

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - BUFFET PERÍODO DE 23 A 27 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!
	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	Filet de frango ao molho curry	Mini almôndegas ao molho vermelho	Músculo na panela...desmanchando de deliciosa!	Filet de frango empanado com queijo	Cação na panela
Guarnição	Inhame ao murro e batata doce assados	Couve manteiga no azeite/pastel de queijo	Abóbora brasileira/banana empanada "assada no forno"	Brócolis ao azeite e alho	Tempura de legumes
Opção do dia		Lazanha normal e de legumes da Lu! Muito saborosas!!		Nhoque muito gostoso, feito pela Claudia	
Farofa	Farofa crocante		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 preto	Feijão carioca	Feijão preto/Feijoada	Feijão carioca	Feijão preto
Sobremesas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Doce de leite	Gelatina	Cocada de forno	
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 23 A 27 DE SETEMBRO DE 2019

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão de queijo	maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	bolo de iogurte com raspas de limão : com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	abacaxi, rica em vitamina C e é anti-inflamatória!!!	suco de fruta fresca (caju), levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	panqueca salgada com queijo	pêra, rica em sais minerais. Ótima na formação dos ossos! Divirta-se com esta linda fruta	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	pizza caseira: farinha integral, aveia e chia. Molho de tomate também apenas o tomate!	tomates vermelhinhos, faz um bem danado e é deliciosa!!	chá gelado delicioso
6a-feira	ovos cozidos com torrada	banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal