

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

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião	567	136	1,5	0,3	16,0	8,5	4,5	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 cenoura, tomate e beterraba	186	45	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	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
3ª feira	Sopa	couve-flôr	532	127	1,6	0,2	19,2	10,5	5,3	0,3
	Prato mediterrânico	pescada no forno com arroz de cenoura	1129	270	7,0	1,0	3,5	2,0	24,2	0,3
	Prato vegetariano	barrinhas de vegetais no forno com arroz de cenoura	1510	361	11,9	2,5	24,2	3,6	5,6	0,8
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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)	212 305	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 cenoura e cherovia	519	124	1,8	0,2	20,0	10,1	4,6	0,3
	Prato mediterrânico	perna de peru assada com batata cozida	1051	251	6,1	1,5	20,9	1,8	27,4	0,2
	Prato vegetariano	assado tofu, batata, tomate e curgete com quinoa	1584	379	18,1	2,8	27,8	4,5	25,1	0,2
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e milho cozidos	309	74	0,7	0,2	10,1	4,4	4,0	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
5ª feira	Sopa	abóbora e feijão manteiga	571	137	1,7	0,2	19,2	9,6	4,7	0,3
	Prato mediterrânico	potas à Sevilhana no forno com arroz de ervilhas	1331	318	9,7	1,3	23,9	2,7	8,8	0,9
	Prato vegetariano	grão-de-bico estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e arroz de ervilhas	1459	349	7,4	0,9	23,1	7,3	13,5	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, couve roxa e pimento	154	37	0,2	0,0	4,5	4,0	2,6	0,0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/mousse de chocolate	212 484	51 116	2,7 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	nabiça	481	115	1,4	0,2	18,0	7,4	5,8	0,3
	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	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.

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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	cenoura com couve galega	575	138	2,0	0,2	19,9	10,0	6,7	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	hamburguer de quinoa e legumes, esparguete e molho de tomate	1625	389	7,9	1,3	46,6	3,5	26,3	1,5
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, tomate 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
3ª feira	Sopa	legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	chili (carne de vaca picada estufada com feijão vermelho) com arroz branco	1704	408	10,7	2,7	20,7	7,0	30,0	0,4
	Prato vegetariano	chili vegetariano (soja estufada com feijão vermelho) com arroz branco	1763	422	6,4	1,1	27,7	10,3	25,8	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura, beterraba e alface	189	45	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	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
4ª feira	Sopa	couve coração	511	122	2,0	0,3	17,6	8,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	filetes de perca no forno com batata, cenoura e couve cozida	1083	259	6,6	0,7	23,7	4,7	23,8	0,2
	Prato vegetariano	seitan no forno com batata, cenoura e couve cozida	983	235	6,1	1,0	26,6	6,2	16,3	0,3
	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
5ª feira	Sopa	alho francês com cenoura	535	128	1,6	0,2	15,7	7,9	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	frango assado com alecrim, batata frita e arroz branco	1913	458	26,5	5,2	11,2	0,8	27,1	0,5
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com cenoura, tomate e batata frita e arroz branco	1487	336	11,1	1,5	28,2	7,6	13,0	0,3
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, tomate e cenoura	186	45	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	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
6ª feira	Sopa	espinafres com feijão branco	514	123	2,0	0,2	19,4	8,9	5,4	0,5
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa lacinhos	1026	246	7,1	1,0	23,1	2,4	21,7	0,1
	Prato vegetariano	massa lacinhos com lentilhas e legumes (cenoura, feijão verde e couve-flôr)	1218	291	7,1	1,0	41,6	6,4	11,1	0,2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e couve-flôr cozidos	232	56	1,0	0,1	6,4	3,0	3,2	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

