

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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião com cenoura	592	142	1,5	0,3	18,7	10,1	4,8	0,4
	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	soja estufada com cenoura e tomate e arroz branco	1133	271	3,3	0,5	9,4	6,3	16,5	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
3ª feira	Sopa	couve portuguesa	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato mediterrânico	jardineira de aves	1119	268	7,8	1,6	24,6	6,4	22,2	0,8
	Prato vegetariano	jardineira de tofu (batata, cenoura, ervilhas e tofu)	1698	406	19,6	3,1	26,6	6,4	26,9	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa 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
4ª 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	filetes de salmão no forno com alecrim e batata cozida	772	185	2,4	0,3	20,0	1,2	19,9	0,2
	Prato vegetariano	salada de lentilhas, batata, batata doce, cenoura e brócolos	1125	269	6,4	0,9	39,5	8,1	9,4	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cenoura e couve roxa	150	36	0,4	0,0	4,6	4,4	2,7	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
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão vermelho	538	129	2,0	0,3	18,7	8,0	5,5	0,1
	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	feijão verde, cenoura baby e brócolos	199	48	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
6ª feira	Sopa	alho francês	602	144	1,6	0,2	17,5	10,4	4,0	0,3
	Prato mediterrânico	arroz à Valenciana (carne de porco, frango, salsicha, ervilhas e cenoura)	1000	239	9,6	2,2	5,9	3,1	30,8	0,3
	Prato vegetariano	tirinhas de seitan com legumes salteados com arroz branco	1377	329	9,2	1,5	8,8	5,0	19,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura baby 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

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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	caldo verde	342	82	1,8	0,4	11,6	1,5	4,1	0,1
	Prato mediterrânico	hamburguer de aves no forno com arroz de ervilhas	1083	259	7,1	2,2	3,7	1,4	20,2	1,2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com arroz de ervilhas	1405	336	7,3	1,2	14,9	1,2	18,1	1,3
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura ralada, alface e tomate	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
3ª feira	Sopa	abóbora com curgete	497	119	1,4	0,2	17,4	8,9	4,0	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 tomate, couve roxa 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)/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
4ª feira	Sopa	creme de ervilhas	619	148	1,9	0,3	21,6	11,0	6,2	0,3
	Prato mediterrânico	febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1256	300	8,2	2,1	26,1	4,1	29,4	0,3
	Prato vegetariano	feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1172	280	4,0	0,7	41,5	5,5	15,7	0,2
	Hortícolas/Saladas	grêlos, ervilhas e cenoura salteados	377	90	3,0	0,5	7,5	4,5	4,9	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
5ª feira	Sopa	couve lombarda	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	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, tomate e cenoura ralada	129	31	0,2	0,0	4,4	4,2	1,5	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 e cherovia	501	120	1,5	0,3	14,3	6,0	4,2	0,2
	Prato mediterrânico	carne de vitela estufada com massa <i>fusilli</i>	1170	280	8,3	2,4	25,8	4,6	24,5	0,4
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com legumes salteados (cenoura, curgete e brócolos)	1342	21	6,9	1,0	18,2	5,1	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.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 27 DE ABRIL A 01 DE MAIO DE 2026

JJ/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, alface 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	rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão-de-bico, 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, massa macarronete)	1621	388	8,7	0,9	55,5	9,2	16,9	0,2
	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 baby 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	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.