



seia

mediterrânea

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

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	frango estufado com arroz de ervilhas	2179	521	27,4	5,9	7,3	3,2	35,9	0,5
	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	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	salada de pimento, cenoura e pepino	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	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	agrião	713	170	1,6	0,3	21,7	11,8	6,0	0,4
	Prato mediterrânico	massa à lavrador (carne de porco e bovino, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho e massa macarronete)	1650	395	13,1	3,1	33,2	9,4	32,9	0,4
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e massa macarronete	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)/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
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.



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

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



seia

mediterrânea

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

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 bovino, 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 cebola	127	31	0,4	0,0	3,2	2,9	2,4	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
4ª feira	Sopa	legumes com feijão frade	759	182	3,1	0,3	29,3	11,9	6,2	0,2
	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 alface, tomate e couve roxa	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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	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	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	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	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.



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

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	ovos mexidos com cogumelos, esparguete e molho de tomate	1398	334	14,5	3,3	32,0	1,5	19,3	0,5
	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	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)	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	pestéis de bacalhau com arroz de ervilhas e cenoura	1388	332	5,7	1,1	20,2	3,7	16,6	0,9
	Prato vegetariano	barrinhas de vegetais no forno com arroz de ervilhas e cenoura	2063	494	13,7	3,2	38,7	5,9	9,6	1,1
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e chervia	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
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	esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada)	1786	427	19,6	5,8	30,6	3,4	31,3	0,6
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja	1362	326	5,8	0,9	19,8	12,7	41,2	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura, tomate e beterraba	265	63	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4
	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.

MENOS COMIDA NO LIXO...



MAIS PLANETA PARA TODOS!



seia

mediterrânea

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve coração	664	159	2,4	0,4	23,0	11,9	6,6	0,2
	Prato mediterrânico	hamburguer misto no forno com arroz de cenoura	1916	458	23,1	6,3	9,9	4,3	20,6	2,2
	Prato vegetariano	favas estufadas com arroz de cenoura	3640	871	10,2	1,5	70,8	16,2	56,5	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura e pepino	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	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 ervilhas	754	180	2,1	0,3	26,3	14,0	6,7	0,3
	Prato mediterrânico	pescada estufada com tomilho e com batata cozida, cenoura e feijão verde	1570	376	9,6	1,4	34,6	10,1	33,6	0,4
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata cozida, cenoura e feijão verde	1347	322	8,4	1,2	46,3	8,7	11,7	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)/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
4ª feira	Sopa	creme de cenoura	654	156	2,1	0,3	23,8	12,5	5,9	0,3
	Prato mediterrânico	coxas de frango assadas com massa <i>fusilli</i> tricolor	2047	490	25,1	5,6	29,2	2,0	35,6	0,5
	Prato vegetariano	assado de tofu com massa <i>fusilli</i> tricolor	1873	448	19,8	3,2	33,0	2,2	32,1	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, couve-flôr e cenoura 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
5ª feira	Sopa	legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	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 rúcula, tomate e cenoura ralada	171	41	0,3	0,0	5,4	5,2	2,3	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	cenoura e agrião	606	145	1,6	0,3	18,6	7,8	5,5	0,3
	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 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.



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.*

