



# Ementa

Jardim de Infância e 1º CEB de Castelo de Penvalva

Semana de 9 a 13 de Fevereiro de 2026

2ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com lombarda
	Prato	Feijão frade com batata, ovo e feijão verde cozidos
	Sobremesa	Gelatina vegetal e maçã
3ª Feira	Sopa	Sopa: canja
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de porco e vitela) com salada de alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	Bananas
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Pescada no forno com batatas assadas e feijão verde cozido
	Sobremesa	Peras
5ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Arroz de pato e salada de alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	Banana
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Salada fria com filetes
	Sobremesa	Pudim

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

