

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - BUFFET PERÍODO DE 09 A 13 DE SETEMBRO 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 e maçã | Batatas com iogurte | Beterraba | Ovos cozidos | Batata doce |
| | Tomates temperados | Tomates temperados | Tomates temperados | Tomates temperados | Tomates temperados |
| | Vajens verdes lindas | Grão de bico | Couve flor | Espinafre e laranja | Moyashi |
| | 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 frango | Enroladinho de frango com queijo | Kafta com molho de iogurte (à parte) | Bife na panela | Peixe assado com ervas |
| Guarnição | Batatas normais e doce assadas/batata plha | Creme de espinafre e milho | Espinafre refogado | Mandioca frita / repolho refogado | Pimentão recheado |
| Opção do dia | | Talharine ao molho branco | | Lazanha da Luciane | |
| 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 carioca | Feijão preto | Feijão carioca |
| Sobremesas | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| | | Sagu | Gelatina | Doce de leite | |
| 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 09 A 13 DE SETEMBRO DE 2019

| Dia | Alimento Principal | Complemento | Bebida |
|----------|--|---|--|
| 2a-feira | pão caseiro recheado com ricota | cenoura crocante, esta faz um bem para a saúde!!! | suco natural de caju levemente adoçado com açúcar cristal |
| 3a-feira | bolo de cenoura: com farinha integral, avela e açúcar mascavo | maçã verde...a fruta de todo dia!! | suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal |
| 4a-feira | mini muffins salgados de espinafre....ops são do incrível Hulk!! | tangerina, ajuda o sistema imunológico e é um calmante natural. | leite com chocolate em pó e açúcar mascavo |
| 5a-feira | pão bolinha de batata doce com patê de beterraba delicioso!! | abacaxi, rico em vitamina C e é anti-inflamatório!!! | suco de fruta fresca: levemente adoçado com açúcar cristal |
| 6a-feira | danete de chocolate, caseiro!!/biscoito de polvilho | banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!! | água saborizada e geladinha |