

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 01 A 05 DE DEZEMBRO DE 2025

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	FERIADO DIA DA RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA PORTUGUESA								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e curgete	634	152	1,5	0,3	23,9	12,7	5,5	0,4
	Prato mediterrânico	almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com esparguete	1755	420	17,2	6,7	39,3	4,6	26,1	0,2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com esparguete	1432	364	7,2	1,2	46,4	2,6	24,6	1,9
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	291	70	0,2	0,0	9,6	9,3	3,8	0,4
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	alho francês	779	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	Prato mediterrânico	salmão salteado com curgete, cenoura e tomilho com arroz de ervilhas	1731	414	12,2	2,0	12,3	8,8	29,9	0,5
	Prato vegetariano	arroz de açafrão com ervilhas, cogumelos, cenoura e tomilho	1721	412	8,8	1,4	17,6	5,9	18,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e couve-flôr	302	72	0,8	0,0	10,5	5,8	3,2	1,9
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	brócolos com feijão manteiga	730	174	2,9	0,4	22,9	9,3	9,5	0,1
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e peru)	1478	353	10,5	2,2	32,3	9,0	28,6	0,9
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja)	1426	341	7,8	1,2	51,3	6,9	14,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e pepino	156	37	0,4	0,0	3,4	2,9	3,3	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	macedónia de legumes	662	158	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato mediterrânico	lulas estufadas com arroz branco	1641	393	9,5	1,6	3,6	1,8	33,5	2,0
	Prato vegetariano	caril de grão-de-bico com arroz branco	851	395	9,6	1,1	23,4	2,7	12,7	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e couve roxa	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/mousse de chocolate	424 966	101 231	5,6 11,6	0,7 10,2	10,3 28,4	9,8 22,3	1,2 2,2	0,0 1,5

NOTAS:

A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

A fruta será definida de acordo com a sazonalidade.

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 08 A 12 DE DEZEMBRO DE 2025

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	FERIADO DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	empadão de carne de vaca e arroz branco	1916	458	18,2	5,4	21,3	8,6	33,0	0,1
	Prato vegetariano	empadão de soja e arroz branco	1385	331	7,8	1,2	22,5	7,1	19,8	0,1
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenouras salteadas	56	133	3,7	0,6	12,8	6,5	6,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	couve lombarda com grão-de-bico	675	162	2,1	0,2	26,6	13,4	6,9	0,4
	Prato mediterrânico	atum com feijão frade, milho, ovo cozido e batata cozida aos cubos	1974	472	27,0	5,3	21,4	3,1	35,1	2,6
	Prato vegetariano	salada de feijão frade, batata, cenoura e milho	1505	360	12,3	1,4	54,0	7,5	13,1	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	160	38	0,5	0,1	5,6	5,4	1,5	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	feijão verde	740	177	2,1	0,3	27,1	15,7	6,4	0,4
	Prato mediterrânico	coxas de frango no forno com arroz de cenoura	2191	524	24,7	5,5	7,0	5,3	35,2	0,5
	Prato vegetariano	seitan de tomatada com arroz de cenoura	1429	342	7,9	1,2	7,6	4,0	19,6	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de maçã golden, alface e beterraba	314	75	0,4	0,0	11,4	11,4	3,4	0,3
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura e curgete	604	144	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa de espirais	1355	324	9,7	1,4	30,3	2,9	28,2	0,1
	Prato vegetariano	seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas com massa de espirais	1192	285	8,8	1,5	31,3	2,3	19,4	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e pepino	156	37	0,4	0,0	3,4	2,9	3,3	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelado de leite	424 1191	101 285	5,6 12	0,7 12	10,3 39	9,8 36,0	1,2 4,5	0,0 0,2

NOTAS:

A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

A fruta será definida de acordo com a sazonalidade.

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 15 A 19 DE DEZEMBRO DE 2025

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	abóbora com massinhas	878	210	2,4	0,4	35,9	9,3	7,4	0,1
	Prato mediterrânico	almôndegas de vaca estufadas com massa esparguete	1470	352	13,0	5,1	37,0	4,1	20,9	0,2
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa esparguete	1448	394	5,2	0,9	44,4	12,3	36,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, tomate e chervia	258	62	0,5	0,0	8,8	8,4	2,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio) / fruta assada com canela	424 429	101 103	5,6 0,8	0,7 0,2	10,3 21,5	9,8 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0
3ª feira	Sopa	juliana de legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	bacalhau tipo "à Brás"	1667	399	20,3	3,7	24,9	1,8	27,7	5,1
	Prato vegetariano	salteado de ervilhas, cenoura e milho com batata palha e azeitonas	2263	541	27,8	3,1	47,5	8,2	15,5	0,6
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	160	38	0,5	0,1	5,6	5,4	1,5	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de alho francês e abóbora	856	205	2,3	0,4	35,3	8,9	7,0	0,1
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com batata assada	1401	335	12,7	2,9	24,1	2,0	30,0	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata e cenoura	1240	297	8,2	1,1	43,2	6,5	10,2	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cebola e beterraba	214	51	0,2	0,0	6,4	6,1	3,4	0,3
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	espinafres	767	183	2,3	0,2	22,6	13,9	5,9	0,6
	Prato mediterrânico	grão-de-bico guisado (carne de vaca, couve e cenoura)	1683	403	20,1	5,7	17,7	6,4	34,3	0,2
	Prato vegetariano	caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, ervilhas e pimento) com coentros	1373	328	8,9	1,1	44,3	7,1	12,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	espargos, ervilhas e cenoura cozidos	325	78	0,4	0,1	9,7	5,7	5,1	1,9
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	couve-flôr com feijão frade	758	181	2,8	0,2	30,9	12,7	6,3	0,3
	Prato mediterrânico	frango estufado com ervilhas com molho de tomate e manjeriço com arroz branco	2453	587	28,6	6,1	9,4	4,2	38,2	0,5
	Prato vegetariano	grão-de-bico em molho de tomate e arroz branco	1706	408	12,8	1,7	20,9	4,1	11,4	0,2
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenouras salteadas	56	133	3,7	0,6	12,8	6,5	6,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTAS:

