

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 13 A 17 DE ABRIL DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião com cenoura	740	177	1,6	0,3	25,2	14,0	6,4	0,5
	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	soja estufada com cenoura e tomate e arroz branco	1550	371	8,0	1,2	11,8	8,2	20,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cebola e beterraba	214	51	0,2	0,0	6,4	6,1	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
3ª feira	Sopa	couve portuguesa	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	jardineira de aves	1478	353	10,5	2,2	32,3	9,0	28,6	0,9
	Prato vegetariano	jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e tofu)	2238	535	26,0	4,1	34,5	8,6	35,1	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa 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
4ª feira	Sopa	canja de galinha/creme de cenoura com massinhas	611 841	146 201	1,9 2,3	0,4 0,4	14,1 34,8	4,0 11,7	16,7 7,4	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	filetes de salmão no forno com alecrim e batata cozida	970	232	3,4	0,5	23,8	1,4	25,6	0,2
	Prato vegetariano	salada de lentilhas, batata, batata doce, cenoura e brócolos	1420	340	8,7	1,2	46,5	10,6	11,7	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cenoura e couve roxa	222	53	0,6	0,0	6,6	6,3	4,1	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
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão vermelho	690	165	2,4	0,4	24,2	10,8	7,2	0,1
	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	feijão verde, cenoura baby e brócolos	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
6ª feira	Sopa	alho francês	779	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	Prato mediterrânico	arroz à Valenciana (carne de porco, frango, salsicha, ervilhas e cenoura)	1349	323	13,2	3,0	8,5	4,9	40,4	0,4
	Prato vegetariano	tirinhas de seitan com legumes salteados com arroz branco	1819	440	12,4	2,0	16,3	9,8	23,0	0,5
	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

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 20 A 24 DE ABRIL DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	caldo verde	412	98	1,9	0,5	13,8	1,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	hamburguer de aves no forno com arroz de ervilhas	1477	353	9,2	3,1	4,9	1,9	29,6	1,7
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com arroz de ervilhas	1929	462	10,6	1,7	21,7	1,6	26,0	1,9
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura ralada, alface e tomate	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
3ª feira	Sopa	abóbora com curgete	634	152	1,5	0,3	23,9	12,7	5,5	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 tomate, couve roxa 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)/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
4ª feira	Sopa	creme de ervilhas	812	194	2,3	0,3	28,9	15,7	8,0	0,4
	Prato mediterrânico	febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1623	388	10,8	2,8	33,3	4,7	37,9	0,4
	Prato vegetariano	feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1441	345	5,3	0,9	50,9	6,2	18,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	grêlos, ervilhas e cenoura salteados	507	121	4,2	0,7	9,6	5,4	6,7	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
5ª feira	Sopa	couve lombarda	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	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 cenoura ralada	184	44	0,4	0,1	5,7	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	agrião e cherovia	713	170	1,6	0,3	21,7	11,8	6,0	0,4
	Prato mediterrânico	carne de vitela estufada com massa <i>fusilli</i>	1522	364	11,1	3,2	33,0	5,1	31,9	0,4
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com legumes salteados (cenoura, curgete e brócolos)	1707	408	9,4	1,3	22,5	6,7	15,0	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

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 27 DE ABRIL A 01 DE MAIO 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, alface 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	rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão-de-bico, 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, massa macarronete)	2048	490	11,5	1,2	69,7	11,5	20,9	0,3
	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	FERIADO - DIA DO TRABALHADOR -								
	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.