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

JJ/1º CEB

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
	Sopa	creme de brócolos	527	126	2,0	0,2	18,1	9,5	5,2	0,3
	Prato mediterrânico	hamburguer misto no forno com massa <i>fusilli</i> e molho de tomate	1299	311	15,8	4,3	27,6	1,8	15,9	1,5
	Prato vegetariano	favas estufadas em tomate com massa <i>fusilli</i>	2594	621	5,2	0,8	75,5	12,3	45,3	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, cenoura ralada e pepino	94	23	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	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
3ª 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	3,9 8,3	12,4 5,3	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas e salsa)	1013	242	8,9	1,7	20,0	1,8	20,0	4,0
	Prato vegetariano	tofu à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa)	1562	374	19,1	4,2	22,5	3,1	23,9	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	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
4ª feira	Sopa	macedónia de legumes	554	132	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	tirinhas de porco estufadas com massa esparguete	1193	285	7,9	2,1	25,7	4,6	27,0	0,3
	Prato vegetariano	estufado de ervilhas, cenoura e milho com massa esparguete	1273	305	6,4	1,0	41,6	7,2	12,9	0,3
	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
5ª feira	Sopa	nabo e feijão verde	461	110	1,6	0,2	18,8	9,0	3,9	0,3
	Prato mediterrânico	pescada estufada com tomilho e arroz de cenoura	1216	291	7,1	1,0	7,2	4,5	25,1	0,3
	Prato vegetariano	soja estufada com tomilho e arroz de cenoura	1221	292	5,9	0,9	9,2	5,9	16,5	0,3
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e milho cozidos	309	74	0,7	0,2	10,1	4,4	4,0	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
6ª feira	Sopa	lentilhas com curgete	514	123	1,8	0,2	20,3	9,4	4,8	0,3
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	119	268	7,8	1,6	24,6	6,4	22,2	0,8
	Prato vegetariano	jardineira de lentilhas (batata, cenoura e feijão verde)	1073	257	6,2	0,9	38,0	6,8	9,5	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de rúcula, alface e couve roxa	150	36	0,2	0,0	3,5	3,1	3,2	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

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

JI/1º CEB

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
	Sopa	brócolos	527	126	2,0	0,2	18,1	9,5	5,2	0,3
	Prato mediterrânico	bolonhesa de atum com milho, ervilha e massa esparguete	1528	366	14,6	2,4	30,4	4,2	25,8	2,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa esparguete	1325	317	3,9	0,6	35,3	10,6	29,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, cenoura e alface	19	45	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	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
3ª feira	Sopa	feijão verde	461	110	1,6	0,2	18,8	9,0	3,9	0,3
	Prato mediterrânico	perna de frango no forno com arroz branco e feijão preto	2073	496	22,1	4,7	14,3	1,9	33,7	0,5
	Prato vegetariano	feijão preto no tacho com arroz branco	1101	263	3,4	0,5	13,5	1,2	11,0	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	creme de ervilhas	619	148	1,9	0,3	21,6	11,0	6,2	0,3
	Prato mediterrânico	bacalhau tipo "à Brás"	1341	321	15,4	2,9	20,9	1,5	23,4	4,2
	Prato vegetariano	salteado de ervilhas, cenoura e milho com batata palha e azeitonas	1624	389	18,3	2,2	34,6	7,6	13,0	0,5
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura ralada e pepino	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	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	agrião	567	136	1,5	0,3	16,0	8,5	4,5	0,3
	Prato mediterrânico	borrego no forno com batata cozida	1313	314	14,6	4,6	25,9	3,1	18,8	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata e cenoura	997	238	6,0	0,8	35,6	4,9	8,5	0,2
	Hortícolas/Saladas	couves salteadas (couve lombarda, couve coração e couve portuguesa)	174	42	2,5	0,4	2,3	2,1	1,5	0,0
	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
6ª feira	Sopa	couve-flôr e cenoura ralada	490	117	2,0	0,2	19,2	6,9	3,8	0,2
	Prato mediterrânico	arroz à Valenciana (carne de porco, frango, salsicha, ervilha e cenoura)	1334	319	10,8	2,6	4,7	2,5	25,5	0,5
	Prato vegetariano	arroz com legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde e couve-flôr)	1458	349	6,8	1,0	19,7	6,7	14,0	0,2
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, cenoura e alface	189	45	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	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.



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

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