



**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 11 A 15 DE FEVEREIRO DE 2019**

|                        | SEGUNDA                                       | TERÇA                                 | QUARTA  | QUINTA                                | SEXTA                                 |
|------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Saladas</b>         | Salada mista verde colorida!                  | Salada mista verde colorida!          | Salada mista verde colorida!                      | Salada mista verde colorida!          | Salada mista verde colorida!          |
|                        | Cenoura ralada com orégano                    | Beterraba                             | Mandioquinha cozida e bem temperada               | Ovos cozidos                          | Brócolis                              |
|                        | Repolho fresco com molho de mostarda          | Batata doce cozida                    | Ervilhas frescas                                  | Palitos crocantes de pepinos          | Salada de tomates com manjerição      |
|                        | 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 |
| <b>Molhos</b>          | Vinagrete                                     | Vinagrete de talos                    | Vinagrete de tomates                              | Vinagrete de espinafre                | Vinagrete                             |
| <b>Prato Principal</b> | Carne moída com cenoura                       | Frango a passarinho                   | Filet Mignon suíno ao molho de laranja (opcional) | Bife à parmegiana                     | Filet de peixe assado                 |
| <b>Guarnição</b>       | Abobrinha italiana assada com queijo parmesão | Abóbora cabutiá refogada              | Chuchu gratinado                                  | Creme de milho                        | Mandioca frita                        |
| <b>Opção do dia</b>    |   | Penne ao molho vermelho               |   | Nhoque...da Claudia! Experimente.     |                                       |
| <b>Farofa</b>          | Farofa de talos                               | Farofa de azeitona verde              |   | Farofa de ovos                        |                                       |
| <b>Arroz</b>           | Arroz branco e integral                       | Arroz branco e integral               | Arroz branco e integral                           | Arroz branco e integral               | Arroz branco e integral               |
| <b>Feijão</b>          | Feijão preto                                  | Feijão carioca                        | Feijão preto                                      | Feijão carioca                        | Feijão preto                          |
| <b>Sobremesas</b>      | Fruta da época                                | Fruta da época                        | Fruta da época                                    | Fruta da época                        | Fruta da época                        |
|                        |   | Doce de abacaxi                       |   | Doce de leite                         | Gelatina                              |
| <b>Suco do dia</b>     | 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 11 A 15 DE FEVEREIRO DE 2019**

| Dia      | Alimento Principal  | Complemento  | Bebida   |
|----------|---|--|--|
| 2a-feira | bisnaguinha com patê de feijão branco, ervas e cenoura                    | banana prata, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!ana                          | suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal |
| 3a-feira | bolo formigueiro com canela: com farinha integral, aveia e açúcar mascavo | abacaxi, rica em vitamina C e é anti-inflamatória!!!                                     | água saborizada e geladinha                                |
| 4a-feira | pão francês com queijo amarelo  | melancia vermelhinha, quer fruta mais refrescante? Vitaminas?                            | suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal |
| 5a-feira | mini panquecas com geléia caseira   | batata doce cozida, rica em vitaminas A e C!! Além de ser deliciosa, quer experimentar?? | água saborizada e geladinha                                |
| 6a-feira | ovos mexidos acompanhado de bolachas integrais magic toast                | tomates, faz bem para resistência e articulações dos ossos!! Coma com vontade!           | suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal |