

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 14 A 18 DE OUTUBRO DE 2019

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Saladas	FERIADO	FERIADO	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!	Salada mista verde colorida!
			Milho verde	Berinjela com pimentão	Batata doce
			Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados
			Pepinos crocantes	Espinafre	Pepino
			Batata doce cozida	Ovos de codorna	Brócolis
			Salada de alface americana fresquinha	Salada de alface americana fresquinha	Salada de alface americana fresquinha
Molhos			Vinagrete	Vinagrete de espinafre	Vinagrete
Prato Principal			Estrogonofe de frango	Lagarto assado ao molho madeira	Isca de peixe bem crocante
Guarnição			Batata normal e doce assadas com ervas / batata palha	Espinafre refogado / batatas doces fritas	
Opção do dia				Macarrão gravatinha ao molho vermelho	
Farofa			Farofa de talos		Farofa crocante
Arroz			Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral
Feijão	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto		
Sobremesas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
Suco do dia		Doce de banana			
		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 GAIVOTA - LANCHES - PERÍODO DE 14 A 18 DE OUTUBRO DE 2019

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira		feriado	
3a-feira		feriado	
4a-feira	bisnaguinha com queijo e pasta de amendoim	melancia vermelhinha, quer fruta mais refrescante? Vitaminas? Claro...potássio, ferro e cálcio!	suco natural de uva, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	pipoca! E muffin de cenoura para toddler e nursery	banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	ovo cozido com biscoito de polvilho	maçã verde, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal