

**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - BUFFET PERÍODO DE 19 A 23 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!
	Chuchu temperado	Beterraba	Mandioquinha cozida e bem temperada	Ovos cozidos	Brócolis
	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados
	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 cenoura e espinafre	Frango assado e crocante	Panquecas recheadas com carne moída e também com queijo	Carne de panela, muito bem temperada!!	Filet de peixe assado
<b>Guarnição</b>	Abobora brasileira assada com queijo parmesão	Abóbora cabutí refogada	Chuchu gratinado	Ratatoulli/polenta	Mandioca frita
<b>Opção do dia</b>		Espaguetti ao alho e óleo		Macarrão cabelo de anjo ao molho vermelho, de puros tomates!!	Repolho refogado
<b>Farofa</b>	Farofa de talos		Farofa de ovos		Farofa de azeitona verde
<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 preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
<b>Sobremesas</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Doce de abacaxi	Gelatina	Doce de leite	
<b>Suco do dia</b>	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 19 A 23 DE AGOSTO DE 2019**

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão sovado com patê de grão de bico e cenoura... maravilhoso!	Maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	leite delicioso batido com chocolate em pó e açúcar mascavo
3a-feira	bolo de laranja: com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	Mamão, ajuda a ficar forte, com boa imunidade!! Olha que legal!!!	água saborizada e geladinha
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!!	Banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	pão bolinha com queijo como recheio	Tomates, fazem bem para resistência e articulações dos ossos!! Coma com vontade!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal