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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve coração	664	159	2.4	0.4	23.0	11.9	6.6	0.2
	Prato mediterrânico	hamburguer misto no forno com arroz de cenoura	1916	458	23.1	6.3	9.9	4.3	20.6	2.2
	Prato vegetariano	favas estufadas com arroz de cenoura	3640	871	10.2	1.5	70.8	16.2	56.5	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura e pepino	159	38	0.6	0.2	4.8	4.5	1.9	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	abóbora com ervilhas	754	180	2.1	0.3	26.3	14.0	6.7	0.3
	Prato mediterrânico	pescada estufada com tomilho e com batata cozida, cenoura e feijão verde	1570	376	9.6	1.4	34.6	10.1	33.6	0.4
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com batata cozida, cenoura e feijão verde	1347	322	8.4	1.2	46.3	8.7	11.7	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e beterraba	265	63	0.4	0.0	8.2	8.2	3.8	0.3
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/fruta assada com canela	424 429	101 103	5,6 0,8	0,7 0,2	10,3 21,5	9,8 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura	654	156	2.1	0.3	23.8	12.5	5.9	0.3
	Prato mediterrânico	coxas de frango assadas com massa esparguete	2047	490	25.1	5.6	29.2	2.0	35.6	0.5
	Prato vegetariano	assado de tofu com massa esparguete	1873	448	19.8	3.2	33.0	2.2	32.1	0.2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, couve-flôr e cenoura cozidos	317	76	1.3	0.1	8.8	4.3	4.4	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	legumes	624	149	2.1	0.3	23.3	12.9	4.9	0.2
	Prato mediterrânico	salmão sateado com curgete, cenoura e arroz de ervilhas	1729	414	12.1	2.0	12.3	8.8	29.9	0.5
	Prato vegetariano	arroz de açafrão com ervilhas, cogumelos e cenoura	1720	411	8.8	1.4	17.6	5.9	18.0	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	171	41	0.3	0.0	5.4	5.2	2.3	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
6ª feira	Sopa	cenoura e agrião	606	145	1.6	0.3	18.6	7.8	5.5	0.3
	Prato mediterrânico	bacalhau tipo "à Brás"	1667	399	20.3	3.7	24.9	1.8	27.7	5.1
	Prato vegetariano	salteado de ervilhas, cenoura e milho com batata palha e azeitonas	2263	541	27.8	3.1	47.5	8.2	15.5	0.6
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, pepino e tomate	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

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve-flôr com cenoura ralada	674	161	2.5	0.2	26.5	9.8	5.4	0.2
	Prato mediterrânico	ovos mexidos com cogumelos, massa espiral tricolor e molho de tomate	1398	334	14.5	3.3	32.0	1.5	19.3	0.5
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa e legumes, massa espiral tricolor e molho de tomate	2229	533	11.3	1.8	62.9	4.3	26.5	2.1
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	286	69	1.1	0.2	11.6	4.7	2.0	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	canja de galinha/creme de cenoura com massinhas	611 841	146 201	1,9 2,3	0,4 0,4	14,2 34,8	4,0 11,7	16,7 7,4	0,1 0,3
	Prato mediterrânico	arroz de peru no forno	1737	415	12.1	2.7	0.7	0.5	36.8	0.1
	Prato vegetariano	empadão (de arroz) com soja, espinafres, alho francês e cenoura	1819	435	9.3	1.4	16.8	12.7	25.5	0.7
	Hortícolas/Saladas	alface, beterraba e cenoura	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	macedónia de legumes	662	158	1.6	0.3	20.4	8.5	6.1	0.2
	Prato mediterrânico	salada de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1211	290	7.5	1.1	30.3	5.3	21.5	0.3
	Prato vegetariano	seitan no forno com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	1308	313	8.7	1.5	32.7	7.8	22.4	0.4
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura e pepino	159	38	0.6	0.2	4.8	4.5	1.9	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	creme de brócolos com favas	925	221	2.8	0.3	31.5	14.0	12.8	0.4
	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 couve roxa, pepino e tomate	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
6ª feira	Sopa	alho francês com curgete	658	157	1.9	0.3	20.3	10.1	4.9	0.2
	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	tofu estufado com arroz branco	2286	547	25.9	4.1	5.4	2.0	31.5	0.2
	Hortícolas/Saladas	salada de beterraba ralada, couve roxa e tomate	315	75	0.2	0.0	10.9	10.3	3.8	0.3
	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

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	espinafres com cherovia	6601	158	2.3	0.2	19.5	9.9	5.5	0.5
	Prato mediterrânico	bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete	1786	427	19.6	5.8	30.6	3.4	31.3	0.6
	Prato vegetariano	massada de cogumelos, ervilhas, cenoura e curgete	1766	422	9.2	1.4	55.4	15.2	20.7	0.4
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, tomate e cebola	286	69	1.1	0.2	11.6	4.7	2.0	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 abóbora	754	180	2.0	0.3	24.8	14.9	5.6	0.4
	Prato mediterrânico	meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, ovo, batata, cenoura e azeitonas)	1860	445	18.6	3.5	33.2	5.0	33.8	5.0
	Prato vegetariano	grão-de-bico estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e batata cozida	1311	314	5.7	0.6	49.0	11.0	13.7	0.5
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	291	70	0.2	0.0	9.6	9.3	3.8	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	juliana de legumes com feijão vermelho	621	149	2.0	0.2	23.3	10.6	6.6	0.2
	Prato mediterrânico	bife de frango grelhado com arroz de cenoura	1345	322	5.3	1.0	3.5	2.9	32.6	0.3
	Prato vegetariano	favas estufadas com arroz de cenoura	3640	871	10.2	1.5	70.8	16.2	56.5	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de pimento, cenoura e pepino	159	38	0.6	0.2	4.8	4.5	1.9	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	caldo verde	412	98	1.9	0.5	13.8	1.8	4.9	0.1
	Prato mediterrânico	massada de *red-fish* com coentros	1200	287	7.9	1.2	33.0	4.5	19.8	0.1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com massa esparguete	1332	319	8.9	1.3	45.4	3.8	11.6	0.0
	Hortícolas/Saladas	brócolos, couve-de-Bruxelas e cenoura *baby*	367	88	0.9	0.3	10.2	5.5	6.5	0.0
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/*mousse* de chocolate	424 966	101 231	5,6 11,6	0,7 10,2	10,3 28,4	9,8 22,3	1,2 2,2	0,0 1,5
6ª feira	Sopa	grêlos	636	152	1.6	0.3	24.3	10.7	7.9	0.4
	Prato mediterrânico	lombo de porco assado com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	1890	452	13.9	3.2	13.8	5.8	33.8	0.5
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura)	1804	431	8.8	1.4	20.4	9.8	23.1	0.5
	Hortícolas/Saladas	salada de tomate, alface e couve roxa	233	56	0.4	0.0	6.4	5.9	4.1	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

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	couve portuguesa	739	177	2.2	0.2	27.2	16.4	6.6	0.3
	Prato mediterrânico	esparguete com béchamel e atum	2079	497	21.9	4.3	43.7	8.2	30.8	2.2
	Prato vegetariano	esparguete com béchamel e soja	1441	345	8.3	1.3	43.4	5.8	20.8	0.0
	Hortícolas/Saladas	salada de pepino, cenoura ralada e tomate	160	38	0.5	0.1	5.6	5.4	1.5	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	creme de cenoura com couve.flôr picada	674	161	2.5	0.2	26.5	9.8	5.4	0.2
	Prato mediterrânico	feijoada (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	feijoada 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 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	espinafres	767	183	2.3	0.2	22.6	13.9	5.9	0.6
	Prato mediterrânico	filete de salmão no forno com batata cozida, brócolos e cenoura	1063	254	3.4	0.5	26.1	3.0	27.8	0.2
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, cenoura, ervilhas e feijão verde	1676	401	10.9	1.5	53.3	7.3	16.7	0.3
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	291	70	0.2	0.0	9.6	9.3	3.8	0.4
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/pudim	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
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão manteiga	690	165	2.4	0.4	24.2	10.8	7.2	0.1
	Prato mediterrânico	frango assado em molho de limão com massa espiral	2047	490	25.1	5.6	29.2	2.0	35.6	0.5
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e massa espiral	1253	300	5.2	0.8	36.3	6.7	23.3	0.2
	Hortícolas/Saladas	brócolos, cenoura e couve-flôr	317	76	1.3	0.1	8.8	4.3	4.4	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	agrião	713	170	1.6	0.3	21.7	11.8	6.0	0.4
	Prato mediterrânico	salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento)	1621	388	16.9	3.7	28.4	6.7	26.4	0.3
	Prato vegetariano	salada de lentilhas com quinoa, ervilhas, cenoura e pimento	1632	391	11.2	1.6	51.6	6.3	16.3	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

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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	creme de abóbora e curgete	634	152	1.5	0.3	23.9	12.7	5.5	0.4
	Prato mediterrânico	almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com esparguete	1755	420	17.2	6.7	39.3	4.6	26.1	0.2
	Prato vegetariano	hamburguer de quinoa com esparguete	1432	364	7.2	1.2	46.4	2.6	24.6	1.9
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, beterraba e cenoura ralada	291	70	0.2	0.0	9.6	9.3	3.8	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	**Feriado** **Dia da Restauração da Independência**								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	alho francês	779	186	1.9	0.3	24.3	14.9	5.5	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	brócolos, cenoura e couve-flôr	317	76	1.3	0.1	8.8	4.3	4.4	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	brócolos com feijão manteiga	730	174	2.9	0.4	22.9	9.3	9.5	0.1
	Prato mediterrânico	jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e peru)	1478	353	10.5	2.2	32.3	9.0	28.6	0.9
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja)	1426	341	7.8	1.2	51.3	6.9	14.0	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
6ª feira	Sopa	macedónia de legumes	662	158	1.6	0.3	20.4	8.5	6.1	0.2
	Prato mediterrânico	feijoada de lulas (feijão branco e lulas) com arroz branco	2019	483	9.7	1.7	24.8	4.4	40.4	1.1
	Prato vegetariano	feijão branco estufado com couve lombarda e cenoura e arroz branco	1800	431	8.3	1.3	67.3	9.2	17.2	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)/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

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.