



seia

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 06 A 10 DE ABRIL DE 2026

JI/1º CEB

mediterrânea

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	abóbora com massinhas	665	159	2,0	0,3	27,2	6,7	5,4	0,1
	Prato mediterrânico	almôndegas de vaca estufadas com massa esparguete	1607	384	17,0	6,7	32,2	4,1	24,8	0,2
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa esparguete	1245	317	3,9	0,6	35,3	10,6	29,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, tomate e chervóia	172	41	0,4	0,0	5,7	5,5	2,1	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/fruta 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
3ª feira	Sopa	juliana de legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	bacalhau tipo "à Brás"	1341	321	15,4	2,9	20,9	1,5	23,4	4,2
	Prato vegetariano	salteado de ervilhas, cenoura e milho com batata palha e azeitonas	1624	389	18,3	2,2	34,6	7,6	13,0	0,5
	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	creme de alho francês e abóbora	643	154	1,9	0,3	26,6	6,3	5,0	0,1
	Prato mediterrânico	frango estufado com ervilhas com molho de tomate e manjeriço com arroz branco	1887	451	21,9	4,7	8,0	3,8	29,7	0,5
	Prato vegetariano	feijão catarino em molho de tomate e arroz branco	1214	291	5,9	0,9	15,0	3,9	9,9	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cebola e beterraba	154	37	0,1	0,0	4,9	4,6	2,2	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	espinafres	609	146	1,9	0,2	16,6	10,0	4,6	0,5
	Prato mediterrânico	grão-de-bico guisado (carne de vaca, couve e cenoura) com massa espiral	1488	356	15,3	4,3	24,0	5,4	27,9	0,3
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico (massa espiral, tomate, ervilhas e pimento) com coentros	1545	370	8,4	0,9	52,7	5,0	16,5	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura 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
6ª feira	Sopa	couve-flôr com feijão frade	554	132	2,3	0,2	22,3	8,6	4,6	0,3
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com batata assada	1085	260	9,3	2,2	20,2	1,8	22,8	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata e cenoura	997	238	6,0	0,8	35,6	4,9	8,5	0,2
	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

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

O vidro é 100% reciclável. (cerv.pt)

