

**Plano de Ementas 2019**

**CM Gondomar**

		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
		5 de Outubro a 9 de Outubro	12 de Outubro a 16 de Outubro	19 de Outubro a 23 de Outubro	26 de Outubro a 30 de Outubro	2 de Novembro a 6 de Novembro
2ª Feira	Sopa		Couve coração	Brócolos	Macedónia de legumes ( cenoura, ervilha e feijão verde)	Abóbora
	Prato	Feriado	Hamburguer de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e cenoura	Cavala á Bolonhesa com salada de alface, tomate e cenoura raspada	Hambúrgueres mistos (vaca e porco) no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface e cebola	Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas, feijão verde e cenoura com massa espiral
	Sobremesa		Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa	Couve coração	Legumes	Creme de legumes	Abóbora	Espinafres
	Prato	Calamares (Pota à romana) no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e cebola	Almôndegas mistas guisadas com macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e massa (espirais) salteada	Chili de carne (vaca e porco picada, feijão encarnado) com arroz e salada de couve roxa, courgette e milho	Panadinhos de peixe (pescada) com arroz de ervilhas e salada de cenoura	Carapau frito com batata cozida com legumes couve, ervilha e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época ou Gelatina de morango	Fruta da Época ou Pêssego em calda
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	Creme de grão e espinafres	Nabiças com grão	Creme de alho francês	Couve e feijão branco
	Prato	Rancho à Portuguesa (frango e porco com macarronete, couve, cenoura e grão de bico)	Medalhões de Tilápia no forno com batata cozida e salada tomate, milho e cenoura	Peixe à Gomes de Sá (batata, alabote, ovo, cebola e salsa)	Pá de porco assada com esparguete salteado. Salada de alface, tomate e cebola	Rojões estufados com esparguete e salada de alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da Época ou gelatina de morango	Fruta da Época ou Gelatina de Limão	Fruta da Época	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Alho francês	Alface	Penca	Coração com grão	Couve branca
	Prato	Medalhões de Pescada estufados com arroz e salada de pepino, courgette e cenoura raspada	Feijoada á Chefe (frango e porco com macarronete, couve, cenoura e feijão branco)	Febras grelhadas com macarronete com ervilhas e salada de pepino, tomate e cenoura	Medalhões de Abrotea estufados com batata cozida e couve branca	Salada de batata (batata, cenoura, nabo e ervilhas) com feijão frade e atum e salada de pepino
	Sobremesa	Fruta da Época ou Pêssego em calda	Fruta da Época	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Feijão catarino com couve lombarda	Cenoura e couve branca	Legumes	Creme de couve flor com feijão verde	Feijão verde
	Prato	Coxas de frango no forno com espirais salteados e salada de couve roxa, tomate e milho	Petinga frita com arroz de tomate. Salada de alface, pepino e milho	Medalhões de Pescada á Rosa do Adro com arroz e cenoura raspada	Perninha de frango estufada com arroz e salada de alface, pepino e cenoura	Arroz á Portuguesa (vaca e frango aos cubos com couve, feijão verde e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época