



seia

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

JJ/1º CEB

mediterrânea

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	espinafres	609	146	1,9	0,2	16,6	10,0	4,6	0,5
	Prato mediterrânico	<i>pizza</i> com cogumelos, fiambre, pimento, azeitonas e queijo	1110	266	15,0	5,1	18,1	2,9	13,1	1,0
	Prato vegetariano	<i>pizza</i> com cogumelos, pimento e azeitonas	726	174	8,5	1,1	17,7	2,6	5,3	0,8
	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)/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
3ª feira	Sopa	cenoura e feijão verde	433	104	1,6	0,2	17,0	7,4	3,6	0,2
	Prato mediterrânico	rancho (carne de porco e bovino, couve lombarda, cenoura, grão-de-bico e 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 e massa macarronete)	1262	302	7,4	0,9	43,7	9,2	12,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	67	16	0,2	0,0	1,8	1,5	1,2	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	legumes com feijão frade	568	136	2,5	0,2	21,8	8,7	4,7	0,2
	Prato mediterrânico	arroz de peixe com cenoura e milho	1004	240	6,5	1,0	7,0	3,2	14,0	0,3
	Prato vegetariano	arroz de legumes (cenoura, ervilha e milho)	1426	341	6,3	1,0	19,9	7,2	13,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, chervia e cenoura ralada	123	29	0,1	0,0	5,0	4,7	0,8	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
5ª feira	Sopa	<b>FERIADO</b> <b>- CORPO DE DEUS -</b>								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
	Sopa	couve portuguesa	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato mediterrânico	almôndegas mistas com massa <i>fusilli</i>	1322	316	12,8	5,0	29,9	3,6	19,7	0,2
	Prato vegetariano	seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas com massa <i>fusilli</i>	1118	268	6,9	1,2	29,3	5,7	19,3	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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.



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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve coração	511	122	2,0	0,3	17,6	8,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	cavala estufada com molho de tomate e arroz branco	1824	436	19,0	4,4	8,6	5,4	25,6	0,3
	Prato vegetariano	favas estufadas com molho de tomate e arroz branco	2853	682	7,6	1,1	55,0	11,6	45,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	176	42	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	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	abóbora com ervilhas	595	142	1,8	0,3	19,5	9,8	5,2	0,3
	Prato mediterrânico	esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada)	1344	322	14,5	4,3	23,6	2,9	23,6	0,6
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja	880	211	0,3	0,5	14,0	9,1	26,2	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e couve roxa	153	37	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	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	<b>FERIADO</b>  <b>- DIA DE PORTUGAL -</b>								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	ovos mexidos com cogumelos, esparguete e molho de tomate	1056	253	10,8	2,5	24,3	1,3	14,8	0,4
	Prato vegetariano	tofu no forno com curgete e cenoura e esparguete	1635	391	17,7	2,8	30,5	6,6	25,6	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e chervia	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	creme de cenoura	492	118	1,8	0,2	17,8	8,9	4,3	0,2
	Prato mediterrânico	frango tipo "à Brás"	1342	321	11,3	2,6	20,7	1,6	32,3	0,5
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com tomate e batata frita e arroz branco	1373	328	11,1	1,5	23,3	3,9	11,9	0,3
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura <i>baby</i> 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.

**MENOS COMIDA NO LIXO...**



**MAIS PLANETA PARA TODOS!**

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

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve-flôr com cenoura ralada	490	117	2,0	0,2	19,2	6,9	3,8	0,2
	Prato mediterrânico	hamburger misto no forno com arroz de cenoura	1344	322	15,8	4,3	6,8	2,9	14,1	1,5
	Prato vegetariano	hamburger de quinoa e legumes com arroz de cenoura	1817	435	8,0	1,3	25,8	4,7	25,2	1,5
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura e pepino	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	0,1
	Sobremesa	fruta da época (tangerina)	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	macedónia de legumes	554	132	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	filetes de pescada no forno com batata cozida, cenoura e feijão verde	1130	270	8,7	1,3	24,3	4,7	21,6	0,3
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, cenoura, ervilhas e feijão verde	1245	298	8,0	1,1	40,1	4,8	12,6	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	176	42	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	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
4ª feira	Sopa	alho francês com curgete	521	125	1,6	0,2	14,9	7,1	3,6	0,2
	Prato mediterrânico	feijoada (feijão manteiga, carne de vaca e porco, chouriço, couve e cenoura) com arroz branco	1557	372	8,7	2,7	15,9	7,5	24,6	0,5
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão manteiga, couve e cenoura) com arroz branco	1469	351	6,1	1,0	55,5	7,3	14,6	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de rúcula, 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)/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	740	177	2,3	0,3	24,7	9,9	10,3	0,3
	Prato mediterrânico	salada de salmão com ovo, batata, pimento, cenoura e couve repolho	1122	268	9,1	1,7	25,0	6,7	19,0	0,2
	Prato vegetariano	caril de grão-de-bico com pimento, cenoura e batata	1108	265	6,5	0,7	39,1	5,2	9,6	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e tomate	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
6ª feira	Sopa	feijão verde	537	128	1,8	0,3	19,6	10,7	4,5	0,3
	Prato mediterrânico	perninha de frango assada com molho de limão e massa <i>fusilli</i> tricolor	1207	289	4,7	0,9	25,7	4,0	34,9	0,2
	Prato vegetariano	seitan estufado com cogumelos e massa <i>fusilli</i> tricolor	1009	241	6,9	1,1	26,1	2,0	18,5	0,1
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura <i>baby</i> 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.



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**

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	espinafres com chervia	563	135	1,9	0,2	14,9	7,5	4,3	0,4
	Prato mediterrânico	empadão (de arroz) com atum, espinafres, alho francês e cenoura	1802	431	17,3	2,8	7,7	6,6	27,0	2,3
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e cenoura	1431	342	6,9	1,1	13,1	9,6	20,7	0,6
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	191	46	0,7	0,1	7,8	2,9	1,3	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 abóbora	577	138	1,7	0,2	18,0	10,4	4,1	0,3
	Prato mediterrânico	massa à lavrador (frango e carne de vaca, feijão catarino, couve lombarda, cenoura e massa macarronete)	1326	317	8,3	1,7	29,1	7,6	29,0	0,3
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com cogumelos e massa macarronete	1152	276	6,9	1,0	38,4	4,9	12,4	0,1
	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
4ª feira	Sopa	juliana de legumes com feijão vermelho	478	114	1,7	0,2	17,9	7,6	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	lombo de salmão no forno com batata cozida	772	185	2,4	0,3	20,0	1,2	19,9	0,2
	Prato vegetariano	salada de quinoa com legumes (cenoura, favas, feijão verde e couve-flôr)	1297	310	7,9	1,1	36,6	6,4	15,1	0,2
	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	caldo verde	342	82	1,8	0,4	11,2	1,5	4,1	0,1
	Prato mediterrânico	febras de porco grelhadas com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa espiral	1256	300	8,2	2,1	26,1	4,1	29,4	0,3
	Prato vegetariano	grão-de-bico de tomatada, cogumelos e orégãos e massa espiral	1169	280	7,2	0,9	38,9	3,2	15,5	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e tomate	141	34	0,4	0,0	3,8	3,4	2,4	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/mousse de chocolate	212 484	51 116	2,8 5,8	0,4 5,1	5,1 14,2	4,9 11,2	0,6 1,1	0,0 0,7
6ª feira	Sopa	couve portuguesa	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato mediterrânico	perna de peru estufada com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	1341	321	7,0	1,1	13,7	6,2	25,0	0,5
	Prato vegetariano	tofu estufado com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	2019	483	6,73+3,4	3,2	13,2	4,8	27,3	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, chervia e cenoura ralada	171	41	0,0	0,0	6,8	6,5	1,3	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

**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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	douradinhos com arroz de cenoura	1192	285	7,0	1,0	20,7	3,8	9,8	0,9
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com tomate e batata frita e arroz de cenoura	1920	459	14,9	2,1	33,6	6,6	15,8	0,3
	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
3ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr picada	490	117	2,0	0,2	19,2	6,9	3,8	0,2
	Prato mediterrânico	frango assado com batata frita e arroz branco	1913	458	26,5	5,2	11,2	0,8	27,1	0,5
	Prato vegetariano	bolonhesa de lentilhas com arroz branco	605	145	6,1	0,8	15,1	1,6	5,9	0,0
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	199	48	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	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	478	114	1,7	0,2	17,9	7,6	4,9	0,2
	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 tomate, pepino e alface	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
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão manteiga	538	129	2,0	0,3	18,7	8,0	5,5	0,1
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com pimento vermelho e massa <i>fusilli</i>	1077	258	7,5	1,9	22,8	2,0	24,2	0,2
	Prato vegetariano	assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	1584	379	18,1	2,8	27,8	4,5	25,1	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	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									
	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.**

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

