		Sal		3	g	67	Sal		2	g	48	Sal		3	g	57	Sal		3	g	59	Sal		5	g	93
		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](http://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.