



# Ementa

Jardim de Infância e 1º CEB de Castelo de Penvalva

Semana de 2 a 6 de março de 2026

2ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com repolho
	Prato	Feijão frade, batatas cozidas, ovos e feijão verde cozido
	Sobremesa	Banana
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango estufado com puré de batata e salada de tomate, alface e cebola
	Sobremesa	Maçã
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Peixe vermelho assado no forno, com batatas assadas e salada de alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Gelatina Vegetal e Maçã
5ª Feira	Sopa	Sopa de Repolho
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de porco e vitela) com salada de tomate, alface e cebola
	Sobremesa	Laranja
6ª Feira	Sopa	Sopa de alho de francês
	Prato	Arroz de hortícolas com douradinhos
	Sobremesa	Banana

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

