

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 04 A 08 DE MAIO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião	722	170	1,6	0,3	21,7	11,8	6,0	0,4
	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 cenoura, tomate e beterraba	265	63	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4
	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-flôr	739	177	1,9	0,2	26,7	15,5	7,9	0,4
	Prato mediterrânico	pescada no forno com arroz de cenoura	1444	446	9,4	1,4	4,5	2,9	28,6	0,3
	Prato vegetariano	barrinhas de vegetais no forno com arroz de cenoura	1950	466	13,5	3,2	35,9	5,3	7,5	1,1
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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)	424 119	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 cenoura e cherovia	704	168	2,1	0,3	27,3	14,6	6,4	0,4
	Prato mediterrânico	perna de peru assada com batata cozida	1344	322	8,2	2,1	24,8	2,0	36,1	0,2
	Prato vegetariano	assado tofu, batata, tomate e curgete com quinoa	2051	491	23,8	3,7	35,6	6,3	32,2	0,3
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e milho cozidos	438	105	1,0	0,3	14,3	6,4	5,6	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	abóbora e feijão manteiga	730	175	2,0	0,3	26,0	13,8	6,2	0,3
	Prato mediterrânico	potas à Sevilhana no forno com arroz de ervilhas	2238	534	17,6	2,3	45,7	4,9	14,9	1,6
	Prato vegetariano	grão-de-bico estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e arroz de ervilhas	1861	445	9,9	1,3	29,6	10,6	16,9	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, couve roxa e pimento	234	56	0,4	0,1	6,6	5,9	4,1	0,0
	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	nabiça	636	152	1,6	0,3	24,3	10,7	7,9	0,4
	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	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.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 11 A 15 DE MAIO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	cenoura com couve galega	729	174	2,3	0,3	25,9	13,4	8,3	0,3
	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	hamburguer de quinoa e legumes, esparguete e molho de tomate	2229	533	11,3	1,8	62,9	4,3	26,5	2,1
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, tomate 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
3ª feira	Sopa	legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	chili (carne de vaca picada estufada com feijão vermelho) com arroz branco	2258	540	14,6	3,7	26,6	8,8	39,6	0,5
	Prato vegetariano	chili vegetariano (soja estufada com feijão vermelho) com arroz branco	2060	495	8,6	1,4	28,7	9,2	30,1	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura, beterraba e alface	270	65	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4
	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	couve coração	664	159	2,4	0,4	23,0	11,9	6,6	0,2
	Prato mediterrânico	filetes de perca no forno com batata, cenoura e couve cozida	1396	334	9,0	0,9	29,3	6,5	30,7	0,3
	Prato vegetariano	seitan no forno com batata, cenoura e couve cozida	1238	296	8,2	1,4	32,8	8,4	19,6	0,3
	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
5ª feira	Sopa	alho francês com cenoura	673	161	1,9	0,3	21,2	10,9	5,1	0,2
	Prato mediterrânico	frango assado com alecrim, batata frita e arroz branco	2461	589	35,1	6,8	13,2	1,0	34,5	0,5
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com cenoura, tomate e batata frita e arroz branco	1895	453	15,3	2,1	34,3	9,6	15,9	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, tomate e cenoura	265	63	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4
	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	espinafres com feijão branco	671	160	2,4	0,3	25,8	12,9	7,0	0,6
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa lacinhos	1355	324	9,7	1,4	30,3	2,9	28,2	0,1
	Prato vegetariano	massa lacinhos com lentilhas e legumes (cenoura, feijão verde e couve-flôr)	1621	388	9,7	1,3	54,9	9,3	14,4	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e couve-flôr cozidos	317	76	1,3	0,1	8,8	4,3	4,4	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

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 18 A 22 DE MAIO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
	Sopa	creme de brócolos	730	175	2,5	0,3	24,9	13,7	7,6	0,4
	Prato mediterrânico	hamburguer misto no forno com massa <i>fusilli</i> e molho de tomate	1846	442	23,1	6,3	37,3	2,3	23,0	2,2
	Prato vegetariano	favas estufadas em tomate com massa <i>fusilli</i>	3283	785	6,9	1,1	95,7	15,3	56,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, cenoura ralada e pepino	160	38	0,5	0,1	5,6	5,4	1,5	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
3ª feira	Sopa	canja de galinha/creme de cenoura com massinhas	611 841	146 201	1,9 2,3	0,4 0,4	14,2 34,8	4,0 11,7	16,7 7,4	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas e salsa)	1271	304	12,0	2,2	23,8	2,0	24,4	4,8
	Prato vegetariano	tofu à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa)	2000	478	24,9	5,4	27,5	4,3	30,7	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e couve roxa	148	35	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/maçã assada	424 429	101 103	5,6 0,8	0,7 0,2	10,3 21,5	9,8 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0
4ª feira	Sopa	macedónia de legumes	662	158	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato mediterrânico	tirinhas de porco estufadas com massa esparguete	1544	369	10,5	2,7	32,8	5,1	34,8	0,4
	Prato vegetariano	estufado de ervilhas, cenoura e milho com massa esparguete	1689	404	9,4	1,5	53,3	10,8	17,1	0,5
	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
5ª feira	Sopa	nabo e feijão verde	620	148	1,9	0,2	25,7	13,3	5,3	0,3
	Prato mediterrânico	pescada estufada com tomilho e arroz de cenoura	1531	366	9,5	1,4	8,2	5,4	29,6	0,3
	Prato vegetariano	soja estufada com tomilho e arroz de cenoura	1535	367	8,0	1,2	11,1	7,4	20,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e milho cozidos	428	105	1,0	0,3	14,3	6,4	5,6	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
6ª feira	Sopa	lentilhas com curgete	689	165	2,2	0,3	27,6	14,0	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura e feijão verde)	1478	353	10,5	2,2	32,3	9,0	28,6	0,9
	Prato vegetariano	jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde)	1356	324	8,4	1,2	46,8	9,3	11,8	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de rúcula, alface e couve roxa	226	54	0,4	0,0	5,0	4,4	5,0	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 25 A 29 DE MAIO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	brócolos	730	175	2,5	0,3	24,9	13,7	7,6	0,4
	Prato mediterrânico	bolonhesa de atum com milho, ervilha e massa esparguete	1895	453	17,2	2,8	40,7	5,5	30,4	2,3
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa esparguete	1448	394	5,2	0,9	44,4	12,3	36,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, cenoura e alface	270	65	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4
	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	feijão verde	620	148	1,9	0,2	25,7	13,3	5,3	0,3
	Prato mediterrânico	perna de frango no forno com arroz branco e feijão preto	2697	645	28,9	6,1	18,0	2,3	43,4	0,5
	Prato vegetariano	feijão preto no tacho com arroz branco	1343	321	4,5	0,7	15,3	1,5	12,9	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	creme de ervilhas	812	194	2,3	0,3	28,9	15,7	8,0	0,4
	Prato mediterrânico	bacalhau tipo "à Brás"	1667	399	20,3	3,7	24,9	1,8	27,7	5,1
	Prato vegetariano	salteado de ervilhas, cenoura e milho com batata palha e azeitonas	2263	541	27,8	3,1	47,5	8,2	15,5	0,6
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura ralada e pepino	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	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	agrião	713	170	1,6	0,3	21,7	11,8	6,0	0,4
	Prato mediterrânico	borrego no forno com batata cozida	1692	405	19,6	6,2	31,4	3,7	24,6	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata e cenoura	1240	297	8,2	1,1	43,2	6,5	10,2	0,3
	Hortícolas/Saladas	couves salteadas (couve lombarda, couve coração e couve portuguesa)	233	56	3,5	0,5	3,0	2,7	1,9	0,0
	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 11,1	0,0 0,3
6ª feira	Sopa	couve-flôr e cenoura ralada	674	161	2,5	0,2	26,5	9,8	5,4	0,2
	Prato mediterrânico	arroz à Valenciana (carne de porco, frango, salsicha, ervilha e cenoura)	1769	423	14,2	3,4	6,3	3,5	33,7	0,6
	Prato vegetariano	arroz com legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde e couve-flôr)	1893	453	9,3	1,4	26,2	9,7	17,9	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, cenoura e alface	270	65	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4
	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.



Anualmente, cada português, deita fora cerca de 183 Kg de comida!

PORTAL INE, Estatísticas do Desperdício Alimentar. Atualizado a 30 de junho de 2025.