

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 06 A 10 DE OUTUBRO DE 2025

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora	754	180	2,0	0,3	24,8	14,9	5,6	0,4
	Prato mediterrânico	hamburguer de vaca no forno com massa <i>fusilli</i> e molho de tomate	1531	366	14,3	4,1	30,9	0,9	30,3	0,3
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa <i>fusilli</i>	1448	394	5,2	0,9	44,4	12,3	36,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, cenoura ralada e pepino	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
3ª feira	Sopa	canja de galinha/creme de cenoura com massinhas	611 841	146 201	1,9 2,3	0,4 0,4	14,2 34,8	4,0 11,7	16,7 7,4	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, ovo, batata, cenoura e azeitonas)	1860	445	18,6	3,5	33,2	5,0	33,8	5,0
	Prato vegetariano	grão-de-bico estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e batata cozida	1311	314	5,7	0,6	49,0	11,0	13,7	0,5
	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)/leite-creme	424 1041	101 249	5,6 9,3	0,7 3,4	10,3 25,6	9,8 12,6	1,2 14,9	0,0 0,5
4ª feira	Sopa	macedónia de legumes	662	158	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato mediterrânico	tirinhas de porco estufadas com massa esparguete	1544	369	10,5	2,7	32,8	5,1	34,8	0,4
	Prato vegetariano	soja estufada com maçã e massa esparguete	1285	307	5,0	0,8	41,4	11,9	20,4	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)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	nabo e feijão verde	620	148	1,9	0,2	25,7	13,3	5,3	0,3
	Prato mediterrânico	feijoada de chocos com arroz branco	1843	441	8,5	1,4	15,0	4,1	43,1	1,1
	Prato vegetariano	feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e arroz branco	1944	465	12,0	1,9	30,6	11,2	17,8	0,5
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e milho cozidos	428	105	1,0	0,3	14,3	6,4	5,6	0,2
	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	lentilhas com curgete	689	165	2,2	0,3	27,6	14,0	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura e feijão verde)	1478	353	10,5	2,2	32,3	9,0	28,6	0,9
	Prato vegetariano	jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde)	1356	324	8,4	1,2	46,8	9,3	11,8	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de rúcula, alface e couve roxa	226	54	0,4	0,0	5,0	4,4	5,0	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 13 A 17 DE OUTUBRO DE 2025

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	brócolos	730	175	2,5	0,3	24,9	13,7	7,6	0,4
	Prato mediterrânico	bolonhesa de atum com milho, ervilha e massa esparguete	1895	453	17,2	2,8	40,7	5,5	30,4	2,3
	Prato vegetariano	estufado de ervilha, cenoura e milho com massa esparguete	1678	401	8,7	1,4	54,8	9,8	16,5	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, cenoura e alface	270	65	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	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
3ª feira	Sopa	feijão verde	620	148	1,9	0,2	25,7	13,3	5,3	0,3
	Prato mediterrânico	carne de vitela estufada com arroz de ervilhas	1783	427	14,5	3,6	8,3	4,0	32,6	0,4
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas com legumes salteados (cenoura, curgete e brócolos)	1707	408	9,4	1,3	22,5	6,7	15,0	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)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de ervilhas	812	194	2,3	0,3	28,9	15,7	8,0	0,4
	Prato mediterrânico	lombos de salmão grelhados com batata, cenoura e feijão verde	1263	302	6,8	1,0	29,6	7,0	27,4	0,2
	Prato vegetariano	salada de quinoa com legumes (cenoura, favas, feijão verde e couve-flôr)	3679	880	12,5	1,7	100,5	18,8	60,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e couve-flôr cozidos	317	76	1,3	0,1	8,8	4,3	4,4	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/mousse de chocolate	212 966	51 231	2,8 11,6	0,4 10,2	2,1 28,4	2,9 22,3	0,6 2,2	0,0 1,5
5ª feira	Sopa	agrião	713	170	1,6	0,3	21,7	11,8	6,0	0,4
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com esparguete	1412	338	9,9	2,6	29,5	2,6	31,8	0,2
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e esparguete	1253	300	5,2	0,8	36,3	6,7	23,3	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e espargos cozidos	191	46	0,5	0,0	4,9	4,5	3,8	1,8
	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 e cenoura ralada	674	161	2,5	0,2	26,5	9,8	5,4	0,2
	Prato mediterrânico	arroz à Valenciana (carne de porco, frango, salsicha, ervilha e cenoura)	1769	423	14,2	3,4	6,3	3,5	33,7	0,6
	Prato vegetariano	arroz com legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde e couve-flôr)	1893	453	9,3	1,4	26,2	9,7	17,9	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, cenoura e alface	270	65	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	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

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 20 A 24 DE OUTUBRO DE 2025

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	curgete	710	170	2,1	0,3	26,3	15,0	6,1	0,4
	Prato mediterrânico	douradinhos com arroz de tomate	1975	473	12,4	1,6	38,6	5,7	17,7	1,5
	Prato vegetariano	seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas e arroz branco	1819	435	12,4	2,0	16,3	9,8	22,8	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada 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)/gelado de leite	424 1191	101 285	5,6 12,0	0,7 12,0	10,3 39,0	9,8 36,0	1,2 4,5	0,0 0,2
3ª feira	Sopa	caldo verde	412	98	1,9	0,5	13,8	1,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	rancho (carne de proco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão-de-bico e massa macarronete)	1726	413	12,7	2,1	45,0	10,1	24,7	0,3
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete)	1640	392	10,1	1,2	56,4	12,6	15,1	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	265	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	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
4ª feira	Sopa	legumes com feijão frade	759	182	3,1	0,3	29,3	11,9	6,2	0,2
	Prato mediterrânico	peru estufado com massa espiral tricolor	1538	368	6,4	1,2	33,1	4,5	43,5	0,5
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa espiral tricolor	1365	326	5,1	0,9	43,7	13,8	21,5	0,8
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, feijão verde e cenoura cozidos	330	79	0,5	0,1	9,4	5,1	5,0	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	creme de cenoura com massinhas	841	201	2,3	0,4	34,8	11,7	7,4	0,2
	Prato mediterrânico	bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas e salsa)	1271	304	12,0	2,2	23,8	2,0	24,4	4,8
	Prato vegetariano	tofu à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa)	2000	478	24,9	5,4	27,5	4,3	30,7	0,3
	Hortícolas/Saladas	couve-flôr, cenoura e brócolos cozidos	317	76	1,3	0,1	8,8	4,3	4,4	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	couve portuguesa	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	arroz de pato	2840	679	53,7	12,3	1,5	1,1	24,9	0,4
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e milho	1819	435	9,3	1,4	6,8	12,7	25,5	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e tomate	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

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 27 A 31 DE OUTUBRO DE 2025

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	alho francês	779	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	Prato mediterrânico	almôndegas de aves estufadas com esparguete	1556	372	15,9	6,9	35,2	3,3	21,1	0,2
	Prato vegetariano	seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas com esparguete	1522	364	9,1	1,5	43,8	10,9	23,7	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	265	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	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	cenoura e feijão verde	571	136	1,9	0,2	22,6	10,4	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	borrego no forno com batata cozida	1692	405	19,6	6,2	31,4	3,7	24,6	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas salteadas com legumes (cenoura, alho francês e curgete)	1130	270	8,4	1,3	26,1	13,3	14,0	0,4
	Hortícolas/Saladas	grêlos, couve e cenoura cozidas	308	74	0,8	0,1	7,1	6,3	5,6	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
4ª feira	Sopa	espinafres	767	183	2,3	0,2	22,6	13,5	5,9	0,6
	Prato mediterrânico	feijoada de chocos com arroz branco	1843	441	8,5	1,4	15,0	4,1	43,1	1,1
	Prato vegetariano	feijoada de seitan com arroz branco	2166	518	9,4	1,5	31,8	10,3	32,7	0,6
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cherovia	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
5ª feira	Sopa	creme de legumes com feijão branco	759	182	3,1	0,3	29,3	11,9	6,2	0,2
	Prato mediterrânico	frango assado com batata frita e arroz branco	2461	589	35,1	6,8	13,2	1,0	34,5	0,5
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com cenoura, tomate, batata frita e arroz branco	1895	453	15,3	2,1	34,3	9,6	15,9	0,4
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, ervilhas e cenoura cozidas	430	103	0,5	0,2	12,5	6,4	6,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/arroz doce	424 958	101 229	5,6 5,7	0,7 2,3	10,3 13,4	9,8 12,5	1,2 11,1	0,0 0,3
6ª feira	Sopa	abóbora com curgete	634	152	1,5	0,3	23,9	12,7	5,5	0,4
	Prato mediterrânico	corvina no forno com orégãos e batata assada	1289	308	9,0	1,4	24,1	1,5	31,9	0,4
	Prato vegetariano	estufado de soja com couve-flôr e batata assada	1314	314	8,2	1,1	35,6	6,8	19,8	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e tomate	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

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.