



MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 02 A 06 DE FEVEREIRO DE 2026

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	frango estufado com arroz de ervilhas	1856	444	21,8	4,7	7,3	3,2	29,2	0,5
	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	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	salada de pimento, cenoura e pepino	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	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	agrião	567	136	1,5	0,3	16,0	8,5	4,5	0,3
	Prato mediterrânico	massa à lavrador (carne de porco e bovino, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho e massa macarronete)	1278	306	9,9	2,4	25,7	7,3	26,0	0,3
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e massa macarronete	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)/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
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.



Anualmente, cada português, deita fora cerca de 183 Kg de comida!

PORTAL INE, Estatísticas do Desperdício Alimentar. Atualizado a 30 de Junho de 2025.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 09 A 13 DE FEVEREIRO DE 2026

JJ/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 porco e bovino, 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 cebola	67	16	0,2	0,0	1,8	1,5	1,2	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
4ª feira	Sopa	legumes com feijão frade	568	136	2,5	0,2	21,8	8,7	4,7	0,2
	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 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)	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	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	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	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	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.



ÀS VEZES, A FRUTA PODE TER UM PONTO AMASSADO OU UMA CASCA MAIS FEIA, MAS ISSO NÃO QUER DIZER QUE ESTÁ ESTRAGADA.

TIRA A PARTE DANIFICADA E APROVEITA O RESTO PARA UMA SALADA DE FRUTA.

O PLANETA AGRADECE!



seia

mediterrânea

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 16 A 20 DE FEVEREIRO DE 2026

JJ/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	ovos mexidos com cogumelos, esparguete e molho de tomate	1056	253	10,8	2,5	24,3	1,3	14,8	0,4
	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	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)	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	pastéis de bacalhau com arroz de ervilhas e cenoura	1074	257	4,2	0,9	16,3	2,6	13,4	0,8
	Prato vegetariano	barrinhas de vegetais no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1595	382	12,0	2,6	26,3	4,0	7,2	0,8
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e chervia	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
5ª feira	Sopa	abóbora com curgete	497	119	1,4	0,2	17,4	8,9	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada)	1344	322	14,5	4,3	23,6	2,9	23,6	0,6
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja	880	211	0,3	0,5	14,0	9,1	26,2	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura, tomate e beterraba	186	45	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	0,3
	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	creme de legumes com feijão branco	568	136	2,5	0,2	21,8	8,7	4,7	0,2
	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.

MENOS COMIDA NO LIXO...



MAIS PLANETA PARA TODOS!



seia

mediterrânea

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 23 A 27 DE FEVEREIRO DE 2026

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve coração	511	122	2,0	0,3	17,6	8,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	hamburguer misto no forno com arroz de cenoura	1344	322	15,8	4,3	6,8	2,9	14,1	1,5
	Prato vegetariano	favas estufadas com arroz de cenoura	2892	692	7,6	1,1	56,7	12,8	45,3	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura e pepino	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	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 ervilhas	595	142	1,8	0,3	19,5	9,8	5,2	0,3
	Prato mediterrânico	pescada estufada com tomilho e com batata cozida, cenoura e feijão verde	1238	296	7,2	1,1	27,3	7,9	27,8	0,3
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata cozida, cenoura e feijão verde	1064	254	6,2	0,9	37,5	6,3	9,4	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)/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
4ª feira	Sopa	creme de cenoura	492	118	1,8	0,2	17,8	8,9	4,3	0,2
	Prato mediterrânico	coxas de frango assadas com massa <i>fusilli</i> tricolor	1576	377	19,3	4,4	22,1	1,5	27,7	0,5
	Prato vegetariano	assado de tofu com massa <i>fusilli</i> tricolor	1439	344	15,2	2,4	25,2	1,6	24,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, couve-flôr e cenoura 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
5ª feira	Sopa	legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	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 rúcula, tomate e cenoura ralada	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
6ª feira	Sopa	cenoura e agrião	501	120	1,5	0,3	14,3	6,0	4,2	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 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.



UTILIZA PRIMEIRO OS
PRODUTOS COM PRAZO DE
VALIDADE MAIS PRÓXIMO!

*Coloca-os à frente no frigorífico ou no armário.
Assim evitamos desperdícios e reduzimos resíduos.*

