



CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 04 A 08 DE FEVEREIRO 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!
	Pepino	Maionese de legumes	Feijão branco com rabanete	Moyashi	Beterraba
	Brócolis	Couve flor	Espinafre refogado	Salada de tomates	Ovos cozidos
	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	Costelinhas assadas com molho barbecue, de lambar os dedos	Bolo de carne, simplesmente de dar água na boca!	Coxa e coxinha da asa refogados, num molho bárbaro de bom!	Filet de peixe empanado
Guarnição	Inhame e batata doce assadas	Abobrinha italiana recheada, tão saborosa.	Milho refogado	Berinjelas assadas com queijo e pastel de queijo	Repolho refogado com azeitonas
Opção do dia		Macarrão gravatinha ao molho branco delicioso		Lazanha da Luciane saboroso!!	
Farofa	Farofa de azeitona verde	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
		Sagu		Doce de batata doce...bons tempos!	Gelatina
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 04 A 08 DE FEVEREIRO 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!!!	suco natural de caju, levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	bolo de agrião:com parte de farinha integral, aveia e açúcar mascavo	cenoura crocante	água saborizada e geladinha
4a-feira		banana	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!!	melancia vermelhinha, quer fruta mais refrescante? Vitaminas? Claro...potássio, ferro e cálcio!	água saborizada e geladinha
6a-feira	pizza caseira:parte de farinha integral, aveia e amor!	tomates, fazem bem para resistência e articulações dos ossos!! Coma com vontade!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal