



**Ementa da Escola EB1 de Castelo de Penalva  
De 3 a 7 de Outubro de 2022**

<b>Dias da semana</b>	<b>Almoço</b>	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato</b>	Arroz seco com douradinhos no forno e salada
	<b>Sobremesa</b>	Pêssego
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato</b>	Jardineira e salada
	<b>Sobremesa</b>	Iogurte
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Prato</b>	Panados de Perú com arroz à primavera e salada
	<b>Sobremesa</b>	Gelado
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato</b>	Frango assado com batata assada e salada
	<b>Sobremesa</b>	Pudim
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Canja
	<b>Prato</b>	Massa à lavrador e salada
	<b>Sobremesa</b>	Banana

**Observações:** Esta ementa pode sofrer alterações.

O Presidente: Pe. Manuel Clemente