



**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 22 A 26 DE OUTUBRO DE 2018**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Saladas</b>	Salada verde, tomates e cenouras	Salada verde, tomates e cebola	Salada verde, rabanete e milho	Salada verde, cebolas e vagens	Salada verde, tomates e nabo
	Cenoura ralada e maçã	Batatas com iogurte	Beterraba	Ovos cozidos	Batata doce
	Tomates vermelhos	Grão de bico	Couve flor	Espinafre	Pepino
	Salada com folhas verdes	Salada com folhas verdes	Salada com folhas verdes	Salada com folhas verdes	Salada com folhas verdes
	Laranja	Abacaxi	Mexerica	Pera	Laranja
<b>Molhos</b>	Vinagrete	Vinagrete de talos	Vinagrete de tomates	Vinagrete de espinafre	Vinagrete
<b>Prato Principal</b>	Estrogonofe de frango	Almôndegas ao molho vermelho	Feijoada deliciosa/linguiça assada	Frango empanado, no forno (sem imersão em óleo)	Bolinho de peixe
<b>Guarnição</b>	Batata assada com ervas	Creme de espinafre	Milho verde refogado	Espinafre refogado/batatas doces assadas	Tomates assados, deliciosos
<b>Opção do dia</b>		Parafuso ao molho vermelho		Macarrão espaguetti ao pesto diferente	
<b>Farofa</b>	Farofa de cenoura	Farofa de talos	Farofa de espinafre	Farofa	Farofa crocante
<b>Arroz</b>	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral
<b>Feijão</b>	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
<b>Sobremesas</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Pavê	Gelatina	Maria mole	Gelatina
<b>Suco do dia</b>	Suco de fruta e água	Suco de fruta e água	Suco de fruta e água	Suco de fruta e água	Suco de fruta e água

Opções de carne diariamente: Bife grelhado, filé de frango grelhado

**OBS.: Cardápio sujeito a alterações.**



**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - LANCHES - PERÍODO DE 22 A 26 DE OUTUBRO DE 2018**

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão francês com queijo amarelo	maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	bolo de fubá com goiabada: com farinha integral, açúcar mascavo e aveia	Melancia!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	pão de rosca em flor: com aveia, farinha integral e chia	Manga...ô fruta deliciosa!!! Aproveite!!	água saborizada e geladinha
5a-feira	pão integral feito aqui na cantina!! mais queijo branco	Batata doce cozida, rica em vitaminas A e C!! Além de ser deliciosa, quer experimentar??	suco natural de uva levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	pão de queijo e porção de uva passa	banana	água saborizada e geladinha