



seia

MUNICÍPIO DE SEIA - EMENTA SEMANA DE 06 A 10 DE ABRIL DE 2026

2º e 3º CEB e Secundário

mediterrânea

| | | | 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 | almôndegas de vaca estufadas com massa esparguete | 1470 | 352 | 13,0 | 5,1 | 37,0 | 4,1 | 20,9 | 0,2 |
| | 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 couve roxa, tomate e chervíia | 258 | 62 | 0,5 | 0,0 | 8,8 | 8,4 | 2,9 | 0,1 |
| | 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 |
| 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) | 424 | 101 | 5,6 | 0,7 | 10,3 | 9,8 | 1,2 | 0,0 |
| 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 estufado com ervilhas com molho de tomate e manjeriçã com arroz branco | 2453 | 587 | 28,6 | 6,1 | 9,4 | 4,2 | 38,2 | 0,5 |
| | Prato vegetariano | feijão catarino em molho de tomate e arroz branco | 1483 | 355 | 8,1 | 1,2 | 16,4 | 4,1 | 11,5 | 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 |
| 5ª feira | Sopa | espinafres | 767 | 183 | 2,3 | 0,2 | 22,6 | 13,9 | 5,9 | 0,6 |
| | Prato mediterrânico | grão-de-bico guisado (carne de vaca, couve e cenoura) com massa espiral | 1980 | 474 | 20,5 | 5,8 | 31,9 | 7,4 | 36,7 | 0,3 |
| | Prato vegetariano | massa de grã-de-bico (massa espiral, tomate, ervilhas e pimento) com coentros | 2039 | 488 | 11,3 | 1,3 | 69,2 | 8,6 | 21,3 | 0,2 |
| | Hortícolas/Saladas | salada de pepino, cenoura 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 |
| 6ª feira | Sopa | couve-flôr com feijão frade | 758 | 181 | 2,8 | 0,2 | 30,9 | 12,7 | 6,3 | 0,3 |
| | Prato mediterrânico | lombo de porco assado com batata assada | 1401 | 335 | 12,7 | 2,9 | 24,1 | 2,0 | 30,0 | 0,2 |
| | Prato vegetariano | lentilhas estufadas com batata e cenoura | 1240 | 297 | 8,2 | 1,1 | 43,2 | 6,5 | 10,2 | 0,3 |
| | 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) | 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.

O que o meio ambiente ganha quando reciclamos

O vidro é 100% reciclável. (cevv.pt)

