



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

		19	20	21	22	23															
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA															
A L M O Ç O	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															
I N F O R M A Ç Ã O N U T R I C I O N A L	Valorização Nutricional	Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*		Nutrientes		% R*					
		Energia	653	Kcal	27	Energia	708	Kcal	30	Energia	770	Kcal	32	Energia	922	Kcal	38	Energia	698	Kcal	29
		Lípidos	25	g	31	Lípidos	22	g	28	Lípidos	14	g	18	Lípidos	41	g	51	Lípidos	25	g	31
		dos quais saturados	7	g		dos quais saturados	3	g		dos quais saturados	2	g		dos quais saturados	14	g		dos quais saturados	7	g	
		Hidratos de carbono	93	g	31	Hidratos de carbono	108	g	36	Hidratos de carbono	134	g	45	Hidratos de carbono	92	g	31	Hidratos de carbono	93	g	31
		Açúcares	22	g	30	Açúcares	17	g	23	Açúcares	23	g	31	Açúcares	22	g	29	Açúcares	22	g	30
		Fibras	15	g	49	Fibras	12	g	37	Fibras	19	g	60	Fibras	14	g	45	Fibras	15	g	49
		Proteína	23	g	19	Proteína	17	g	14	Proteína	24	g	20	Proteína	43	g	36	Proteína	23	g	19
Sal	3	g	68	Sal	3	g	69	Sal	3	g	57	Sal	5	g	98	Sal	3	g	68		
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.