

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - BUFFET PERÍODO DE 26 A 30 DE AGOSTO 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!
	Milho verde	Batatas com iogurte	Beterraba	Berinjela com pimentão	Batata doce
	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados
	Pepinos crocantes	Mandioquinha cozida	Couve flor	Espinafre	Pepino
	Batata doce cozida	Ervilhas frescas	Rodelas de pepinos bem crocantes	Ovos de codorna	
	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	Estrogonofe de frango	Escondidinho de frango e carne seca	Filet a parmegiana	Lagarto assado ao molho madeira	Isca de peixe bem crocante
Guarnição	Batata normal e doce assadas com ervas/batata palha	Milho verde refogado com cheiro verde, faz um bem danado a saúde!	Creme de milho/pastel de queijo	Espinafre refogado/batatas doces fritas	Espinafre refogado, delicioso!!
Opção do dia		Lazanha da Lu! Uma loucura de saborosa		Macarrão gravatinha ao molho vermelho	
Farofa	Farofa de talos		Farofa de ovos		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	Feijão carioca	Feijão preto
Sobremesas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Danete de chocolate	Gelatina	Doce de banana	
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 26 A 30 DE AGOSTO DE 2019

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão de milho com queijo amarelo	Maçã verde, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	bolo de fubá : com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	Abacaxi, rico em vitamina C e é anti-inflamatório!!!	suco natural de caju, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	waffle caseiro (aveia e farinha integral) e geléia caseira	Banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	pipoca e muffin de cenoura para toddler e nursery	Batata doce, um belo alimento	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	mini panquecas salgadas com requeijão caseiro	Tangerina, ajuda a deixar os cabelos mais fortes e também na melhora da imunidade	iogurte caseiro batido com banana