

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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve-flôr com cenoura ralada	490	117	2,0	0,2	19,2	6,9	3,8	0,2
	Prato mediterrânico	empadão (de arroz) com atum, espinafres, alho francês e cenoura	1802	431	17,3	2,8	7,7	6,6	27,0	2,3
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e cenoura	1431	342	6,9	1,1	13,1	9,6	20,7	0,6
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	191	46	0,7	0,1	7,8	2,9	1,3	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	canja de galinha/creme de cenoura com massinhas	449 614	107 147	1,6 1,9	0,3 0,3	9,7 25,1	3,0 8,3	12,4 5,3	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	almôndegas de aves estufadas com esparguete	1166	279	11,8	5,2	26,6	2,5	15,9	0,2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa e legumes, massa esparguete e molho de tomate	1625	389	7,9	1,3	46,6	3,5	26,3	1,5
	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	macedónia de legumes	554	132	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	lombo de salmão no forno com batata assada	866	207	4,9	0,7	20,0	1,2	19,9	0,2
	Prato vegetariano	seitan de tomatada com batata assada	865	207	6,0	1,0	22,3	2,3	15,0	0,2
	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	creme de brócolos com favas	740	177	2,3	0,3	24,7	9,9	10,3	0,3
	Prato mediterrânico	chili (carne de vaca picada estufada com feijão vermelho) com arroz branco	1704	408	10,7	2,7	20,7	7,0	30,0	0,4
	Prato vegetariano	chili vegetariano (soja estufada com feijão vermelho) com arroz branco	1763	422	6,4	1,1	27,7	10,3	25,8	0,3
	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
6ª feira	Sopa	alho francês com curgete	521	125	1,6	0,2	14,9	7,1	3,6	0,2
	Prato mediterrânico	perna de peru estufada com esparguete	1175	281	4,7	0,8	25,9	4,0	32,9	0,4
	Prato vegetariano	tofu estufado com esparguete	1525	365	17,3	2,7	25,2	2,5	25,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura <i>baby</i> e ervilhas	313	75	2,9	0,5	6,8	3,1	3,5	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelatina	212 60	51 14	2,8 0,0	0,4 0,0	5,1 3,5	4,9 3,4	0,6 0,0	0,0 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.
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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	espinafres com chervia	661	158	2,3	0,2	19,5	9,9	5,5	0,5
	Prato mediterrânico	douradinhos com arroz de tomate	1184	283	7,1	1,0	20,1	3,4	9,8	0,8
	Prato vegetariano	bolonhesa de lentilhas com arroz branco	1740	416	9,5	1,4	36,5	4,0	12,7	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	191	46	0,7	0,1	7,8	2,9	1,3	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	creme de abóbora	577	138	1,7	0,2	18,0	10,4	4,1	0,3
	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, beterraba e cenoura ralada	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
4ª feira	Sopa	juliana de legumes com feijão vermelho	478	114	1,7	0,2	17,9	7,6	4,9	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	brócolos, couve-de-Bruxelas e cenoura <i>baby</i>	685	63	0,7	0,2	7,2	3,9	4,8	0,0
	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
5ª feira	Sopa	caldo verde	342	82	1,8	0,4	11,2	1,5	4,1	0,1
	Prato mediterrânico	massada de salmão e corvina com coentros	1248	298	13,2	2,3	25,9	4,0	18,1	0,7
	Prato vegetariano	massada de cogumelos, ervilhas, cenoura e curgete	1353	324	6,8	1,1	42,4	11,3	16,4	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
6ª feira	Sopa	grêlos	481	115	1,4	0,2	18,0	7,4	5,8	0,3
	Prato mediterrânico	empadão (de arroz) de carne picada com milho, ervilhas e cenoura	1756	420	14,5	4,3	12,1	5,2	26,4	0,3
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	1417	339	6,4	1,0	15,9	7,6	18,8	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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

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 DESPÉRDICIO, COME DE
FORMA CONSCIENTE!**



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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve portuguesa	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato mediterrânico	esparguete com béchamel e atum	1523	364	17,2	3,1	27,4	4,0	24,5	1,9
	Prato vegetariano	esparguete com béchamel e soja	1042	249	5,9	0,9	29,8	4,6	16,5	0,0
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	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	creme de cenoura com couve.flôr picada	490	117	2,0	0,2	19,2	6,9	3,8	0,2
	Prato mediterrânico	feijoada (feijão manteiga, carne de vaca e porco, chouriço, couve e cenoura) com arroz branco	1610	385	8,1	1,6	22,4	8,5	27,4	0,4
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão manteiga, couve e cenoura) com arroz branco	2002	479	6,9	1,2	41,3	10,9	24,6	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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	espinafres	609	146	1,9	0,2	16,6	10,0	4,6	0,5
	Prato mediterrânico	filete de perca grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura	1069	256	6,8	0,7	22,3	4,0	23,9	0,2
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, cenoura, ervilhas e feijão verde	1245	298	8,0	1,1	40,1	4,8	12,6	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	199	48	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/pudim	212 175	51 42	2,8 1,6	0,4 0,7	5,1 4,7	4,9 4,6	0,6 2,3	0,0 0,1
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão manteiga	538	129	2,0	0,3	18,7	8,0	5,5	0,1
	Prato mediterrânico	frango assado em molho de limão com <i>fusilli</i> tricolor	1576	377	19,3	4,4	22,1	1,5	27,7	0,5
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e massa <i>fusilli</i> tricolor	983	235	3,8	0,6	28,1	5,5	19,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura <i>baby</i> e couve-flôr	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	agrião	567	136	1,5	0,3	16,0	8,5	4,5	0,3
	Prato mediterrânico	salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento)	1141	273	12,5	2,7	16,9	3,7	20,7	0,2
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, ervilhas, cenoura e pimento	1194	286	8,0	1,1	38,5	3,7	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

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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e curgete	497	119	1,5	0,2	17,4	8,9	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com esparguete	1322	316	12,8	5,0	29,9	3,6	19,7	0,2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com esparguete	1064	255	4,9	0,8	33,3	1,9	16,8	1,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	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
3ª feira	Sopa	alho francês	602	144	1,6	0,2	17,5	10,4	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	lulas estufadas com arroz branco	1282	307	7,0	1,2	3,3	1,7	25,9	1,6
	Prato vegetariano	caril de grão-de-bico com arroz branco	1357	225	7,3	0,8	20,7	2,5	10,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e espargos cozidos	162	39	0,4	0,0	4,2	3,5	3,2	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
4ª feira	Sopa	brócolos com feijão manteiga	537	128	2,2	0,3	17,2	6,3	6,6	0,1
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e peru)	1119	268	7,8	1,6	24,6	6,4	22,2	0,8
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja)	1124	269	5,6	0,8	41,6	5,1	11,1	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	macedónia de legumes	554	132	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	salmão salteado com curgete, cenoura e tomilho com arroz de ervilhas	1336	320	9,4	1,5	8,4	5,7	24,8	0,4
	Prato vegetariano	arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos, cenoura e tomilho	1349	323	6,5	1,0	13,9	4,4	14,4	0,2
	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	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 portuguesa	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com pimento vermelho e massa <i>fusilli</i>	1077	258	7,5	1,9	22,8	2,0	24,2	0,2
	Prato vegetariano	assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	1396	334	18,1	2,8	18,2	3,9	23,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	199	42	0,6	0,1	5,0	4,2	3,3	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

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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve lombarda com grão-de-bico	511	122	1,8	0,2	19,5	9,2	5,1	0,3
	Prato mediterrânico	empadão de carne de vaca e arroz branco	1394	334	12,8	3,6	15,3	4,6	23,8	0,1
	Prato vegetariano	empadão de soja e arroz branco	1130	270	5,7	0,8	19,5	6,3	6,7	0,1
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenouras salteadas	388	93	2,6	0,4	8,8	4,4	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
3ª feira	Sopa	legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	atum com feijão frade, milho, ovo cozido e batata cozida aos cubos	1535	367	19,6	3,9	17,5	2,4	30,0	2,3
	Prato vegetariano	salada de feijão frade, batata, cenoura e milho	1210	289	9,6	1,1	44,3	5,4	11,1	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	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
4ª feira	Sopa	feijão verde	537	128	1,8	0,3	19,6	10,7	4,5	0,3
	Prato mediterrânico	coxas de frango no forno com arroz de cenoura	1700	407	19,1	4,3	6,1	4,4	27,6	0,4
	Prato vegetariano	seitan de tomatada com arroz de cenoura	1134	271	5,9	0,9	6,1	3,0	16,3	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de maçã golden, alface e beterraba	200	48	0,2	0,0	7,3	7,3	2,1	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
5ª feira	Sopa	creme de cenoura e curgete	450	108	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa de espirais	1026	246	7,1	1,0	23,1	2,4	21,7	0,1
	Prato vegetariano	seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas com massa de epirais	898	215	6,5	1,1	23,0	1,8	15,7	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)/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
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 provocam alergias ou intolerâncias.
Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.
O que o meio ambiente ganha quando reciclamos
A reciclagem de alumínio economiza 95% da energia gasta na sua produção virgem.

(pontoverde.pt)

