

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

2º e 3º CEB e Secundário

			KJ	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	feijão verde	740	177	2.1	0.3	27.1	15.7	6.4	0.4
	Prato mediterrânico	barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	2160	517	13.5	1.8	18.6	5.8	18.4	0.2
	Prato vegetariano	bife de seitan no forno com arroz de tomate	1723	412	11.2	1.8	5.8	2.5	24.8	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba, pimento e tomate	258	62	0.5	0.1	8.7	8.6	2.8	0.3
	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	creme de brócolos	730	175	2.5	0.3	24.9	13.9	7.6	0.4
	Prato mediterrânico	feijoad (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	feijoad 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 alface, rúcula e pepino	153	37	0.7	0.1	2.3	2.2	3.9	0.0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio) / pudim	424	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
4ª feira	Sopa	juliana (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho	621	149	2.0	0.2	23.3	10.6	6.6	0.2
	Prato mediterrânico	bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola)	1271	304	12.0	2.2	23.8	2.0	24.4	4.8
	Prato vegetariano	ervilhas salteadas com batata, cenoura e brócolos	1562	374	8.7	1.3	47.5	12.5	16.0	0.3
	Hortícolas/Saladas	salteado de couve coração, cenoura baby e ervilhas	510	122	5.2	0.9	10.7	5.0	5.5	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
5ª feira	Sopa	couve coração	664	159	2.4	0.4	23.0	11.9	6.6	0.2
	Prato mediterrânico	bife de frango grelhado com arroz de feijão vermelho	1305	312	5.3	1.0	1.6	0.4	32.6	0.2
	Prato vegetariano	arroz de feijão vermelho com salteado de legumes (curgete, feijão verde e couve-flôr)	1750	419	5.4	0.9	31.3	9.7	17.3	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cenoura ralada	183	44	0.4	0.0	5.5	5.4	2.6	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
6ª feira	Sopa	espinafres	769	183	2.3	0.2	22.6	13.9	5.9	0.6
	Prato mediterrânico	massada de salmão com coentros	1999	478	26.8	4.8	33.0	4.5	25.1	1.7
	Prato vegetariano	massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve)	1574	377	9.1	1.3	53.4	10.5	15.0	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, couve roxa e espargos cozidos	273	65	0.7	0.0	8.0	7.4	4.4	2.2
	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 21 A 25 DE SETEMBRO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			KJ	Kcal	Lip.	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 lentilhas	1332	319	8.9	1.3	45.4	3.8	11.6	0.0
	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	empadão (de arroz) com atum, espinafres, alho francês e cenoura	2205	528	20.8	3.4	10.5	9.1	31.3	2.7
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e milho	1891	452	9.9	1.5	19.7	11.2	26.0	0.8
	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	101	5.6	0.7	10.3	9.8	1.2	0.0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura e chervia	704	168	2.1	0.3	27.3	14.6	6.4	0.4
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (peru, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1478	353	10.5	2.2	32.3	9.0	28.6	0.9
	Prato vegetariano	jardineira de tofu (tofu, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	2238	535	26.0	4.1	34.5	8.6	35.1	0.3
	Hortícolas/Saladas	couve-de-Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	366	88	0.4	0.2	11.4	7.8	5.1	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	abóbora e feijão manteiga	730	175	2.0	0.3	26.0	13.8	6.2	0.3
	Prato mediterrânico	filete de solha no forno com arroz de cenoura	1318	315	7.8	1.3	3.5	10.4	25.7	0.8
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com arroz de cenoura	1692	405	8.6	1.3	19.2	6.6	15.5	0.3
	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)/gelatina	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
6ª feira	Sopa	nabiça	636	152	1.6	0.3	24.3	10.7	7.9	0.4
	Prato mediterrânico	rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão-de-bico e massa macarronete)	1726	413	12.7	2.1	45.0	10.1	24.7	0.3
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete)	2048	490	11.5	1.2	69.7	11.5	20.9	0.3
	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)	424 438	101 105	5,6 4,0	0,7 1,8	10,3 11,7	9,8 11,4	1,2 5,7	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 28 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO 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 vegetais, esparguete e molho de tomate	2229	533	11.3	1.8	62.9	4.3	36.5	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	espinafres com feijão branco	671	160	2.4	0.3	25.8	12.9	7.0	0.6
	Prato mediterrânico	filetes de perca com batata, cenoura e couve cozida	1396	334	9.0	0.9	29.3	6.5	30.7	0.3
	Prato vegetariano	feijão branco estufado com batata, cenoura e couve cozida	990	237	7.9	1.2	24.7	7.5	12.8	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, pepino e cenoura	247	59	0.3	0.1	8.7	8.5	2.6	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	couve coração	664	159	2.4	0.4	23.0	11.9	6.6	0.2
	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	seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas e massa de lacinhos	1192	285	8.8	1.5	31.3	2.3	19.4	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) / arroz doce	424 958	101 229	5,6 5,7	0,7 2,3	10,3 13,4	9,8 12,5	1,2 11,2	0,0 0,316

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.