

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 06 A 10 DE JULHO DE 2026

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve portuguesa	550	132	1.8	0.2	20.0	11.5	4.9	0.3
	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 pepino, cenoura ralada e tomate	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	creme de cenoura com couve.flôr picada	490	117	2.0	0.2	19.2	6.9	3.8	0.2
	Prato mediterrânico	arroz de pato	2301	551	41.5	9.5	1.3	0.9	20.0	0.4
	Prato vegetariano	feijão estufado com couve, cenoura e arroz branco	2002	479	6.9	1.2	41.3	10.9	24.6	0.3
	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	51	2.8	0.4	5.1	4.9	0.6	0.0
4ª feira	Sopa	espinafres	609	146	1.9	0.2	16.6	10.0	4.6	0.5
	Prato mediterrânico	filete de perca grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura	1069	256	6.8	0.7	22.3	4.0	23.9	0.2
	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, 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)/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
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão manteiga	538	129	2.0	0.3	18.7	8.0	5.5	0.1
	Prato mediterrânico	perna de frango no forno com arroz de feijão	2145	513	22.1	4.8	11.4	0.9	32.9	0.5
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e arroz branco	1242	297	6.2	0.9	7.6	4.8	18.7	0.2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura <i>baby</i> e couve-flôr	232	56	1.0	0.1	6.4	3.0	3.2	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	567	136	1.5	0.3	16.0	8.5	4.5	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 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.

SABIAS QUE 1/3 DOS ALIMENTOS SÃO DESPERDIÇADOS?



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

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e curgete	497	119	1.5	0.2	17.4	8.9	4.0	0.3
	Prato mediterrânico	hamburguer no forno com massa esparguete cozida	1006	241	8.3	2.6	21.3	1.5	19.8	0.2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa no forno com massa esparguete cozida	1064	255	4.9	0.8	33.3	1.9	16.8	1.3
	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)	212	51	2.8	0.4	5.1	4.9	0.6	0.0
3ª feira	Sopa	alho francês	602	144	1.6	0.2	17.5	10.4	4.0	0.3
	Prato mediterrânico	lulas estufadas com arroz branco	1282	307	7.0	1.2	3.3	1.7	25.9	1.6
	Prato vegetariano	caril de grão-de-bico com arroz branco	1357	225	7.3	0.8	20.7	2.5	10.9	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e espargos cozidos	162	39	0.4	0.0	4.2	3.5	3.2	1.3
	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	brócolos com feijão manteiga	537	128	2.2	0.3	17.2	6.3	6.6	0.1
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e peru)	1119	268	7.8	1.6	24.6	6.4	22.2	0.8
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja)	1124	269	5.6	0.8	41.6	5.1	11.1	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
5ª 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 arroz de ervilhas	1103	264	6.9	1.1	3.9	0.7	22.0	0.2
	Prato vegetariano	arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos, cenoura e tomilho	1349	323	6.5	1.0	13.9	4.4	14.4	0.2
	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)/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	panado de frango no forno com massa <i>fusilli</i>	1155	276	6.9	1.1	33.0	3.5	20.1	0.1
	Prato vegetariano	assado de tofu, tomate e curgete com quinoa	1396	334	18.1	2.8	18.2	3.9	23.8	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	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

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.

1 tonelada de papel
**Evita a morte de 20
árvores adultas (Lipor)**

O que o meio ambiente ganha quando reciclamos

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 20 A 24 DE JULHO DE 2026

JJ/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve lombarda com grão-de-bico	511	122	1.8	0.2	19.5	9.2	5.1	0.3
	Prato mediterrânico	empadão de carne de vaca e arroz branco	1394	334	12.8	3.6	15.3	4.6	23.8	0.1
	Prato vegetariano	empadão de soja e arroz branco	1130	270	5.7	0.8	19.5	6.3	6.7	0.1
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenouras salteadas	388	93	2.6	0.4	8.8	4.4	4.8	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
3ª feira	Sopa	legumes	481	115	1.8	0.2	17.8	9.5	3.7	0.2
	Prato mediterrânico	atum com feijão frade, milho, ovo cozido e batata cozida aos cubos	1535	367	19.6	3.9	17.5	2.4	30.0	2.3
	Prato vegetariano	salada de feijão frade, batata, cenoura e milho	1210	289	9.6	1.1	44.3	5.4	11.1	0.4
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	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
4ª feira	Sopa	feijão verde	537	128	1.8	0.3	19.6	10.7	4.5	0.3
	Prato mediterrânico	arroz de aves (pato e peru)	1808	433	22.8	5.4	1.0	0.7	24.8	0.2
	Prato vegetariano	seitan de tomataada com arroz de cenoura	1134	271	5.9	0.9	6.1	3.0	16.3	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de maçã golden, alface e beterraba	200	48	0.2	0.0	7.3	7.3	2.1	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	creme de cenoura e curgete	450	108	1.7	0.2	17.3	7.7	4.0	0.2
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa de espirais	1026	246	7.1	1.0	23.1	2.4	21.7	0.1
	Prato vegetariano	seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas com massa de espirais	898	215	6.5	1.1	23.0	1.8	15.7	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)/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
6ª feira	Sopa	curgete e cenoura ralada	450	108	1.7	0.2	17.3	7.7	4.0	0.2
	Prato mediterrânico	feijoada de carnes (feijão manteiga, carnes, 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 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)	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.
O que o meio ambiente ganha quando reciclamos

A reciclagem de alumínio economiza 95% da energia gasta na sua produção virgem.
(pontoverde.pt)





MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 27 A 31 DE JULHO DE 2026

JJ/1º CEB

mediterrânea

			Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	abóbora com massinhas	665	159	2.0	0.3	27.2	6.7	5.4	0.1
	Prato mediterrânico	almôndegas estufadas com massa esparguete	1607	384	17.0	6.7	32.2	4.1	24.8	0.2
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa esparguete	1245	317	3.9	0.6	35.3	10.6	29.8	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, tomate e chervisia	172	41	0.4	0.0	5.7	5.5	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
3ª feira	Sopa	juliana de legumes	481	115	1.8	0.2	17.8	9.5	3.7	0.2
	Prato mediterrânico	bacalhau gratinado no forno com molho béchamel (bacalhau, batata palha, molho béchamel e queijo)	1354,76	324	11.1	5.1	34.1	3.4	25.5	5.2
	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 pepino, cenoura ralada e tomate	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
4ª feira	Sopa	creme de alho francês e abóbora	643	154	1.9	0.3	26.6	6.3	5.0	0.1
	Prato mediterrânico	frango estufado com ervilhas, molho de tomate e massa	1775	425	19.6	4.4	28.5	4.6	30.8	0.5
	Prato vegetariano	feijão catarino em molho de tomate e massa	956	229	3.6	0.6	35.5	4.6	10.2	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
5ª feira	Sopa	espinafres	609	146	1.9	0.2	16.6	10.0	4.6	0.5
	Prato mediterrânico	filete de perca no forno com arroz de cenoura	1239	296	7.1	1.3	11.3	2.4	24.1	0.4
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa no forno com arroz de cenoura	1201	287	7.1	1.1	14.6	2.3	16.0	1.4
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura e tomate	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
6ª feira	Sopa	couve-flôr com feijão frade	554	132	2.3	0.2	22.3	8.6	4.6	0.3
	Prato mediterrânico	jardineira de carnes (carne, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1505	360	17.1	6.1	28.3	6.6	24.3	0.7
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata e cenoura	997	238	6.0	0.8	35.6	4.9	8.5	0.2
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenouras salteadas	388	93	2.6	0.4	8.8	4.4	4.8	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

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.

O que o meio ambiente ganha quando reciclamos

O vidro é 100% reciclável. (cerv.pt)

