

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - BUFFET PERÍODO DE 16 A 20 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!
	Tomates com orégano	Erva doce grelhada	Rabete	Abóbora assada em cubos	Espinafre
	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados
	Brócolis	Salada de lentilha e bacon	Espinafre refogado	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
Molhos	Vinagrete	Vinagrete de talos	Vinagrete de tomates	Vinagrete de espinafre	Vinagrete
Prato Principal	Omelete de forno	Bolo de carne, simplesmente de dar água na boca!	Feijoada deliciosa/linguiça assada	Frango inteiro assado com alecrim	Bolinho de peixe
Guarnição	Abóbora e tomates assados	Creme de espinafre/pastel de queijo	Milho verde refogado/Bolinho de espinafre	Berinjela recheada/cogumelos salteados	Ervilhas "petit pois" fresquinhas, feitas na manteiga
Opção do dia		Penne com linguiça		Espagueltti ao alho e óleo	
Farofa	Farofa de azeitona verde		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 abóbora	Gelatina	Danete de morango	
Suco do dia	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 GAVOTA - LANCHES - PERÍODO DE 16 A 20 DE SETEMBRO DE 2019

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão sovado com requeijão	maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	bolo fofinho com canela: com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	cenoura crocante, esta faz um bem para a saúde!!!	água saborizada e geladina
4a-feira	pão francês com carne moída e espinafre	abacaxi, rico em vitamina C e é anti-inflamatório!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	cookies caseiros	banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	Leite delicioso batido com chocolate em pó e açúcar mascavo
6a-feira	ovos mexidos acompanhado de bolachas integrais magic toast	tomates, fazem bem para resistência e articulações dos ossos!! Coma com vontade!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal