



# Ementa

Jardim de Infância e 1º CEB de Castelo de Penalva

Semana de 11 a 17 de outubro de 2025

|          |           |                                                                                     |
|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª Feira | Sopa      | Sopa de feijão vermelho com repolho                                                 |
|          | Prato     | Bifinhos de porco grelhados com arroz de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde) |
|          | Sobremesa | Banana                                                                              |
| 3ª Feira | Sopa      | Sopa de couve portuguesa                                                            |
|          | Prato     | Feijão frade cozido, batatas cozidas, atum e salada de tomate e alface              |
|          | Sobremesa | Pudim                                                                               |
| 4ª Feira | Sopa      | Creme de cenoura                                                                    |
|          | Prato     | Frango assado com batatas fritas e arroz seco e salada de alface e cenoura ralada   |
|          | Sobremesa | Maçã                                                                                |
| 5ª Feira | Sopa      | Sopa de feijão verde                                                                |
|          | Prato     | Filetes de pescada panados no forno, acompanhados de salada russa                   |
|          | Sobremesa | Laranjas                                                                            |
| 6ª Feira | Sopa      | Sopa de couve coração                                                               |
|          | Prato     | Massa à lavrador à moda de Vila Cova do Covelo                                      |
|          | Sobremesa | Maçã                                                                                |

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

