

**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - BUFFET PERÍODO DE 02 A 06 DE SETEMBRO DE 2019**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Saladas</b>	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!
	Cenoura ralada	Couve flor	Beterraba	Ovos cozidos	Cenoura, beterraba e milho
	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados
	Brócolis	Salada de grão de bico	Espinafre refogado	Repolho com iogurte	Pepino
	Salada de alface americana fresquinha	Salada de alface americana fresquinha	Salada de alface americana fresquinha	Salada de alface americana fresquinha	Salada de alface americana fresquinha
<b>Molhos</b>	Vinagrete	Vinagrete de talos	Vinagrete de tomates	Vinagrete de espinafre	Vinagrete
<b>Prato Principal</b>	Iscas de carne vermelha com cenoura	Coxas e sobrecoxas de frango, deliciosamente crocantes no forno!	Braciola	Almôndegas maravilhosas!	Bolinho de peixe com cheiro verde
<b>Guarnição</b>	Inhame e batata doce assadas	Gratinado de espinafre	Tomates e batatas doce assadas no azeite/Batata frita no forno	Brócolis ao alho e azeite	Tempura
<b>Opção do dia</b>		Espaguetti ao alho e óleo		Rondelli ao molho branco	
<b>Farofa</b>	Farofa de cenoura		Farofa de talos		Farofa de cenoura
<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 carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
<b>Sobremesas</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Gelatina colorida		Danete de morango	
<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 GAVOTA - LANCHES - PERÍODO DE 02 A 06 DE SETEMBRO DE 2019**

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	bisnaguinha integral com requeijão	Maçã vermelha...a fruta de todo dia!!	suco natural de uva, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	bolo de agrião-com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	Cenouras bem crocantes! Os olhos agradecem	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	quadrado de queijo branco com biscoito de polvilho!	banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	suco natural de caju, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	pão francês com carne moída e espinafre	pepinos crocantes	leite com chocolate em pó e açúcar mascavo
6a-feira	ovo cozido com bolacha integral	abacaxi, rica em vitamina C e é anti-inflamatória!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal