MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 02 A 06 DE NOVEMBRO DE 2026

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve coração	511	122	2.0	0.3	17.6	8.8	4.9	0.1
	Prato mediterrânico	hamburguer misto no forno com arroz de cenoura	1344	322	15.8	4.3	6.8	2.9	14.1	1.5
	Prato vegetariano	favas estufadas com arroz de cenoura	2892	692	7.6	1.1	56.7	12.8	45.3	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura 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
3ª feira	Sopa	abóbora com ervilhas	595	142	1.8	0.3	19.5	9.8	5.2	0.3
	Prato mediterrânico	pescada estufada com tomilho e com batata cozida, cenoura e feijão verde	1238	296	7.2	1.1	27.3	7.9	27.8	0.3
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata cozida, cenoura e feijão verde	1064	254	6.2	0.9	37.5	6.3	9.4	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	176	42	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/fruta assada com canela	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	creme de cenoura	492	118	1.8	0.2	17.8	8.9	4.3	0.2
	Prato mediterrânico	coxas de frango assadas com massa esparguete	1576	377	19.3	4.4	22.1	1.5	27.7	0.5
	Prato vegetariano	assado de tofu com massa esparguete	1439	344	15.2	2.4	25.2	1.6	24.9	0.2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	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
5ª feira	Sopa	legumes	481	115	1.8	0.2	17.8	9.5	3.7	0.2
	Prato mediterrânico	salmão sateado com curgete, cenoura e arroz de ervilhas	1335	319	9.4	1.5	8.4	5.7	24.8	0.4
	Prato vegetariano	arroz de açafrão com ervilhas, cogumelos e cenoura	1348	322	6.5	1.0	13.8	4.4	14.4	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de rúcula, 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	cenoura e agrião	501	120	1.5	0.3	14.3	6.0	4.2	0.2
	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 couve roxa, pepino e tomate	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

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 09 A 13 DE NOVEMBRO DE 2026

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve-flôr com cenoura ralada	490	117	2.0	0.2	19.2	6.9	3.8	0.2
	Prato mediterrânico	ovos mexidos com cogumelos, massa espiral tricolor 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, massa espiral tricolor e molho de tomate	1625	389	7.9	1.3	46.6	3.5	26.3	1.5
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	191	46	0.7	0.1	7.8	2.9	1.3	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	canja de galinha/creme de cenoura com massinhas	449 614	107 147	1,6 1,9	0,3 0,3	9,7 25,1	3,0 8,3	12,4 5,3	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	arroz de peru no forno	1356	325	9.0	2.0	0.7	0.4	28.9	0.1
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e cenoura	1431	342	6.9	1.1	13.1	9.6	20.7	0.6
	Hortícolas/Saladas	alface, beterraba e cenoura	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	macedónia de legumes	554	132	1.5	0.2	16.0	6.4	4.9	0.2
	Prato mediterrânico	salada de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	883	211	5.4	0.8	22.5	3.6	15.7	0.2
	Prato vegetariano	seitan no forno com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	994	238	6.3	1.1	25.1	5.6	17.8	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura 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	creme de brócolos com favas	740	177	2.3	0.3	24.7	9.9	10.3	0.3
	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 couve roxa, pepino e tomate	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
6ª feira	Sopa	alho francês com curgete	521	125	1.6	0.2	14.9	7.1	3.6	0.2
	Prato mediterrânico	empadão (de arroz) com atum, espinafres, alho francês e cenoura	1802	431	17.3	2.8	7.7	6.6	27.0	2.3
	Prato vegetariano	tofu estufado com arroz branco	1783	427	19.6	3.1	4.7	1.8	24.8	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba ralada, couve roxa e tomate	232	56	0.1	0.0	8.0	7.6	2.8	0.2
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelatina	212 60	51 14	2,8 0,0	0,4 0,0	5,1 3,5	4,9 3,4	0,6 0,0	0,0 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 16 A 20 DE NOVEMBRO DE 2026

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	espinafres com cherovia	661	158	2.3	0.2	19.5	9.9	5.5	0.5
	Prato mediterrânico	bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete	1344	322	14.5	4.3	23.6	2.9	23.6	0.6
	Prato vegetariano	massada de cogumelos, ervilhas, cenoura e curgete	1353	324	6.8	1.1	42.4	11.3	16.4	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	191	46	0.7	0.1	7.8	2.9	1.3	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 abóbora	577	138	1.7	0.2	18.0	10.4	4.1	0.3
	Prato mediterrânico	meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, ovo, batata, cenoura e azeitonas)	1434	343	14.1	2.7	25.4	3.4	26.9	4.1
	Prato vegetariano	grão-de-bico estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e batata cozida	1048	251	4.4	0.5	39.4	7.7	11.1	0.4
	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
4ª feira	Sopa	juliana de legumes com feijão vermelho	478	114	1.7	0.2	17.9	7.6	4.9	0.2
	Prato mediterrânico	bife de frango grelhado com arroz de cenoura	1002	240	3.9	0.7	2.6	1.9	24.5	0.3
	Prato vegetariano	favas estufadas com arroz de cenoura	2892	692	7.6	1.1	56.7	12.8	45.3	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura 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	caldo verde	342	82	1.8	0.4	11.2	1.5	4.1	0.1
	Prato mediterrânico	massada de *red-fish* com coentros	917	219	5.7	0.8	25.9	4.0	15.1	0.1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com massa esparguete cozida	1036	248	6.6	0.9	35.7	3.1	9.3	0.0
	Hortícolas/Saladas	brócolos, couve-de-Bruxelas e cenoura *baby*	685	63	0.7	0.2	7.2	3.9	4.8	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	grêlos	481	115	1.4	0.2	18.0	7.4	5.8	0.3
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	1407	337	10.2	2.3	10.3	4.2	25.4	0.4
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	1417	339	6.4	1.0	15.9	7.6	18.8	0.4
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface 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)	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 23 A 27 DE NOVEMBRO DE 2026

JI/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	esparguete com béchamel e atum	1523	364	17.2	3.1	27.4	4.0	24.5	1.9
	Prato vegetariano	esparguete com béchamel e soja	1042	249	5.9	0.9	29.8	4.6	16.5	0.0
	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	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 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 salmão no forno com batata cozida, brócolos e cenoura	843	202	2.4	0.3	21.7	2.4	21.6	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)/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
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão manteiga	538	129	2.0	0.3	18.7	8.0	5.5	0.1
	Prato mediterrânico	frango assado em molho de limão com massa espiral	1576	377	19.3	4.4	22.1	1.5	27.7	0.5
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e massa espiral	983	235	3.8	0.6	28.1	5.5	19.0	0.2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura 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.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 30 DE NOVEMBRO A 04 DE DEZEMBRO DE 2026

JI/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	almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com esparguete	1322	316	12.8	5.0	29.9	3.6	19.7	0.2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com esparguete	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	**Feriado** **Dia da Restauração da Independência**								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	alho francês	602	144	1.6	0.2	17.5	10.4	4.0	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	brócolos, cenoura 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
5ª 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
6ª feira	Sopa	macedónia de legumes	554	132	1.5	0.2	16.0	6.4	4.9	0.2
	Prato mediterrânico	feijoada de lulas (feijão branco e lulas) com arroz branco	1545	369	7.1	1.2	19.8	4.3	31.1	0.9
	Prato vegetariano	feijão branco estufado com couve lombarda e cenoura e arroz branco	1469	351	6.1	1.0	55.5	7.3	14.6	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)/gelatina	212 60	51 14	2,8 0,0	0,4 0,0	5,1 3,5	4,9 3,4	0,6 0,0	0,0 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.