



Ementa

Jardim de Infância e 1º CEB de Castelo de Penalva

Semana de 12 a 16 de Janeiro de 2026

2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa
	Prato	Perna de peru assada no forno, com arroz de hortícolas (cenoura e ervilhas)
	Sobremesa	Banana
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Lombinhos de pescada no forno, com batatas assadas e brócolos cozidos
	Sobremesa	Tangerina
4ª Feira	Sopa	Canja
	Prato	Rancho à moda de Vila Cova (carne de porco, grão, macarrão e couve portuguesa)
	Sobremesa	Laranja
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Douradinhos no forno com arroz seco e salada de alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	Maça de Castelo de Penalva
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Arroz de frango no forno e salada de alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	Maça

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