A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

A fruta será definida de acordo com a sazonalidade.

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 22 A 26 DE DEZEMBRO DE 2025

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião com cenoura	740	177	1,6	0,3	25,2	14,0	6,4	0,5
	Prato mediterrânico	empadão (de arroz) com atum, espinafres, alho francês e cenoura	2205	528	20,8	3,4	10,5	9,1	31,3	2,7
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura e tomate e arroz branco	1550	371	8,0	1,2	11,8	8,2	20,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cebola e beterraba	214	51	0,2	0,0	6,4	6,1	3,4	0,3
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	couve portuguesa	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	caldeirada de borrego	1737	415	22,8	6,7	27,5	3,4	24,1	0,1
	Prato vegetariano	caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, ervilhas e pimento) com coentros	1373	328	8,9	1,1	44,3	7,1	12,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa e pepino	210	50	0,5	0,0	5,8	5,2	3,5	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	canja de galinha/creme de cenoura com massinhas	611 841	146 201	1,9 2,3	0,4 0,4	14,1 34,8	4,0 11,7	16,7 7,4	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	filetes de salmão no forno com alecrim e batata assada	1101	263	6,9	1,0	23,8	1,4	25,6	0,2
	Prato vegetariano	salada de lentilhas, batata, batata doce, cenoura e brócolos	1420	340	8,7	1,2	46,5	10,6	11,7	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cenoura e couve roxa	222	53	0,6	0,0	6,6	6,3	4,1	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/fruta assada com canela	424 429	101 103	5,6 0,8	0,7 0,2	10,3 21,5	9,8 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO DIA DE NATAL								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	alho francês	779	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	Prato mediterrânico	barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	2160	517	13,5	1,8	18,6	5,8	18,4	0,2
	Prato vegetariano	bife de seitan no forno com arroz de tomate	1723	412	11,2	1,8	5,8	2,5	24,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura <i>baby</i> e ervilhas	510	122	5,2	0,9	10,7	5,0	5,5	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTAS:

A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

A fruta será definida de acordo com a sazonalidade.

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 29 DE DEZEMBRO DE 2025 A 02 DE JANEIRO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	caldo verde	412	98	1,9	0,5	13,8	1,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	hamburguer de aves no forno com arroz de ervilhas	1477	353	9,2	3,1	4,9	1,9	29,6	1,7
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com arroz de ervilhas	1929	462	10,6	1,7	21,7	1,6	26,0	1,9
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura ralada, alface e tomate	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	abóbora com curgete	634	152	1,5	0,3	23,9	12,7	5,5	0,4
	Prato mediterrânico	salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento)	1621	388	16,9	3,7	28,4	6,7	26,4	0,3
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, ervilhas, cenoura e pimento	1632	391	11,2	1,6	51,6	6,3	16,3	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa e pepino	210	50	0,5	0,0	5,8	5,2	3,5	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelatina	424 119	101 29	5,6 0,0	0,7 0,0	10,3 6,9	9,8 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
4ª feira	Sopa	creme de ervilhas	812	194	2,3	0,3	28,9	15,7	8,0	0,4
	Prato mediterrânico	febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1623	388	10,8	2,8	33,3	4,7	37,9	0,4
	Prato vegetariano	feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1441	345	5,3	0,9	50,9	6,2	18,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	grêlos, ervilhas e cenoura salteados	507	121	4,2	0,7	9,6	5,4	6,7	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO DIA DE ANO NOVO								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	couve lombarda	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	pestéis de bacalhau com arroz de tomate	1235	300	5,6	1,1	16,4	2,2	14,5	0,8
	Prato vegetariano	barrinhas de vegetais no forno com arroz de tomate	1930	462	13,6	3,2	34,8	4,5	7,5	1,0
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, pimento e cenoura ralada	184	44	0,4	0,1	5,7	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTAS:

A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

A fruta será definida de acordo com a sazonalidade.

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.