MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 07 A 11 DE DEZEMBRO DE 2026

JI/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	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)/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
3ª feira	Sopa	**Feriado** **Dia da Imaculada Conceição**								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	0,2
	Prato mediterrânico	atum de cebolada com salada de batata, cenoura e feijão verde	1470	352	16,1	2,6	25,9	5,5	23,4	2,0
	Prato vegetariano	salada de quinoa com legumes (cenoura, favas, feijão verde e couve-flôr)	2855	683	9,2	1,2	77,9	14,1	47,9	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
5ª feira	Sopa	couve lombarda com grão-de-bico	511	122	1,8	0,2	19,5	9,2	5,1	0,3
	Prato mediterrânico	coxas de frango no forno com arroz branco e feijão preto	2084	499	22,1	4,7	14,3	1,2	34,3	0,4
	Prato vegetariano	seitan de tomatada com arroz branco e feijão preto	1372	328	6,5	1,0	17,9	2,2	23,2	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
6ª 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)	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 14 A 18 DE DEZEMBRO DE 2026

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	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	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	salada de couve roxa, tomate e cherovia	172	41	0,4	0,0	5,7	5,5	2,1	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	juliana de legumes	481	115	1,8	0,2	17,8	9,5	3,7	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 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)/*mousse* de chocolate	212 484	51 116	2,8 5,8	0,4 5,1	5,1 14,2	4,9 11,8	0,6 1,1	0,0 0,7
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 assado com massa esparguete	1576	377	19,3	4,4	22,1	1,5	27,7	0,5
	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 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	espinafres	609	146	1,9	0,2	16,6	10,0	4,6	0,5
	Prato mediterrânico	*red-fish* no forno com ervas aromáticas e arroz branco	1401	335	10,1	1,2	2,7	1,4	26,6	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com arroz branco	1188	284	6,4	0,9	14,8	2,0	8,9	0,1
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenoura 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
6ª feira	Sopa	couve-flôr com feijão frade	554	132	2,3	0,2	22,3	8,6	4,6	0,3
	Prato mediterrânico	grão-de-bico guisado (peru, couve e cenoura)	922	221	6,7	0,9	13,3	4,7	24,2	0,3
	Prato vegetariano	caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, ervilhas e pimentos)	951	227	6,4	0,7	29,6	3,3	9,5	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, cebola e beterraba	214	51	0,2	0,0	6,4	6,1	3,4	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.

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 21 A 25 DE DEZEMBRO DE 2026

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião com cenoura	592	142	1,5	0,3	18,7	10,1	4,8	0,4
	Prato mediterrânico	bolonhesa de atum com milho, ervilha e massa esparguete	1528	366	14,6	2,4	30,4	4,2	25,8	2,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e massa esparguete cozida	983	235	3,8	0,6	28,1	5,5	19,0	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
3ª feira	Sopa	couve portuguesa	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	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	feijão verde, cenoura *baby* e brócolos	199	48	0,6	0,1	5,0	4,2	3,3	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	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	caldeirada de borrego	1248	299	16,9	5,0	18,2	2,6	17,8	0,1
	Prato vegetariano	grão-de-bico estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e batata cozida	1142	273	6,9	0,8	39,4	7,7	11,1	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)/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
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão vermelho	538	129	2,0	0,3	18,7	8,0	5,5	0,1
	Prato mediterrânico	massada de salmão e corvina com coentros	1248	298	13,2	2,3	25,9	4,0	18,1	0,7
	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 tomate, couve roxa 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
6ª feira	Sopa	**Feriado** **Dia de Natal**								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									

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 DEZEMBRO DE 2026 A 01 DE JANEIRO DE 2027

JI/1º CEB

			Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	caldo verde	342	82	1,8	0,4	11,6	1,5	4,1	0,1
	Prato mediterrânico	hambúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas	1083	259	7,1	2,2	3,7	1,4	20,2	1,2
	Prato vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas	1405	336	7,3	1,2	14,9	1,2	18,1	1,3
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura ralada, alface e tomate	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
3ª feira	Sopa	abóbora com curgete	497	119	1,4	0,2	17,4	8,9	4,0	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 tomate, couve roxa 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)/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	creme de ervilhas	619	148	1,9	0,3	21,6	11,0	6,2	0,3
	Prato mediterrânico	febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1256	300	8,2	2,1	26,1	4,1	29,4	0,3
	Prato vegetariano	feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1172	280	4,0	0,7	41,5	5,5	15,7	0,2
	Hortícolas/Saladas	grêlos, ervilhas e cenoura salteados	377	90	3,0	0,5	7,5	4,5	4,9	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
5ª feira	Sopa	couve lombarda	550	132	1,8	0,2	20,0	11,5	4,9	0,3
	Prato mediterrânico	pastéis de bacalhau com arroz de tomate	981	235	4,2	0,8	13,6	1,7	11,8	0,7
	Prato vegetariano	barrinhas de vegetais no forno com arroz de tomate	1501	359	12,0	2,5	23,6	3,2	5,6	0,7
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, pimento e cenoura ralada	129	31	0,2	0,0	4,4	4,2	1,5	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	**Feriado** **Dia de Ano Novo**								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									

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.