



# Ementa

Jardim de Infância e 1º CEB de Castelo de Penalva

Semana de 27 a 31 de Janeiro de 2025

2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com repolho
	Prato	Bifinhos de porco grelhados com arroz de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)
	Sobremesa	Banana
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Feijão frade cozido, batatas cozidas, atum e salada de tomate e alface
	Sobremesa	Pudim
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Frango assado com batatas assadas e salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Maçã de Castelo de Penalva
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Filetes de pescada panados no forno, acompanhados de salada russa
	Sobremesa	Laranjas
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Massa à lavrador à moda de Vila Cova do Covelo
	Sobremesa	Maçã de Castelo de Penalva

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

