

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

JI/1º CEB

			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	497	119	1,5	0,2	17,4	8,9	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com esparguete	1322	316	12,8	5,0	29,9	3,6	19,7	0,2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com esparguete	1064	255	4,9	0,8	33,3	1,9	16,8	1,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	199	48	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	alho francês	602	144	1,6	0,2	17,5	10,4	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	salmão salteado com curgete, cenoura e tomilho com arroz de ervilhas	1336	320	9,4	1,5	8,4	5,7	24,8	0,4
	Prato vegetariano	arroz de açafrão com ervilhas, cogumelos, cenoura e tomilho	1349	323	6,5	1,0	13,9	4,4	14,4	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e couve-flôr	232	56	1,0	0,1	6,4	3,0	3,2	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	brócolos com feijão manteiga	537	128	2,2	0,3	17,2	6,3	6,6	0,1
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e peru)	1119	268	7,8	1,6	24,6	6,4	22,2	0,8
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja)	1124	269	5,6	0,8	41,6	5,1	11,1	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e pepino	82	20	0,2	0,0	1,8	1,5	1,7	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	macedónia de legumes	554	132	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	lulas estufadas com arroz branco	1282	307	7,0	1,2	3,3	1,7	25,9	1,6
	Prato vegetariano	caril de grão-de-bico com arroz branco	1357	225	7,3	0,8	20,7	2,5	10,9	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	212 484	51 116	2,8 5,8	0,4 5,1	5,1 14,2	4,9 11,2	0,6 1,1	0,0 0,7

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

JJ/1º CEB

			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	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	empadão de carne de vaca e arroz branco	1394	334	12,8	3,6	15,3	4,6	23,8	0,1
	Prato vegetariano	empadão de soja e arroz branco	1130	270	5,7	0,8	19,5	6,3	6,7	0,1
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenouras salteadas	388	93	2,6	0,4	8,8	4,4	4,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	couve lombarda com grão-de-bico	511	122	1,8	0,2	19,5	9,2	5,1	0,3
	Prato mediterrânico	atum com feijão frade, milho, ovo cozido e batata cozida aos cubos	1535	367	19,6	3,9	17,5	2,4	30,0	2,3
	Prato vegetariano	salada de feijão frade, batata cozida aos cubos, cenoura e milho	1210	289	9,6	1,1	44,3	5,4	11,1	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	94	23	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	feijão verde	537	128	1,8	0,3	19,6	10,7	4,5	0,3
	Prato mediterrânico	coxas de frango no forno com arroz de cenoura	1700	407	19,1	4,3	6,1	4,4	27,6	0,4
	Prato vegetariano	seitan de tomatada com arroz de cenoura	1134	271	5,9	0,9	6,1	3,0	16,3	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de maçã golden, alface e beterraba	200	48	0,2	0,0	7,3	7,3	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura e curgete	450	108	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa de espirais	1026	246	7,1	1,0	23,1	2,4	21,7	0,1
	Prato vegetariano	seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas com massa de espirais	898	215	6,5	1,1	23,0	1,8	15,7	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e pepino	82	20	0,2	0,0	1,8	1,5	1,7	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelado de leite	212 596	51 143	2,8 6,0	0,4 6,0	5,1 19,5	4,9 18,0	0,6 2,3	0,0 0,1

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

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	abóbora com massinhas	665	159	2,0	0,3	27,2	6,7	5,4	0,1
	Prato mediterrânico	almôndegas de vaca estufadas com massa esparguete	1607	384	17,0	6,7	32,2	4,1	24,8	0,2
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa esparguete	1245	317	3,9	0,6	35,3	10,6	29,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, tomate e chervia	172	41	0,4	0,0	5,7	5,5	2,1	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio) / fruta assada com canela	212 215	51 52	2,8 0,4	0,4 0,1	5,1 10,8	4,9 10,8	0,6 0,2	0,0 0,0
3ª feira	Sopa	juliana de legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	bacalhau tipo "à Brás"	1341	321	15,4	2,9	20,9	1,5	23,4	4,2
	Prato vegetariano	salteado de ervilhas, cenoura e milho com batata palha e azeitonas	1624	389	18,3	2,2	34,6	7,6	13,0	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	94	23	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,7	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	creme de alho francês e abóbora	643	154	1,9	0,3	26,6	6,3	5,0	0,1
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com batata assada	1085	260	9,3	2,2	20,2	1,8	22,8	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata e cenoura	997	238	6,0	0,8	35,6	4,9	8,5	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cebola e beterraba	154	37	0,1	0,0	4,9	4,6	2,2	0,2
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,7	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	espinafres	609	146	1,9	0,2	16,6	10,0	4,6	0,5
	Prato mediterrânico	grão-de-bico guisado (carne de vaca, couve e cenoura)	1266	303	15,0	4,3	13,3	4,7	26,1	0,2
	Prato vegetariano	caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, ervilhas e pimento) com coentros	951	227	6,4	0,7	29,6	3,3	9,5	0,1
	Hortícolas/Saladas	espargos, ervilhas e cenoura cozidos	216	52	0,3	0,1	6,4	3,7	3,5	1,3
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,7	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	couve-flôr com feijão frade	554	132	2,3	0,2	22,3	8,6	4,6	0,3
	Prato mediterrânico	frango estufado com ervilhas com molho de tomate e manjerição com arroz branco	1887	451	21,9	4,7	8,0	3,8	29,7	0,5
	Prato vegetariano	grão-de-bico em molho de tomate e arroz branco	1369	328	9,4	1,2	18,2	3,9	9,6	0,2
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenouras salteadas	388	93	2,6	0,4	8,8	4,4	4,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,7	5,1	4,9	0,6	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

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião com cenoura	592	142	1,5	0,3	18,7	10,1	4,8	0,4
	Prato mediterrânico	empadão (de arroz) com atum, espinafres, alho francês e cenoura	1802	432	17,3	2,8	7,7	6,6	27,0	2,3
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura e tomate e arroz branco	1133	271	3,3	0,5	9,4	6,3	16,5	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cebola e beterraba	154	37	0,1	0,0	4,9	4,6	2,2	0,2
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	couve portuguesa	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato mediterrânico	caldeirada de borrego	1248	299	16,9	5,0	18,2	2,6	17,8	0,1
	Prato vegetariano	caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, ervilhas e pimento) com coentros	951	227	6,4	0,7	29,6	3,3	9,5	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa e pepino	141	34	0,4	0,0	3,8	3,4	2,4	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	canja de galinha/creme de cenoura com massinhas	449 614	107 147	1,6 1,9	0,3 0,3	9,7 25,1	3,0 8,3	12,4 5,3	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	filetes de salmão no forno com alecrim e batata assada	866	207	4,9	0,7	20,0	1,2	19,9	0,2
	Prato vegetariano	salada de lentilhas, batata, batata doce, cenoura e brócolos	1125	269	6,4	0,9	39,5	8,1	9,4	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cenoura e couve roxa	150	36	0,4	0,0	4,6	4,4	2,7	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/fruta assada com canela	212 215	51 52	2,8 0,4	0,4 0,1	5,1 10,8	4,9 10,8	0,6 0,2	0,0 0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO DIA DE NATAL								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	alho francês	602	144	1,6	0,2	17,5	10,4	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	1184	283	7,1	1,0	20,1	3,4	9,8	0,2
	Prato vegetariano	bife de seitan no forno com arroz de tomate	1110	266	6,4	1,1	4,5	13,9	15,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura baby e ervilhas	313	75	2,9	0,5	6,8	3,1	3,5	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	caldo verde	342	82	1,8	0,4	11,6	1,5	4,1	0,1
	Prato mediterrânico	hamburguer de aves no forno com arroz de ervilhas	1083	259	7,1	2,2	3,7	1,4	20,2	1,2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com arroz de ervilhas	1405	336	7,3	1,2	14,9	1,2	18,1	1,3
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura ralada, alface e tomate	102	24	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	abóbora com curgete	497	119	1,4	0,2	17,4	8,9	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento)	1141	273	12,5	2,7	16,9	3,7	20,7	0,2
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, ervilhas, cenoura e pimento	1194	286	8,0	1,1	38,5	3,7	11,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa e pepino	141	34	0,4	0,0	3,8	3,4	2,4	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelatina	212 305	51 72	2,7 0,0	0,4 0,0	5,1 17,8	4,9 17,7	0,6 0,0	0,0 0,1
4ª feira	Sopa	creme de ervilhas	619	148	1,9	0,3	21,6	11,0	6,2	0,3
	Prato mediterrânico	febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1256	300	8,2	2,1	26,1	4,1	29,4	0,3
	Prato vegetariano	feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1172	280	4,0	0,7	41,5	5,5	15,7	0,2
	Hortícolas/Saladas	grêlos, ervilhas e cenoura salteados	377	90	3,0	0,7	7,5	4,5	4,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,7	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO DIA DE ANO NOVO								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	couve lombarda	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato mediterrânico	pestéis de bacalhau com arroz de tomate	981	235	4,2	0,8	13,6	1,7	11,8	0,7
	Prato vegetariano	barrinhas de vegetais no forno com arroz de tomate	1501	359	12,0	2,5	23,6	3,2	5,6	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, pimento e cenoura ralada	129	31	0,2	0,0	4,4	4,2	1,5	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	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.