



# Ementa

Jardim de Infância e 1º CEB de Castelo de Penvalva

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com feijão verde
	Prato	Perna de peru assada no forno com arroz de hortícolas (cenoura, feijão verde e ervilhas)
	Sobremesa	Banana
3ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com batatas e brócolos cozidos
	Sobremesa	Iogurte natural
4ª Feira	Sopa	Creme de Legumes
	Prato	Rancho à moda de Vila Cova do Covelo (carne de porco, vaca e frango, macarrão, grão-de-bico, cenoura e couve portuguesa)
	Sobremesa	Tangerina
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Arroz de atum com feijão verde cozido
	Sobremesa	Laranja
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda
	Prato	Jardineira de frango
	Sobremesa	Pera

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

