

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	feijão verde	740	177	2,1	0,3	27,1	15,7	6,4	0,4
	Prato mediterrânico	barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	2160	517	13,5	1,8	18,6	5,8	18,4	0,2
	Prato vegetariano	bife de seitan no forno com arroz de tomate	1723	412	11,2	1,8	5,8	2,5	24,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, pimento e tomate	258	62	0,5	0,1	8,7	8,6	2,8	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	creme de brócolos	730	175	2,5	0,3	24,9	13,9	7,6	0,4
	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 alface, rúcula e pepino	153	37	0,7	0,1	2,3	2,2	3,9	0,0
	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
4ª feira	Sopa	juliana (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho	621	149	2,0	0,2	23,3	10,6	6,6	0,2
	Prato mediterrânico	bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola) 3;4	1271	304	12,0	2,2	23,8	2,0	24,4	4,8
	Prato vegetariano	ervilhas salteadas com batata, batata doce, cenoura e brócolos	1562	374	8,7	1,3	47,5	12,5	16,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura baby e ervilhas	510	122	5,2	0,9	10,7	5,0	5,5	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
5ª feira	Sopa	couve coração	664	159	2,4	0,4	23,0	11,9	6,6	0,2
	Prato mediterrânico	bife de frango grelhado com palitos de batata doce no forno e arroz branco	1370	328	5,2	0,9	17,9	5,0	31,7	0,2
	Prato vegetariano	arroz de feijão vermelho com salteado de legumes (curgete, feijão verde e couve-flôr) e palitos de batata doce	2255	539	12,2	1,8	64,8	18,5	16,5	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cenoura ralada	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
6ª feira	Sopa	espinafres	769	183	2,3	0,2	22,6	13,9	5,9	0,6
	Prato mediterrânico	massada de salmão e corvina com coentros 1;4;6V;10V	1538	368	14,7	3,1	34,4	4,5	23,4	0,2
	Prato vegetariano	massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve)	1574	377	9,1	1,3	53,4	10,5	15,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa e espargos cozidos	273	65	0,7	0,0	8,0	7,4	4,4	2,2
	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.

MUNICÍPIO DE SEI/ MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 12 A 16 DE JANEIRO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião	722	170	1,6	0,3	21,7	11,8	6,0	0,4
	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)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	couve-flôr	739	177	1,9	0,2	26,7	15,5	7,9	0,4
	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) de lentilhas, espinafres, alho francês e milho	1912	457	10,6	1,5	29,0	8,5	17,3	0,8
	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)	424 119	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
4ª feira	Sopa	creme de cenoura e cherovia	704	168	2,1	0,3	27,3	14,6	6,4	0,4
	Prato mediterrânico	perna de peru assada com batatinha assada	1476	353	11,7	2,6	24,8	2,0	36,1	0,2
	Prato vegetariano	assado tofu, batata, tomate e curgete com quinoa	2051	491	23,8	3,7	35,6	6,3	32,2	0,3
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	366	88	0,4	0,2	11,4	7,8	5,1	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	abóbora e feijão manteiga	730	175	2,0	0,3	26,0	13,8	6,2	0,3
	Prato mediterrânico	peixe-espada grelhado com arroz de cenoura, ervilha e feijão verde	1515	363	8,2	1,4	9,7	5,8	29,4	0,8
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco	1784	427	8,3	1,3	18,7	11,1	23,9	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, couve roxa e pimento	234	56	0,4	0,1	6,6	5,9	4,1	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
6ª feira	Sopa	nabiça	636	152	1,6	0,3	24,3	10,7	7,9	0,4
	Prato mediterrânico	rancho (carne de porco e vaca, 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)	2048	490	11,5	1,2	69,7	11,5	20,9	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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.

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	cenoura com couve galega	729	174	2,3	0,3	25,9	13,4	8,3	0,3
	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	hamburguer de quinoa e legumes, esparguete e molho de tomate	2229	533	11,3	1,8	62,9	4,3	36,5	2,1
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, tomate e pepino	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
3ª feira	Sopa	legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	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 cenoura, beterraba 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
4ª feira	Sopa	espinafres com feijão branco	671	160	2,4	0,3	25,8	12,9	7,0	0,6
	Prato mediterrânico	filetes de perca com batata, cenoura e couve cozida	1396	334	9,0	0,9	29,3	6,5	30,7	0,3
	Prato vegetariano	feijão branco estufado com batata, cenoura e couve cozida	990	237	7,9	1,2	24,7	7,5	12,8	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	alho francês com cenoura	673	161	1,9	0,3	21,2	10,9	5,1	0,2
	Prato mediterrânico	frango assado com alecrim, 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 e batata frita e arroz branco	1895	453	15,3	2,1	34,3	9,6	15,9	0,4
	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)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	couve coração	664	159	2,4	0,4	23,0	11,9	6,6	0,2
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa lacinhos	1355	324	9,7	1,4	30,3	2,9	28,2	0,1
	Prato vegetariano	seitan salteado com molho de limão, ervas aromáticas e massa lacinhos	1192	285	8,8	1,5	31,3	2,3	19,4	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e couve-flôr cozidos	317	76	1,3	0,1	8,8	4,3	4,4	0,1
	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 11,2	0,0 0,316

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora	754	180	2,0	0,3	24,8	14,9	5,6	0,4
	Prato mediterrânico	hamburguer de vaca no forno com massa <i>fusilli</i> e molho de tomate	1531	366	14,3	4,1	30,9	0,9	30,3	0,3
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa <i>fusilli</i>	1448	394	5,2	0,9	44,4	12,3	36,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, cenoura ralada e pepino	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	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 0,2
	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, 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	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	macedónia de legumes	662	158	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato mediterrânico	tirinhas de porco estufadas com massa esparguete	1544	369	10,5	2,7	32,8	5,1	34,8	0,4
	Prato vegetariano	soja estufada com maçã e massa esparguete	1285	307	5,0	0,8	41,4	11,9	20,4	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)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	nabo e feijão verde	620	148	1,9	0,2	25,7	13,3	5,3	0,3
	Prato mediterrânico	feijoada de chocos com arroz branco	1843	441	8,5	1,4	15,0	4,1	43,1	1,1
	Prato vegetariano	feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e arroz branco	1944	465	12,0	1,9	30,6	11,2	17,8	0,5
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e milho cozidos	428	105	1,0	0,3	14,3	6,4	5,6	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
6ª feira	Sopa	lentilhas com curgete	689	165	2,2	0,3	27,6	14,0	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura e feijão verde)	1478	353	10,5	2,2	32,3	9,0	28,6	0,9
	Prato vegetariano	jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde)	1356	324	8,4	1,2	46,8	9,3	11,8	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de rúcula, alface e couve roxa	226	54	0,4	0,0	5,0	4,4	5,0	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

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.