



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

ALMOÇO	19	SEGUNDA	20	TERÇA	21	QUARTA	22	QUINTA	23	SEXTA		
		Empratamento	EMPRATAMENTO 03	EMPRATAMENTO 01	EMPRATAMENTO 04	EMPRATAMENTO 11	EMPRATAMENTO 01					
Sopa	Sopa de feijão vermelho	Creme de abóbora	Sopa de grão de bico	Sopa de penca	Sopa de legumes							
Prato	Esparguete bolognese de soja	Salada de grão de bico com legumes	Jardineira de seitan	Feijoada tripeira	Pimentos recheados com seitan							
Acompanhamento 1	-	Batata a murro	-	Arroz de ervilhas	Arroz branco							
Acompanhamento 2	Feijão verde salteado	Salada de alface, pepino e pimento	-	-	Salada de tomate							
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*	
	Energia	833	Kcal	35	Energia	629	Kcal	26	Energia	731	Kcal	30
	Lípidos	20	g	25	Lípidos	21	g	26	Lípidos	22	g	27
	dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	8	g	
	Hidratos de carbono	126	g	42	Hidratos de carbono	84	g	28	Hidratos de carbono	108	g	36
	Açúcares	19	g	26	Açúcares	19	g	25	Açúcares	24	g	32
	Fibras	22	g	70	Fibras	12	g	38	Fibras	13	g	42
	Proteína	31	g	26	Proteína	23	g	19	Proteína	23	g	19
	Sal	3	g	56	Sal	2	g	41	Sal	4	g	88
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.