

**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 12 A 16 DE AGOSTO 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>	Omelete de forno	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 doré
<b>Guarnição</b>	Abóbora e tomates assados	Creme de espinafre/pastel de queijo	Legumes coloridos salteados	Abobrinha italiana recheada	Batatas gratinadas
<b>Opção do dia</b>		Penne com bastante brócolis		Nhoque da Claudia...maravilhoso, não dá pra comer só um!!	
<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
		Doce de abóbora	Gelatina	Sagu	
<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 12 A 16 DE AGOSTO DE 2019**

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	bisnaguinha com requeijão	Maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	leite com chocolate em pó e açúcar mascavo
3a-feira	bolo banana e canela: com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	Mamão, ajuda a ficar forte, com boa imunidade!! Olha que legal!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	mini quibe maravilhoso e assado!	Banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	danete de chocolate caseiro!!!! E biscoito de polvilho	Cenoura, perfeita para os olhos e coração! Por isso que o coelho ama cenouras!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	enroladinho de queijo e presunto / biscoito magic toast	Tangerina, ajuda a deixar os cabelos mais fortes e também na melhora da imunidade	logurte caseiro batido com banana