



# Ementa

Jardim de Infância e 1º CEB de Castelo de Penvalva

Semana de 9 a 13 de março de 2026

2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa
	Prato	Almondegas de aves estufadas com esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	Banana
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Filetes fritos com arroz de feijão vermelho com couve-lombarda e cenoura
	Sobremesa	Tangerina
4ª Feira	Sopa	Canja
	Prato	Massa espiral cozida com frango assado no forno e salada de tomate, alface e cebola
	Sobremesa	Laranja
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de hortícolas
	Sobremesa	Maçã
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Lombo de porco assado com batatas assadas e salada de alface, cenoura ralada e cebola
	Sobremesa	Banana

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

