MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 07 A 11 DE DEZEMBRO 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	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenouras salteadas	56	133	3,7	0,6	12,8	6,5	6,8	0,1
	Sobremesa	fruta da época (mínimo 3 variedades) (valor médio)/gelado de leite	424 1191	101 285	5,6 12	0,7 12	10,3 39	9,8 36,0	1,2 4,5	0,0 0,2
3ª feira	Sopa	**Feriado** **Dia da Imaculada Conceição**								
	Prato mediterrânico									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas/Saladas									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	Prato mediterrânico	atum de cebolada com salada de batata, cenoura e feijão verde	1809	433	19,5	3,1	33,9	7,9	27,2	2,2
	Prato vegetariano	salada de quinoa com legumes (cenoura, favas, feijão verde e couve-flôr)	3679	880	12,5	1,7	100,5	18,8	60,8	0,2
	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
5ª feira	Sopa	couve lombarda com grão-de-bico	675	162	2,1	0,2	26,6	13,4	6,9	0,4
	Prato mediterrânico	coxas de frango no forno com arroz branco e feijão preto	2649	634	28,8	6,1	16,1	1,4	42,9	0,5
	Prato vegetariano	seitan de tomatada com arroz branco e feijão preto	1706	408	8,8	1,3	20,2	2,4	27,5	0,4
	Hortícolas/Saladas	salada de maçã golden, alface e beterraba	314	75	0,4	0,0	11,4	11,4	3,4	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
6ª feira	Sopa	creme de cenoura e curgete	604	144	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato mediterrânico	escondidinho de medalhões de pescada e massa de espirais	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 com massa de espirais	1192	285	8,8	1,5	31,3	2,3	19,4	0,2
	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 14 A 18 DE DEZEMBRO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	abóbora com massinhas	878	210	2,4	0,4	35,9	9,3	7,4	0,1
	Prato mediterrânico	empadão de carne de vaca e arroz branco	1916	458	18,2	5,4	21,3	8,6	33,0	0,1
	Prato vegetariano	empadão de soja e arroz branco	1385	331	7,8	1,2	22,5	7,1	19,8	0,1
	Hortícolas/Saladas	salada de couve roxa, tomate e cherovia	258	62	0,5	0,0	8,8	8,4	2,9	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	juliana de legumes	624	149	2,1	0,3	23,3	12,9	4,9	0,2
	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 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)/*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
4ª feira	Sopa	creme de alho francês e abóbora	856	205	2,3	0,4	35,3	8,9	7,0	0,1
	Prato mediterrânico	frango assado com massa esparguete	2047	490	25,1	5,6	29,2	2,0	35,6	0,5
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja com massa esparguete	1448	394	5,2	0,9	44,4	12,3	36,0	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
5ª feira	Sopa	espinafres	767	183	2,3	0,2	22,6	13,9	5,9	0,6
	Prato mediterrânico	*red-fish* no forno com ervas aromáticas e arroz branco	1742	417	13,6	1,6	2,9	1,5	31,2	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com arroz branco	1481	354	8,6	1,2	17,3	2,2	10,8	0,1
	Hortícolas/Saladas	ervilhas, couve-de-Bruxelas e cenoura salteadas	56	133	3,7	0,6	12,8	6,5	6,8	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	couve-flôr com feijão frade	758	181	2,8	0,2	30,9	12,7	6,3	0,3
	Prato mediterrânico	grão-de-bico guisado (peru, couve e cenoura)	1208	289	9,1	1,2	17,7	6,4	30,6	0,4
	Prato vegetariano	caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, ervilhas e pimentos)	1373	328	8,9	1,1	44,3	7,1	12,9	0,2
	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)	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 DEZEMBRO DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	agrião com cenoura	740	177	1,6	0,3	25,2	14,0	6,4	0,5
	Prato mediterrânico	bolonhesa de atum com milho, ervilha e massa esparguete	1895	453	17,2	2,8	40,7	5,5	30,4	2,3
	Prato vegetariano	soja estufada com cogumelos e massa esparguete cozida	1253	300	5,2	0,8	36,3	6,7	23,3	0,2
	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)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	couve portuguesa	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	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	feijão verde, cenoura *baby* e brócolos	298	71	0,9	0,2	7,8	6,5	4,7	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
4ª feira	Sopa	canja de galinha/creme de cenoura com massinhas	611 841	146 201	1,9 2,3	0,4 0,4	14,1 34,8	4,0 11,7	16,7 7,4	0,1 0,2
	Prato mediterrânico	caldeirada de borrego	1737	415	22,8	6,7	27,5	3,4	24,1	0,1
	Prato vegetariano	grão-de-bico estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e batata cozida	1442	345	9,2	1,1	49,0	11,0	13,7	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)/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
5ª feira	Sopa	camponesa com feijão vermelho	690	165	2,4	0,4	24,2	10,8	7,2	0,1
	Prato mediterrânico	massada de salmão e corvina com coentros	1538	368	14,7	3,1	34,4	4,5	23,4	0,2
	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 tomate, couve roxa 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
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

2º e 3º CEB e Secundário

			Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	Sopa	caldo verde	412	98	1,9	0,5	13,8	1,8	4,9	0,1
	Prato mediterrânico	hambúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas	1477	353	9,2	3,1	4,9	1,9	29,6	1,7
	Prato vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas	1929	462	10,6	1,7	21,7	1,6	26,0	1,9
	Hortícolas/Saladas	salada de cenoura ralada, alface e tomate	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
3ª feira	Sopa	abóbora com curgete	634	152	1,5	0,3	23,9	12,7	5,5	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 tomate, couve roxa 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)/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
4ª feira	Sopa	creme de ervilhas	812	194	2,3	0,3	28,9	15,7	8,0	0,4
	Prato mediterrânico	febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1623	388	10,8	2,8	33,3	4,7	37,9	0,4
	Prato vegetariano	feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos e massa macarronete	1441	345	5,3	0,9	50,9	6,2	18,8	0,2
	Hortícolas/Saladas	grêlos, ervilhas e cenoura salteados	507	121	4,2	0,7	9,6	5,4	6,7	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	couve lombarda	739	177	2,2	0,2	27,2	16,4	6,6	0,3
	Prato mediterrânico	pastéis de bacalhau com arroz de tomate	1235	300	5,6	1,1	16,4	2,2	14,5	0,8
	Prato vegetariano	barrinhas de vegetais no forno com arroz de tomate	1930	462	13,6	3,2	34,8	4,5	7,5	1,0
	Hortícolas/Saladas	salada de alface, pimento e cenoura ralada	184	44	0,4	0,1	5,7	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	**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.