



Ementa

Jardim de Infância e 1º CEB de Castelo de Penvalva

Semana de 23 a 27 de março de 2026

2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Vitela estufada com arroz de grão-de-bico e salada de alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Banana
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com lombarda
	Prato	Pescada cozida com batatas e feijão verde cozidos
	Sobremesa	Gelatina vegetal e maçã
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Frango estufado com ervilhas, esparguete cozida e salada alface, cenoura ralada e cebola
	Sobremesa	Laranjas
5ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Arroz seco com filetes e salada de alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Banana
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Frango assado com batatas assadas e salada de alface, cenoura ralada e cebola
	Sobremesa	Tangerina

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

