



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

		19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																				
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA																																																																																																																																																																																				
ALMOÇO	Empratamento	EMPRATAMENTO 03	EMPRATAMENTO 01	EMPRATAMENTO 04	EMPRATAMENTO 10	EMPRATAMENTO 03																																																																																																																																																																																				
	Sopa	Sopa de cenoura com couve branca	Sopa de nabijas	Sopa de feijão-verde	Sopa de curgete	Creme de tomate																																																																																																																																																																																				
	Prato	Seitan assado	Pataniscas de legumes	Rancho vegan	Croquete de soja	Empadão de legumes																																																																																																																																																																																				
	Acompanhamento 1	Batata cozida	Arroz branco	-	Arroz ao alho	-																																																																																																																																																																																				
	Acompanhamento 2	Brócolos cozidos	Salada de alface e couve roxa	-	Jardineira de legumes cozidos	Salada juliana de alface, cenoura e couve branca																																																																																																																																																																																				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	Valorização Nutricional	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nutrientes</th> <th colspan="2">% R*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>653 Kcal</td> <td>27</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos</td> <td>25 g</td> <td>31</td> <td></td> </tr> <tr> <td>dos quais saturados</td> <td>7 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono</td> <td>93 g</td> <td>31</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Açúcares</td> <td>22 g</td> <td>30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibras</td> <td>15 g</td> <td>49</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteína</td> <td>23 g</td> <td>19</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>3 g</td> <td>68</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nutrientes		% R*		Energia	653 Kcal	27		Lípidos	25 g	31		dos quais saturados	7 g			Hidratos de carbono	93 g	31		Açúcares	22 g	30		Fibras	15 g	49		Proteína	23 g	19		Sal	3 g	68		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nutrientes</th> <th colspan="2">% R*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>708 Kcal</td> <td>30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos</td> <td>22 g</td> <td>28</td> <td></td> </tr> <tr> <td>dos quais saturados</td> <td>3 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono</td> <td>108 g</td> <td>36</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Açúcares</td> <td>17 g</td> <td>23</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibras</td> <td>12 g</td> <td>37</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteína</td> <td>17 g</td> <td>14</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>3 g</td> <td>69</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nutrientes		% R*		Energia	708 Kcal	30		Lípidos	22 g	28		dos quais saturados	3 g			Hidratos de carbono	108 g	36		Açúcares	17 g	23		Fibras	12 g	37		Proteína	17 g	14		Sal	3 g	69		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nutrientes</th> <th colspan="2">% R*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>770 Kcal</td> <td>32</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos</td> <td>14 g</td> <td>18</td> <td></td> </tr> <tr> <td>dos quais saturados</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono</td> <td>134 g</td> <td>45</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Açúcares</td> <td>23 g</td> <td>31</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibras</td> <td>19 g</td> <td>60</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteína</td> <td>24 g</td> <td>20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>3 g</td> <td>57</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nutrientes		% R*		Energia	770 Kcal	32		Lípidos	14 g	18		dos quais saturados	2 g			Hidratos de carbono	134 g	45		Açúcares	23 g	31		Fibras	19 g	60		Proteína	24 g	20		Sal	3 g	57		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nutrientes</th> <th colspan="2">% R*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>922 Kcal</td> <td>38</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos</td> <td>41 g</td> <td>51</td> <td></td> </tr> <tr> <td>dos quais saturados</td> <td>14 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono</td> <td>92 g</td> <td>31</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Açúcares</td> <td>22 g</td> <td>29</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibras</td> <td>14 g</td> <td>45</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteína</td> <td>43 g</td> <td>36</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>5 g</td> <td>98</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nutrientes		% R*		Energia	922 Kcal	38		Lípidos	41 g	51		dos quais saturados	14 g			Hidratos de carbono	92 g	31		Açúcares	22 g	29		Fibras	14 g	45		Proteína	43 g	36		Sal	5 g	98		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nutrientes</th> <th colspan="2">% R*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>698 Kcal</td> <td>29</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lípidos</td> <td>25 g</td> <td>31</td> <td></td> </tr> <tr> <td>dos quais saturados</td> <td>7 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono</td> <td>93 g</td> <td>31</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Açúcares</td> <td>22 g</td> <td>30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibras</td> <td>15 g</td> <td>49</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteína</td> <td>23 g</td> <td>19</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>3 g</td> <td>68</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nutrientes		% R*		Energia	698 Kcal	29		Lípidos	25 g	31		dos quais saturados	7 g			Hidratos de carbono	93 g	31		Açúcares	22 g	30		Fibras	15 g	49		Proteína	23 g	19		Sal	3 g	68	
		Nutrientes		% R*																																																																																																																																																																																						
		Energia	653 Kcal	27																																																																																																																																																																																						
		Lípidos	25 g	31																																																																																																																																																																																						
		dos quais saturados	7 g																																																																																																																																																																																							
		Hidratos de carbono	93 g	31																																																																																																																																																																																						
		Açúcares	22 g	30																																																																																																																																																																																						
		Fibras	15 g	49																																																																																																																																																																																						
Proteína	23 g	19																																																																																																																																																																																								
Sal	3 g	68																																																																																																																																																																																								
Nutrientes		% R*																																																																																																																																																																																								
Energia	708 Kcal	30																																																																																																																																																																																								
Lípidos	22 g	28																																																																																																																																																																																								
dos quais saturados	3 g																																																																																																																																																																																									
Hidratos de carbono	108 g	36																																																																																																																																																																																								
Açúcares	17 g	23																																																																																																																																																																																								
Fibras	12 g	37																																																																																																																																																																																								
Proteína	17 g	14																																																																																																																																																																																								
Sal	3 g	69																																																																																																																																																																																								
Nutrientes		% R*																																																																																																																																																																																								
Energia	770 Kcal	32																																																																																																																																																																																								
Lípidos	14 g	18																																																																																																																																																																																								
dos quais saturados	2 g																																																																																																																																																																																									
Hidratos de carbono	134 g	45																																																																																																																																																																																								
Açúcares	23 g	31																																																																																																																																																																																								
Fibras	19 g	60																																																																																																																																																																																								
Proteína	24 g	20																																																																																																																																																																																								
Sal	3 g	57																																																																																																																																																																																								
Nutrientes		% R*																																																																																																																																																																																								
Energia	922 Kcal	38																																																																																																																																																																																								
Lípidos	41 g	51																																																																																																																																																																																								
dos quais saturados	14 g																																																																																																																																																																																									
Hidratos de carbono	92 g	31																																																																																																																																																																																								
Açúcares	22 g	29																																																																																																																																																																																								
Fibras	14 g	45																																																																																																																																																																																								
Proteína	43 g	36																																																																																																																																																																																								
Sal	5 g	98																																																																																																																																																																																								
Nutrientes		% R*																																																																																																																																																																																								
Energia	698 Kcal	29																																																																																																																																																																																								
Lípidos	25 g	31																																																																																																																																																																																								
dos quais saturados	7 g																																																																																																																																																																																									
Hidratos de carbono	93 g	31																																																																																																																																																																																								
Açúcares	22 g	30																																																																																																																																																																																								
Fibras	15 g	49																																																																																																																																																																																								
Proteína	23 g	19																																																																																																																																																																																								
Sal	3 g	68																																																																																																																																																																																								
<b>SE TIVER ALERGIAS ALIMENTARES, CONSULTE POR FAVOR, OS/AS TRABALHADORES/AS DESTES SERVIÇOS.</b>																																																																																																																																																																																										

\* %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 - Alergênicos: 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.