

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 30 A 04 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 com maçã	Batatas com iogurte	Beterraba	Ovos cozidos	Batata doce
	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados	Tomates temperados
	Brócolis	Salada de grão de bico	Escarola refogada	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	Estrogonofe de carne	Isclas de filet vermelho com cenouras	Feijoada deliciosa/Lombo suíno assado	Frango empanado no forno	Bolinho de peixe
Guarnição	Batatas e doce assadas com ervas /batata palha	Vagem refogada e tomates assados	Couve refogada	Ratatouille de legumes...tem um colorido lindo!	Espinafre refogado e mandioca frita
Opção do dia		Macarrão gravatinha ao molho vermelho		Nhoque da Claudia, leve e saboroso!!	
Farofa	Farofa de cenoura		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 carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto
Sobremesas	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Doce de banana	Gelatina	Maria mole	
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 GAIVOTA - LANCHES - PERÍODO DE 30 A 04 DE OUTUBRO DE 2019

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão de milho com requeijão e queijo	maçã verde, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	leite com chocolate em pó e açúcar mascavo
3a-feira	bolo banana e canela: com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	mamão, ajuda a ficar forte, com boa imunidade!! Olha que legal!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	mini pão caseiro com patê	abacaxi, rica em vitamina C e é anti-inflamatória!!!	suco natural de uva, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	danete de chocolate caseiro!!!! E biscoito de polvilho	cenoura, perfeita para os olhos e coração! Por isso que o coelho ama cenouras!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	enroladinho de queijo e presunto / biscoito magic toast	banana, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!	iogurte caseiro batido com banana