



## REFEIÇÕES ALMOÇO RAMP A B - EMENTA DE 19 A 23 DE JUNHO DE 2023

ALMOÇO	19	SEGUNDA	20	TERÇA	21	QUARTA	22	QUINTA	23	SEXTA											
		EMPRATAMENTO 01		EMPRATAMENTO 01		EMPRATAMENTO 06		EMPRATAMENTO 05		EMPRATAMENTO 01											
		Empratamento		Empratamento 01		Empratamento 06		Empratamento 05		Empratamento 01											
		Sopa		Creme de abóbora		Sopa de grão de bico		Sopa de penca		Sopa de legumes											
		Prato		Hambúrguer de aves grelhado com cebolada		Raia dourada		Frango estufado com cenoura e ervilhas		Bife do vazio grelhado											
		Acompanhamento 1		Batata frita		Arroz de tomate		Massa cozida		Arroz ao alho											
		Acompanhamento 2		Salada de alface e couve roxa		Brócolos cozidos		-		Salada de alface, couve branca e cenoura											
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		Nutrientes			Nutrientes			Nutrientes			Nutrientes			Nutrientes							
		Energia	839	Kcal	35	Energia	742	Kcal	31	Energia	801	Kcal	33	Energia	629	Kcal	26	Energia	776	Kcal	32
		Lípidos	28	g	35	Lípidos	22	g	27	Lípidos	31	g	38	Lípidos	19	g	24	Lípidos	31	g	38
		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	13	g		dos quais saturados	5	g		dos quais saturados	6	g	
		Hidratos de carbono	102	g	34	Hidratos de carbono	82	g	27	Hidratos de carbono	87	g	29	Hidratos de carbono	74	g	25	Hidratos de carbono	92	g	31
		Açúcares	16	g	21	Açúcares	18	g	24	Açúcares	19	g	26	Açúcares	17	g	23	Açúcares	17	g	23
		Fibras	12	g	37	Fibras	12	g	37	Fibras	11	g	36	Fibras	11	g	34	Fibras	12	g	38
		Proteína	43	g	36	Proteína	26	g	21	Proteína	43	g	35	Proteína	39	g	32	Proteína	32	g	27
		Sal	3	g	59	Sal	3	g	53	Sal	5	g	108	Sal	3	g	56	Sal	2	g	46
		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:

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.