



CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 25 A 01 DE MARÇO 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 vermelhos	Mandioquinha cozida	Couve flor	Espinafre	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 frango	Kaftas deliciosas, acompanhadas de molho vermelho	Bobó de frango, saboroso!!	Costelinha assada, ao molho barbecue	Bolinho de peixe
Guarnição	Batata assada com ervas	Creme de espinafre	Milho verde	Espinafre refogado/batatas doces fritas	Espinafre refogado, delicioso!!
Opção do dia		Parafuso ao molho branco		Lazanha da Luciane saboroso!!	
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
		Doce de banana		Salada de fruta	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 25 A 01 DE MARÇO DE 2019

Dia	Alimento Principal	Complemento	Bebida
2a-feira	pão de milho com patê de ricota e grão de bico, muito saboroso!!	banana nanica, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!ana	água saborizada e geladinha
3a-feira	bolo de iogurte: com farinha integral, aveia e açúcar mascavo	pêra	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
4a-feira	bolachinhas digestivas: caseiras com aveia e muita diversão!!	maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!!	suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal
5a-feira	quibe assado com cenoura ralada	abacaxi, rica em vitamina C e é anti-inflamatória!!!	suco natural de uva levemente adoçado com açúcar cristal
6a-feira	pão de queijo	batata doce cozida, rica em vitaminas A e C!! Além de ser deliciosa, quer experimentar??	água saborizada e geladinha