

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

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora	577	138	1,7	0,2	18,0	10,4	4,1	0,3
	Prato mediterrânico	hamburguer de vaca no forno com massa <i>fusilli</i> e molho de tomate	1112	266	10,5	2,9	23,4	0,9	20,8	0,2
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa <i>fusilli</i>	1245	317	3,9	0,6	35,3	10,6	29,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, cenoura ralada e pepino	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
3ª 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	3,9 8,3	12,4 5,3	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, ovo, batata, cenoura e azeitonas)	1434	343	14,1	2,7	25,4	3,4	26,9	4,1
	Prato vegetariano	grão-de-bico estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e batata cozida	1048	251	4,4	0,5	39,4	7,7	11,1	0,4
	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	121 580	51 139	2,8 5,6	0,4 2,0	5,1 12,5	4,9 6,8	0,6 8,9	0,0 0,3
4ª feira	Sopa	macedónia de legumes	554	132	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	tirinhas de porco estufadas com massa esparguete	1193	285	7,9	2,1	25,7	4,6	27,0	0,3
	Prato vegetariano	soja estufada com maçã e massa esparguete	976	234	3,6	0,6	30,6	8,1	16,6	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
5ª feira	Sopa	nabo e feijão verde	461	110	1,6	0,2	18,8	9,0	3,9	0,3
	Prato mediterrânico	feijoada de chocos com arroz branco	1420	340	6,2	1,0	2,5	3,8	33,6	0,9
	Prato vegetariano	feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e arroz branco	1550	371	8,8	1,4	25,0	8,0	14,9	0,4
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e milho cozidos	309	74	0,7	0,2	10,1	4,4	4,0	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	lentilhas com curgete	514	123	1,8	0,2	20,3	9,4	4,8	0,3
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura e feijão verde)	119	268	7,8	1,6	24,6	6,4	22,2	0,8
	Prato vegetariano	jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde)	1073	257	6,2	0,9	38,0	6,8	9,5	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de rúcula, alface e couve roxa	150	36	0,2	0,0	3,5	3,1	3,2	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 13 A 17 DE OUTUBRO DE 2025

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	brócolos	527	126	2,0	0,2	18,1	9,5	5,2	0,3
	Prato mediterrânico	bolonhesa de atum com milho, ervilha e massa esparguete	1528	366	14,6	2,4	30,4	4,2	25,8	2,1
	Prato vegetariano	estufado de ervilha, cenoura e milho com massa esparguete	1273	305	6,4	1,0	41,6	7,2	12,9	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, cenoura e alface	19	45	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	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
3ª feira	Sopa	feijão verde	461	110	1,6	0,2	18,8	9,0	3,9	0,3
	Prato mediterrânico	carne de vitela estufada com arroz de ervilhas	1365	327	10,7	2,7	7,4	3,8	25,0	0,4
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas com legumes salteados (cenoura, curgete e brócolos)	1342	21	6,9	1,0	18,2	5,1	11,9	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
4ª feira	Sopa	creme de ervilhas	619	148	1,9	0,3	21,6	11,0	6,2	0,3
	Prato mediterrânico	lombos de salmão grelhados com batata, cenoura e feijão verde	960	230	4,8	0,7	23,3	4,7	21,0	0,2
	Prato vegetariano	salada de quinoa com legumes (cenoura, favas, feijão verde e couve-flôr)	2855	683	9,2	1,2	77,9	14,1	47,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e couve-flôr cozidos	232	56	1,0	0,1	6,4	3,0	3,2	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/mousse de chocolate	212 484	51 116	2,8 5,8	0,4 5,1	2,1 14,2	2,9 11,2	0,6 1,1	0,0 0,8
5ª feira	Sopa	agrião	567	136	1,5	0,3	16,0	8,5	4,5	0,3
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com massa cotovelinho	1060	254	7,4	1,9	22,3	2,1	23,9	0,2
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e massa cotovelinho	983	235	3,8	0,6	28,1	5,5	19,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e espargos cozidos	109	26	0,3	0,0	2,9	2,6	2,2	1,3
	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	couve-flôr e cenoura ralada	490	117	2,0	0,2	19,2	6,9	3,8	0,2
	Prato mediterrânico	arroz à Valenciana (carne de porco, frango, salsicha, ervilha e cenoura)	1334	319	10,8	2,6	4,7	2,5	25,5	0,5
	Prato vegetariano	arroz com legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde e couve-flôr)	1458	349	6,8	1,0	19,7	6,7	14,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, cenoura e alface	189	45	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	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

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

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	curgete	517	124	1,7	0,2	19,0	10,2	4,3	0,3
	Prato mediterrânico	douradinhos com arroz de tomate	1184	283	7,1	1,0	20,1	3,4	9,8	0,8
	Prato vegetariano	seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas e arroz branco	1377	329	9,2	1,5	8,8	5,0	19,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada 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)/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
3ª feira	Sopa	caldo verde	342	82	1,8	0,4	11,2	1,5	4,1	0,1
	Prato mediterrânico	rancho (carne de proco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão-de-bico e massa macarronete)	1318	315	9,4	1,6	34,5	8,0	19,4	0,3
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete)	1262	302	7,4	0,9	43,7	9,2	12,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	176	42	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	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
4ª feira	Sopa	legumes com feijão frade	568	136	2,5	0,2	21,8	8,7	4,7	0,2
	Prato mediterrânico	peru estufado com massa espiral tricolor	1175	281	4,7	0,8	25,9	4,0	32,9	0,4
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa espiral tricolor	1008	241	3,6	0,6	31,5	8,9	17,1	0,7
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, feijão verde e cenoura cozidos	233	56	0,4	0,1	6,9	4,0	3,4	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
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com massinhas	614	147	1,9	0,3	25,1	8,3	5,3	0,2
	Prato mediterrânico	bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas e salsa)	1013	242	8,9	1,7	20,0	1,8	20,0	4,0
	Prato vegetariano	tofu à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa)	1562	374	19,1	4,2	22,5	3,1	23,9	0,3
	Hortícolas/Saladas	couve-flôr, cenoura e brócolos cozidos	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
6ª feira	Sopa	couve portuguesa	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato mediterrânico	arroz de pato	2301	551	41,5	9,5	1,3	0,9	20,0	0,4
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e milho	1431	342	6,9	1,1	13,1	9,6	20,7	0,6
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e tomate	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

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

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	alho francês	602	144	1,6	0,2	17,5	10,4	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	almôndegas de aves estufadas com esparguete	1166	279	11,8	5,2	26,6	2,5	15,9	0,2
	Prato vegetariano	seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas com esparguete	1118	268	6,9	1,2	29,3	5,7	19,3	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	176	42	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	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	cenoura e feijão verde	433	104	1,6	0,2	17,0	7,4	3,6	0,2
	Prato mediterrânico	borrego no forno com batata cozida	1313	314	14,6	4,6	25,9	3,1	18,8	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas salteadas com legumes (cenoura, alho francês e curgete)	836	200	6,0	1,0	19,0	8,9	10,7	0,3
	Hortícolas/Saladas	grêlos, couve e cenoura cozidas	250	60	0,6	0,1	6,0	5,4	4,4	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
4ª feira	Sopa	espinafres	609	146	1,9	0,2	16,6	10,0	4,6	0,5
	Prato mediterrânico	feijoada de chocos com arroz branco	1420	340	6,2	1,0	12,5	3,8	33,6	0,9
	Prato vegetariano	feijoada de seitan com arroz branco	1773	424	7,0	1,1	27,2	8,3	27,5	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cherovia	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
5ª feira	Sopa	creme de legumes com feijão branco	568	136	2,5	0,2	21,8	8,7	4,7	0,2
	Prato mediterrânico	frango assado com batata frita e arroz branco	1913	458	26,5	5,2	11,2	0,8	27,1	0,5
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com cenoura, tomate, batata frita e arroz branco	1487	336	11,1	1,5	28,2	7,6	13,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, ervilhas e cenoura cozidas	298	71	0,4	0,1	8,6	4,3	4,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/arroz doce	212 653	51 156	2,8 3,6	0,4 1,3	5,1 7,7	4,9 6,8	0,6 7,1	0,0 0,2
6ª feira	Sopa	abóbora com curgete	497	119	1,4	0,2	17,4	8,9	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	corvina no forno com orégãos e batata assada	1059	253	6,7	1,1	20,2	1,2	27,3	0,4
	Prato vegetariano	estufado de soja com couve-flôr e batata assada	1058	253	6,0	0,8	29,5	5,8	16,4	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e tomate	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

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.