

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve-flôr com cenoura ralada	674	161	2,5	0,2	26,5	9,8	5,4	0,2
	Prato mediterrânico	empadão (de arroz) com atum, espinafres, alho francês e cenoura	2205	528	20,8	3,4	10,5	9,1	31,3	2,7
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e cenoura	1819	435	9,3	1,4	16,8	12,7	25,5	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	286	69	1,1	0,2	11,6	4,7	2,0	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	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 0,3
	Prato mediterrânico	almôndegas de aves estufadas com esparguete	1556	372	15,9	6,9	35,2	3,3	21,1	0,2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa e legumes, massa esparguete e molho de tomate	2229	533	11,3	1,8	62,9	4,3	26,5	2,1
	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	macedónia de legumes	662	158	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato mediterrânico	lombo de salmão no forno com batata assada	1101	263	6,9	1,0	23,8	1,4	25,6	0,2
	Prato vegetariano	seitan de tomatada com batata assada	1067	255	8,2	1,3	26,5	2,5	17,9	0,2
	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	creme de brócolos com favas	925	221	2,8	0,3	31,5	14,0	12,8	0,4
	Prato mediterrânico	chili (carne de vaca picada estufada com feijão vermelho) com arroz branco	2258	540	14,6	3,7	26,6	8,8	39,6	0,5
	Prato vegetariano	chili vegetariano (soja estufada com feijão vermelho) com arroz branco	2060	495	8,6	1,4	28,7	9,2	30,1	0,2
	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
6ª feira	Sopa	alho francês com curgete	658	157	1,9	0,3	20,3	10,1	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	perna de peru estufada com esparguete	1538	368	6,4	1,2	33,1	4,5	43,5	0,5
	Prato vegetariano	tofu estufado com esparguete	1989	476	22,7	3,6	33,0	3,1	32,2	0,2
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura baby e ervilhas	456	109	4,1	0,7	10,3	4,6	5,2	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelatina	424 119	101 29	5,6 0,0	0,7 0,0	10,3 6,9	9,8 6,8	1,2 0,0	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.
SEMPRE QUE POSSÍVEL, DEVEMOS APROVEITAR OS ALIMENTOS NA SUA TOTALIDADE!


Normalmente, os talos das couves são rejeitados, mas são ricos em nutrientes e podem ser aproveitados para engrossar as sopas, para purés ou molhos!

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	espinafres com cherovia	6601	158	2,3	0,2	19,5	9,9	5,5	0,5
	Prato mediterrânico	douradinhos com arroz de tomate	1975	473	12,4	1,6	38,6	5,7	17,7	1,5
	Prato vegetariano	bolonhesa de lentilhas com arroz branco	2222	532	12,9	1,9	46,2	4,7	15,7	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	286	69	1,1	0,2	11,6	4,7	2,0	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	creme de abóbora	754	180	2,0	0,3	24,8	14,9	5,6	0,4
	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, beterraba e cenoura ralada	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
4ª feira	Sopa	juliana de legumes com feijão vermelho	621	149	2,0	0,2	23,3	10,6	6,6	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	brócolos, couve-de-Bruxelas e cenoura <i>baby</i>	367	88	0,9	0,3	10,2	5,5	6,5	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelado de leite	424 1191	101 285	5,6 12	0,7 12	10,3 39	9,8 36,0	1,2 4,5	0,0 0,2
5ª feira	Sopa	caldo verde	412	98	1,9	0,5	13,8	1,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	massada de salmão e corvina com coentros	1538	368	14,7	3,1	34,4	4,5	23,4	0,2
	Prato vegetariano	massada de cogumelos, ervilhas, cenoura e curgete	1766	422	9,2	1,4	55,4	15,2	20,7	0,4
	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
6ª feira	Sopa	grêlos	636	152	1,6	0,3	24,3	10,7	7,9	0,4
	Prato mediterrânico	empadão (de arroz) de carne picada com milho, ervilhas e cenoura	2325	556	19,6	5,7	16,7	7,3	35,2	0,4
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	1804	431	8,8	1,4	20,4	9,8	23,1	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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

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.

**EVITA O DESPERDÍCIO, COME DE
FORMA CONSCIENTE!**



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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve portuguesa	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	esparguete com béchamel e atum	2079	497	21,9	4,3	43,7	8,2	30,8	2,2
	Prato vegetariano	esparguete com béchamel e soja	1441	345	8,3	1,3	43,4	5,8	20,8	0,0
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	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	creme de cenoura com couve.flôr picada	674	161	2,5	0,2	26,5	9,8	5,4	0,2
	Prato mediterrânico	feijoada (feijão manteiga, carne de vaca e porco, chouriço, couve e cenoura) com arroz branco	2598	622	14,0	2,7	33,5	11,5	43,9	0,5
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão manteiga, couve e cenoura) com arroz branco	2694	645	11,5	2,0	49,2	14,6	30,8	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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	espinafres	767	183	2,3	0,2	22,6	13,9	5,9	0,6
	Prato mediterrânico	filete de perca grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura	138	332	9,4	1,0	27,8	5,7	31,0	0,3
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, cenoura, ervilhas e feijão verde	1676	401	10,9	1,5	53,3	7,3	16,7	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	291	70	0,2	0,0	9,6	9,3	3,8	0,4
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/pudim	424 438	101 105	5,6 4,0	0,7 1,8	10,3 11,7	9,8 11,4	1,2 5,7	0,0 0,2
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão manteiga	690	165	2,4	0,4	24,2	10,8	7,2	0,1
	Prato mediterrânico	frango assado em molho de limão com <i>fusilli</i> tricolor	2047	490	25,1	5,6	29,2	2,0	35,6	0,5
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e massa <i>fusilli</i> tricolor	1253	300	5,2	0,8	36,3	6,7	23,3	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura <i>baby</i> e couve-flôr	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	agrião	713	170	1,6	0,3	21,7	11,8	6,0	0,4
	Prato mediterrânico	salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento)	1621	388	16,9	3,7	28,4	6,7	26,4	0,3
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, ervilhas, cenoura e pimento	1632	391	11,2	1,6	51,6	6,3	16,3	0,3
	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

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.
SABIAS QUE 1/3 DOS ALIMENTOS SÃO DESPERDIÇADOS?


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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e curgete	634	152	1,5	0,3	23,9	12,7	5,5	0,4
	Prato mediterrânico	almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com esparguete	1755	420	17,2	6,7	39,3	4,6	26,1	0,2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com esparguete	1432	364	7,2	1,2	46,4	2,6	24,6	1,9
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	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
3ª feira	Sopa	alho francês	779	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	Prato mediterrânico	lulas estufadas com arroz branco	1641	393	9,5	1,6	3,6	1,8	33,5	2,0
	Prato vegetariano	caril de grão-de-bico com arroz branco	851	395	9,6	1,1	23,4	2,7	12,7	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e espargos cozidos	223	53	0,5	0,0	5,7	4,7	4,5	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
4ª feira	Sopa	brócolos com feijão manteiga	730	174	2,9	0,4	22,9	9,3	9,5	0,1
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e peru)	1478	353	10,5	2,2	32,3	9,0	28,6	0,9
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja)	1426	341	7,8	1,2	51,3	6,9	14,0	0,3
	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	macedónia de legumes	662	158	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato mediterrânico	salmão salteado com curgete, cenoura e tomilho com arroz de ervilhas	1731	414	12,2	2,0	12,3	8,8	29,9	0,5
	Prato vegetariano	arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos, cenoura e tomilho	1721	412	8,8	1,4	17,6	5,9	18,0	0,3
	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)/ <i>mouse</i> 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 portuguesa	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com pimento vermelho e massa <i>fusilli</i>	1496	358	10,4	2,7	31,6	4,0	33,0	0,2
	Prato vegetariano	assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	1826	437	23,8	3,7	24,1	5,6	30,7	0,3
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	298	71	0,9	0,2	7,8	6,5	4,7	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.

O que o meio ambiente ganha quando reciclamos
1 tonelada de papel

 Evita a morte de 20
árvores adultas (Lipor)


MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 30 DE MARÇO A 03 DE ABRIL DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve lombarda com grão-de-bico	675	162	2,1	0,2	26,6	13,4	6,9	0,4
	Prato mediterrânico	empadão de carne de vaca e arroz branco	1916	458	18,2	5,4	21,3	8,6	33,0	0,1
	Prato vegetariano	empadão de soja e arroz branco	1385	331	7,8	1,2	22,5	7,1	19,8	0,1
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenouras salteadas	56	133	3,7	0,6	12,8	6,5	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
3ª feira	Sopa	legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	atum com feijão frade, milho, ovo cozido e batata cozida aos cubos	1974	472	27,0	5,3	21,4	3,1	35,1	2,6
	Prato vegetariano	salada de feijão frade, batata, cenoura e milho	1505	360	12,3	1,4	54,0	7,5	13,1	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	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
4ª feira	Sopa	feijão verde	740	177	2,1	0,3	27,1	15,7	6,4	0,4
	Prato mediterrânico	coxas de frango no forno com arroz de cenoura	2191	524	24,7	5,5	7,0	5,3	35,2	0,5
	Prato vegetariano	seitan de tomatada com arroz de cenoura	1429	342	7,9	1,2	7,6	4,0	19,6	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de maçã golden, alface e beterraba	314	75	0,4	0,0	11,4	11,4	3,4	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
5ª feira	Sopa	creme de cenoura e curgete	604	144	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa de espirais	1355	324	9,7	1,4	30,3	2,9	28,2	0,1
	Prato vegetariano	seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas com massa de epirais	1192	285	8,8	1,5	31,3	2,3	19,4	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)/gelado de leite	424 1191	101 285	5,6 12	0,7 12	10,3 39	9,8 36,0	1,2 4,5	0,0 0,2
6ª feira	Sopa	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									

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 provoquem alergias ou intolerâncias.

Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

A reciclagem de alumínio
economiza 95% da energia
gasta na sua produção virgem.

(pontoverde.pt)



O que o meio ambiente ganha quando reciclamos