

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - BUFFET PERÍODO DE 05 A 09 DE AGOSTO DE 2019

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!
	Cenoura ralada com maçã	Batatas com iogurte	Beterraba	Ovos cozidos	Batata doce
	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados
	Brócolis	Salada de grão de bico	Escarola refogada	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
Molhos	Vinagrete	Vinagrete de talos	Vinagrete de tomates	Vinagrete de espinafre	Vinagrete
Prato Principal	Estrogonofe de carne	Lombo suíno assado	Feijoada deliciosa / linguíça assada	Frango empanado no forno	Bolinho de peixe
Guarnição	Batatas e doce assadas com ervas / batata palha	Tomates recheados	Vagem refogada acompanhada de batata baroa ao molho de alcaparras	Espinafre refogado / mandioca frita	Ratatouille de legumes...tem um colorido lindo!
Opção do dia		Parafuso ao molho vermelho		Lazanha da Luciane saboroso!!	
Farofa	Farofa de cenoura		Farofa de espinafre		Farofa crocante
Arroz	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral
Feijão	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca
Sobremesas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Doce de leite	Gelatina	Maria mole	
Suco do dia	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 05 A 09 DE AGOSTO DE 2019

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão de queijo	Maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	leite com chocolate em pó e açúcar mascavo
3a-feira	bolo de iogurte com raspas de limão : com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	Abacaxi, rico em vitamina C e é anti-inflamatório!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	cookies caseiros com aveia	Banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	pizza caseira : farinha integral, aveia e chia. Molho de tomate também apenas o tomate!	Carambola, rica em vitamina A que auxilia na visão e também em vitamina C!! Esta fruta é uma estrela!	chá de camomila e melissa, delicioso
6a-feira	pão francês com carne moída com cenoura ralada e espinafre	Tangerina, ajuda a deixar os cabelos mais fortes e também na melhora da imunidade	suco natural de uva levemente adoçado com açúcar cristal