

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026

JJ/1º CEB

			KJ	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	feijão verde	537	128	1.8	0.3	19.6	10.7	4.5	0.3
	Prato mediterrânico	barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	1184	283	7.1	1.0	20.1	3.4	9.8	0.2
	Prato vegetariano	bife de seitan no forno com arroz de tomate	1110	266	6.4	1.1	4.5	13.9	15.9	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, pimento e tomate	178	43	0.3	0.0	6.1	6.0	1.9	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 brócolos	527	126	2.0	0.2	18.1	9.5	5.2	0.3
	Prato mediterrânico	feijoad (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	feijoad 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, rúcula e pepino	87	3	0.4	0.1	1.3	1.3	2.2	0.0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio) / pudim	212 175	51 42	2.8 1.6	0.4 0.7	5.1 4.7	4.9 4.6	0.6 2.3	0.0 0.1
4ª feira	Sopa	juliana (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho	478	114	1.7	0.2	17.9	7.6	4.9	0.2
	Prato mediterrânico	bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola)	1013	242	8.9	1.7	20.0	1.8	20.0	4.0
	Prato vegetariano	ervilhas salteadas com batata, cenoura e brócolos	1225	293	6.3	0.9	38.2	9.6	12.6	0.3
	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	couve coração	511	122	2.0	0.3	17.6	8.8	4.9	0.1
	Prato mediterrânico	bife de frango grelhado com arroz de feijão vermelho	983	235	3.9	0.7	1.5	0.3	24.6	0.2
	Prato vegetariano	arroz de feijão vermelho com salteado de legumes (curgete, feijão verde e couve-flôr)	1392	333	4.0	0.7	24.9	6.7	14.2	0.2
	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
6ª feira	Sopa	espinafres	609	146	1.9	0.2	16.6	10.0	4.6	0.5
	Prato mediterrânico	massada de salmão com coentros	1516	363	19.9	3.5	25.9	4.0	19.1	1.3
	Prato vegetariano	massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve)	1225	293	6.7	0.9	42.0	8.2	12.0	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa e espargos cozidos	169	41	0.5	0.0	4.9	4.6	2.8	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

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 21 A 25 DE SETEMBRO DE 2026

JJ/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 bolonesa (carne de vaca picada)	1344	322	14.5	4.3	23.6	2.9	23.6	0.6
	Prato vegetariano	bolonesa de lentilhas	1036	248	6.6	0.9	35.7	3.1	9.3	0.0
	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	empadão (de arroz) com atum, espinafres, alho francês e cenoura	1802	432	17.3	2.8	7.7	6.6	27.0	2.3
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e milho	1489	356	7.3	1.1	15.5	8.8	21.1	0.6
	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	creme de cenoura e chervia	519	124	1.8	0.2	20.0	10.1	4.6	0.3
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (peru, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1119	268	7.8	1.6	24.6	6.4	22.2	0.8
	Prato vegetariano	jardineira de tofu (tofu, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1698	406	19.6	3.1	26.6	6.4	26.9	0.3
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	251	60	0.3	0.1	7.7	5.2	3.6	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	abóbora e feijão manteiga	571	137	1.7	0.2	19.2	9.6	4.7	0.3
	Prato mediterrânico	filete de solha no forno com arroz de cenoura	1037	248	6.2	1.0	25.3	7.3	21.6	0.7
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com arroz de cenoura	1334	319	6.3	0.9	15.4	5.1	12.5	0.3
	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) / 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
6ª feira	Sopa	nabiça	481	115	1.4	0.2	18.0	7.4	5.8	0.3
	Prato mediterrânico	rancho (carne de porco e vaca, 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)	1621	388	8.7	0.9	55.5	9.2	16.9	0.2
	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 28 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO

JI/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 vegetais, 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	espinafres com feijão branco	514	123	2.0	0.2	19.4	8.9	5.4	0.5
	Prato mediterrânico	filetes de perca com batata, cenoura e couve cozida	1083	259	6.6	0.7	23.7	4.7	23.8	0.2
	Prato vegetariano	feijão branco estufado com batata, cenoura e couve cozida	1189	284	5.8	0.9	41.5	6.8	12.9	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
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	356	11.1	1.5	28.2	7.6	13.0	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, pepino e cenoura	181	43	0.2	0.1	6.5	6.3	1.9	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	couve coração	511	122	2.0	0.3	17.6	8.8	4.9	0.1
	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	seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas e massa de lacinhos	898	215	6.5	1.1	23.0	1.8	15.7	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) / 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

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.