



seia

mediterrânea

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 01 A 05 DE JUNHO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	espinafres	767	183	2,3	0,2	22,6	13,5	5,9	0,6
	Prato mediterrânico	<i>pizza</i> com cogumelos, fiambre, pimento, azeitonas e queijo	1477	353	19,6	6,5	25,4	5,2	16,9	1,3
	Prato vegetariano	<i>pizza</i> com cogumelos, pimento e azeitonas	997	238	11,5	1,5	24,9	4,8	7,1	1,0
	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)/gelado de leite	424 1191	101 285	5,6 12,0	0,7 12,0	10,3 39,0	9,8 36,0	1,2 4,5	0,0 0,2
3ª feira	Sopa	cenoura e feijão verde	571	136	1,9	0,2	22,6	10,4	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	rancho (carne de proco e bovino, 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)	1640	392	10,1	1,2	56,4	12,6	15,1	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate 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	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	legumes com feijão frade	759	182	3,1	0,3	29,3	11,9	6,2	0,2
	Prato mediterrânico	arroz de peixe com cenoura e milho	1361	326	9,1	1,4	9,7	4,6	18,7	0,4
	Prato vegetariano	arroz de legumes (cenoura, ervilha e milho)	1841	440	8,6	1,3	26,2	9,9	16,5	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, chervia e cenoura ralada	204	49	0,2	0,0	8,3	7,8	1,3	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
5ª feira	Sopa	FERIADO - CORPO DE DEUS -								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	couve portuguesa	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	almôndegas mistas com massa <i>fusilli</i>	1755	420	17,2	6,7	39,3	4,6	26,1	0,2
	Prato vegetariano	seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas com massa <i>fusilli</i>	1522	364	9,1	1,5	43,8	10,9	23,5	0,5
	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.



ÀS VEZES, A FRUTA PODE TER UM PONTO AMASSADO OU UMA CASCA MAIS FEIA, MAS ISSO NÃO QUER DIZER QUE ESTÁ ESTRAGADA.

TIRA A PARTE DANIFICADA E APROVEITA O RESTO PARA UMA SALADA DE FRUTA.

O PLANETA AGRADECE!



seia

mediterrânea

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 08 A 12 DE JUNHO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve coração	664	159	2,4	0,4	23,0	11,9	6,6	0,2
	Prato mediterrânico	cavala estufada com molho de tomate e arroz branco	2214	530	25,0	5,8	5,0	3,0	31,6	0,4
	Prato vegetariano	favas estufadas com molho de tomate e arroz branco	3580	856	10,2	1,5	68,1	14,2	56,1	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	265	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	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	abóbora com ervilhas	754	180	2,1	0,3	26,3	14,0	6,7	0,3
	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 pepino, cenoura ralada e couve roxa	215	52	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	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	FERIADO - DIA DE PORTUGAL -								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	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	tofu no forno com curgete e cenoura e esparguete	2166	518	23,3	3,7	41,3	10,0	33,2	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e chervia	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	creme de cenoura	654	156	2,1	0,3	23,8	12,5	5,9	0,3
	Prato mediterrânico	frango tipo "à Brás"	1737	416	15,3	3,5	29,8	1,9	42,4	0,6
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com tomate e batata frita e arroz branco	1749	419	15,3	2,1	28,1	4,7	14,7	0,3
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura <i>baby</i> e ervilhas	456	109	4,1	0,7	10,3	4,6	5,2	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.

MENOS COMIDA NO LIXO...



MAIS PLANETA PARA TODOS!

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 15 A 19 DE JUNHO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve-flôr com cenoura ralada	674	161	2,5	0,2	26,5	9,8	5,4	0,2
	Prato mediterrânico	hamburguer misto no forno com arroz de cenoura	1916	458	23,1	6,3	9,9	4,3	20,6	2,2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa e legumes com arroz de cenoura	2447	585	11,4	1,9	35,5	6,3	34,9	2,1
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura e pepino	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	0,1
	Sobremesa	fruta da época (tangerina)	354	85	0,3	0,0	17,8	17,8	1,3	0,0
3ª feira	Sopa	macedónia de legumes	662	158	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato mediterrânico	filetes de pescada no forno com batata cozida, cenoura e feijão verde	1489	356	12,0	1,8	30,6	7,0	28,2	0,3
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, cenoura, ervilhas e feijão verde	1676	401	10,9	1,5	53,3	7,3	16,7	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	265	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	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	alho francês com curgete	658	157	1,9	0,3	20,3	10,1	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	feijoada (feijão manteiga, carne de vaca e porco, chouriço, couve e cenoura) com arroz branco	1980	474	11,5	3,2	20,0	9,4	31,1	0,6
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão manteiga, couve e cenoura) com arroz branco	1800	431	8,3	1,3	67,3	9,2	17,2	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	171	41	0,3	0,0	5,4	5,2	2,3	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/maçã assada	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
5ª feira	Sopa	creme de brócolos com favas	925	221	2,8	0,3	31,5	14,0	12,8	0,4
	Prato mediterrânico	salada de salmão com ovo, batata, pimento, cenoura e couve repolho	1470	352	12,4	2,3	31,4	9,4	25,0	0,3
	Prato vegetariano	caril de grão-de-bico com pimento, cenoura e batata	1256	301	8,4	1,1	42,7	7,5	10,1	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e tomate	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
6ª feira	Sopa	feijão verde	740	177	2,1	0,3	27,1	15,7	6,4	0,4
	Prato mediterrânico	perninha de frango assada com molho de limão e massa <i>fusilli</i> tricolor	1551	371	6,3	1,1	32,8	4,5	44,5	0,2
	Prato vegetariano	seitan estufado com cogumelos e massa <i>fusilli</i> tricolor	1305	312	9,3	1,5	34,0	2,4	22,7	0,1
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura <i>baby</i> e ervilhas	456	109	4,1	0,7	10,3	4,6	5,2	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.



UTILIZA PRIMEIRO OS
PRODUTOS COM PRAZO DE
VALIDADE MAIS PRÓXIMO!

*Coloca-os à frente no frigorífico ou no armário.
Assim evitamos desperdícios e reduzimos resíduos.*



MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 22 A 26 DE JUNHO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	espinafres com cherovia	661	158	2,3	0,2	19,5	9,9	5,5	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	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e cenoura	1819	435	9,3	1,4	16,8	12,7	25,5	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	286	69	1,1	0,2	11,6	4,7	2,0	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 abóbora	754	180	2,0	0,3	24,8	14,9	5,6	0,4
	Prato mediterrânico	massa à lavrador (frango e carne de vaca, feijão catarino, couve lombarda, cenoura e massa macarronete)	1635	391	11,1	2,2	33,1	9,4	36,7	0,4
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com cogumelos e massa macarronete	1462	350	9,3	1,3	48,1	5,6	15,3	0,1
	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
4ª feira	Sopa	juliana de legumes com feijão vermelho	621	149	2,0	0,2	23,3	10,6	6,6	0,2
	Prato mediterrânico	lombo de salmão no forno com batata cozida	970	232	3,4	0,5	23,8	1,4	25,6	0,2
	Prato vegetariano	salada de quinoa com legumes (cenoura, favas, feijão verde e couve-flôr)	1731	414	10,9	1,5	48,9	9,2	19,8	0,3
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura baby e ervilhas	456	109	4,1	0,7	10,3	4,6	5,2	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	caldo verde	412	98	1,9	0,5	13,8	1,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	febras de porco grelhadas com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa espiral	1623	388	10,8	2,8	33,3	4,7	37,9	0,4
	Prato vegetariano	grão-de-bico de tomatada, cogumelos e orégãos e massa espiral	1326	317	9,0	1,2	45,4	3,6	13,3	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e tomate	210	50	0,5	0,0	5,8	5,2	3,5	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/mousse de chocolate	424 966	101 231	5,6 11,6	0,7 10,2	10,3 28,4	9,8 22,3	1,2 2,2	0,0 1,5
6ª feira	Sopa	couve portuguesa	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	perna de peru estufada com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	1746	418	9,6	1,5	17,1	7,7	31,4	0,7
	Prato vegetariano	tofu estufado com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	1615	626	26,7	4,2	17,3	6,4	35,0	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, cherovia e cenoura ralada	204	49	0,2	0,0	8,3	7,8	1,3	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

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.
SEMPRE QUE POSSÍVEL, DEVEMOS APROVEITAR OS ALIMENTOS NA SUA TOTALIDADE!


Normalmente, os talos das couves são rejeitados, mas são ricos em nutrientes e podem ser aproveitados para engrossar as sopas, para purés ou molhos!

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 29 DE JUNHO A 02 DE JULHO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	douradinhos com arroz de cenoura	1994	477	12,3	1,6	39,7	6,6	17,7	1,6
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com tomate e batata frita e arroz de cenoura	2164	518	17,8	2,4	35,6	7,2	15,1	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
3ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr picada	674	161	2,5	0,2	26,5	9,8	5,4	0,2
	Prato mediterrânico	frango assado com batata frita e arroz branco	2461	589	35,1	6,8	13,2	1,0	34,5	0,5
	Prato vegetariano	bolonhesa de lentilhas com arroz branco	753	180	8,3	1,1	17,6	1,8	7,0	0,0
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	291	70	0,2	0,0	9,6	9,3	3,8	0,4
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelado de leite	212 596	51 143	2,8 6,0	0,4 6,0	5,1 19,5	4,9 18,0	0,6 2,3	0,0 0,1
4ª feira	Sopa	juliana de legumes com feijão vermelho	621	149	2,0	0,2	23,3	10,6	6,6	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 tomate, pepino e alface	156	37	0,4	0,0	3,4	2,9	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
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão manteiga	690	165	2,4	0,4	24,2	10,8	7,2	0,1
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com pimento vermelho e massa <i>fusilli</i>	1496	358	10,4	2,7	31,6	4,0	33,0	0,2
	Prato vegetariano	assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	2051	491	23,8	3,7	35,6	6,3	32,3	0,3
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	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									
	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 provoquem alergias ou intolerâncias.

Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

**EVITA O DESPERDÍCIO, COME DE
FORMA CONSCIENTE!**

