

**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 07 A 11 DE OUTUBRO 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!
	Escarola temperada	Couve flor com gergelim	Beterraba	Abóbora assada em cubos	Espinafre
	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados
	Brócolis	Salada de lentilha e bacon	Couve flor e cenoura	Abacate, tomates e abóbora assada	Escarola com um toque delicioso de azeite quente
	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>	Carne moída com espinafre/ yakisoba, delicioso!!	Bolo de carne, simplesmente de dar água na boca!	Bobó de frango, saboroso!!	Costelinha assada, ao molho barbecue	Isclas de peixe com gergelim e aveia à dorê
<b>Guarnição</b>	Abóbora assada	Gratinado de espinafre	Legumes coloridos salteados / pastel de queijo	Abobrinha italiana recheada	Batatas gratinadas
<b>Opção do dia</b>		Espaguetii ao alho e azeite		Penne ao molho branco com queijo no forno	
<b>Farofa</b>	Farofa de azeitona verde		Farofa de espinafre		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 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	Gelatina	Cocada de forno	
<b>Suco do dia</b>	Suco de fruta / Água	Suco de fruta / Água	Suco de fruta / Água	Suco de fruta / Água	Suco de fruta / Água

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

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

**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - LANCHES - PERÍODO DE 07 A 11 DE OUTUBRO DE 2019**

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão francês com patê de grão de bico com cenoura	tomates vermelhinhos, faz um bem danado e é deliciosa!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	bolo de laranja: com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	mamão, ajuda a ficar forte, com boa imunidade!! Olha que legal!!	chá gelado delicioso
4a-feira	pão de queijo	pepinos crocantes	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	cinnamon roll: com parte de farinha integral e aveia. Com um aroma delicioso de canela!!	maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	waffle caseiro com geléia	banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal