

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - BUFFET PERÍODO DE 21 A 25 DE OUTUBRO 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	Couve flor	Beterraba	Ovos cozidos	Cenoura, beterraba e milho
	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados
	Brócolis	Salada de grão de bico	Espinafre refogado	Repolho com iogurte	Pepino
	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	Isclas de carne vermelha com cenoura	Coxas e sobrecoxas de frango, deliciosamente crocantes no forno!	Fraldinha na panela, muito suculenta	Frango inteiro assado com alecrim, gostinho de almoço de domingo	Bolinho de peixe com cheiro verde
Guarnição	Inhame e batata doce assadas	Gratinado de espinafre, espinafre e cogumelos frescos	Tomates e batatas doce assadas no azeite/Batata frita no forno	Brócolis ao alho e azeite	Tempura
Opção do dia		Yakissoba, bom demais!		Canelloni ao molho branco	
Farofa	Farofa de cenoura		Farofa de talos		Farofa de cenoura
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
		Gelatina colorida		Danete de morango	
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 21 A 25 DE OUTUBRO DE 2019

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão de milho com queijo e mantegia	maçã vermelha...a fruta de todo dia!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	bolo de agrião...ops, do incrível Hulk: com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	cenouras bem crocantes! Os olhos agradecem	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	quadrado de queijo branco com biscoito de polvilho!	banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	leite com chocolate em pó e açúcar mascavo
5a-feira	pão francês com carne moída e espinafre	pepinos crocantes em rodinhas...lindo!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	mini panquecas doces caseiras, ahh...com gostinho de casa de avó	abacaxi, rica em vitamina C e é anti-inflamatória!!!	iogurte caseiro batido com banana