

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 05 A 09 DE JANEIRO DE 2026

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	feijão verde	537	128	1,8	0,3	19,6	10,7	4,5	0,3
	Prato mediterrânico	barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	1184	283	7,1	1,0	20,1	3,4	9,8	0,2
	Prato vegetariano	bife de seitan no forno com arroz de tomate	1110	266	6,4	1,1	4,5	13,9	15,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, pimento e tomate	178	43	0,3	0,0	6,1	6,0	1,9	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 brócolos	527	126	2,0	0,2	18,1	9,5	5,2	0,3
	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 alface, rúcula e pepino	87	3	0,4	0,1	1,3	1,3	2,2	0,0
	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
4ª feira	Sopa	juliana (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho	478	114	1,7	0,2	17,9	7,6	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola)	1013	242	8,9	1,7	20,0	1,8	20,0	4,0
	Prato vegetariano	ervilhas salteadas com batata, batata doce, cenoura e brócolos	1225	293	6,3	0,9	38,2	9,6	12,6	0,3
	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)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	couve coração	511	122	2,0	0,3	17,6	8,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	bife de frango grelhado com palitos de batata doce no forno e arroz branco	1070	256	3,8	0,7	15,0	4,2	24,0	0,2
	Prato vegetariano	arroz de feijão vermelho com salteado de legumes (curgete, feijão verde e couve-flôr) e palitos de batata doce	1800	431	8,9	1,4	53,2	14,4	13,6	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, 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	espinafres	609	146	1,9	0,2	16,6	10,0	4,6	0,5
	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 lentilhas (macarronete, cenoura e couve)	1225	293	6,7	0,9	42,0	8,2	12,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa e espargos cozidos	169	41	0,5	0,0	4,9	4,6	2,8	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

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 12 A 16 DE JANEIRO DE 2026

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião	567	136	1,5	0,3	16,0	8,5	4,5	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)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	couve-flôr	532	127	1,6	0,2	19,2	10,5	5,3	0,3
	Prato mediterrânico	empadão (de arroz) com atum, espinafres, alho francês e cenoura	1802	432	17,3	2,8	7,7	6,6	27,0	2,3
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) de lentilhas, espinafres, alho francês e milho	1507	360	7,9	1,1	23,2	6,6	13,9	0,6
	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)	212 305	51 72	2,7 0,0	0,4 0,0	5,1 17,8	4,9 17,7	0,6 0,0	0,0 0,1
4ª feira	Sopa	creme de cenoura e cherovia	519	124	1,8	0,2	20,0	10,1	4,6	0,3
	Prato mediterrânico	perna de peru assada com batatinha assada	1145	274	8,6	1,9	20,9	1,8	27,4	0,2
	Prato vegetariano	assado tofu, batata, tomate e curgete com quinoa	1584	379	18,1	2,8	27,8	4,5	25,1	0,2
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	251	60	0,3	0,1	7,7	5,2	3,6	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 e feijão manteiga	571	137	1,7	0,2	19,2	9,6	4,7	0,3
	Prato mediterrânico	peixe-espada grelhado com arroz de cenoura, ervilha e feijão verde	1175	281	6,4	1,1	6,8	3,9	24,2	0,7
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco	1405	336	6,0	0,9	14,9	8,9	19,4	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, couve roxa e pimento	154	37	0,2	0,0	4,5	4,0	2,6	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelatina	212 305	51 72	2,7 0,0	0,4 0,0	5,1 17,8	4,9 17,7	0,6 0,0	0,0 0,1
6ª feira	Sopa	nabiça	481	115	1,4	0,2	18,0	7,4	5,8	0,3
	Prato mediterrânico	rancho (carne de porco 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)	1621	388	8,7	0,9	55,5	9,2	16,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 19 A 23 DE JANEIRO DE 2026

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	cenoura com couve galega	575	138	2,0	0,2	19,9	10,0	6,7	0,2
	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	hamburguer de quinoa e legumes, esparguete e molho de tomate	1625	389	7,9	1,3	46,6	3,5	26,3	1,5
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, tomate e pepino	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
3ª feira	Sopa	legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	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 cenoura, beterraba 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
4ª feira	Sopa	espinafres com feijão branco	514	123	2,0	0,2	19,4	8,9	5,4	0,5
	Prato mediterrânico	filetes de perca com batata, cenoura e couve cozida	1083	259	6,6	0,7	23,7	4,7	23,8	0,2
	Prato vegetariano	feijão branco estufado com batata, cenoura e couve cozida	1189	284	5,8	0,9	41,5	6,8	12,9	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
5ª feira	Sopa	alho francês com cenoura	535	128	1,6	0,2	15,7	7,9	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	frango assado com alecrim, 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 e batata frita e arroz branco	1487	356	11,1	1,5	28,2	7,6	13,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, tomate e cenoura	186	45	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	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
6ª feira	Sopa	couve coração	511	122	2,0	0,3	17,6	8,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa lacinhos	1026	246	7,1	1,0	23,1	2,4	21,7	0,1
	Prato vegetariano	seitan salteado com molho de limão, ervas aromáticas e massa lacinhos	898	215	6,5	1,1	23,0	1,8	15,7	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)/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

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 26 A 30 DE JANEIRO DE 2026

JJ/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)/maçã 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	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.