



CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 18 A 22 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!
	Cenoura ralada	Couve flor	Beterraba	Ovos cozidos	Cenoura, beterraba e milho
	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	Iscas de carne vermelha com cenoura	Coxas e sobrecoxas de frango, deliciosamente crocantes no forno!	Braciola	Escondidinho de carne	Iscas de peixe empanadas
Guarnição	Inhame e batata doce assadas	Gratinado de espinafre	Abóbora brasileira/banana empanada "assada no forno"	Tomates e batatas doce assadas no azeite/Batata frita no forno	Vegetais colidos refogados
Opção do dia		Espaguetti ao alho e óleo		Rondelli ao molho branco	
Farofa	Farofa de cenoura	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
		Danete de morango		Gelatina colorida	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 18 A 22 DE FEVEREIRO DE 2019

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão de forma integral com patê de atum e cenoura	maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	suco natural de uva levemente adoçado com açúcar cristal
3a-feira	bolo de agrião : com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	cenouras bem crocantes	água saborizada e geladina
4a-feira	pão bolinha: caseiro. Com parte de farinha integral e aveia! E queijo para acompanhar!!	melancia vermelhinha, quer fruta mais refrescante? Vitaminas?	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	danete de chocolate caseiro!!!! Biscoito de polvilho	banana prata, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!ana	água saborizada e geladina
6a-feira	pão francês com carne moída	melão docinho que só, esta fruta fortalece bastante o sistema imunológico!! Aproveite dele!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal