



CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET PERÍODO DE 28 A 01 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 e maçã | Batatas cozidas | Beterraba | Ovos cozidos | Batata doce |
| | Tomates vermelhos | Grão de bico | 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 carne | Linguíça com muitas cebolas | Mini almôndegas | Frango empanado no forno (sem imersão em óleo) | Peixe empanado, crocante |
| Guarnição | Batata assada com ervas | Abóbora brasileira refogada | Couve refogada | Gratinado de couve flor e ovos | Tomates assados deliciosos |
| Opção do dia | | Parafuso ao molho vermelho | | Macarrão espaguetti com linguíça e brócolis | |
| Farofa | Farofa de cenoura | Farofa de talos | | Farofa | |
| 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 |
| | | Danete de chocolate | | Maria mole | 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 28 A 01 DE FEVEREIRO DE 2019

| Dia | Alimento Principal | Complemento | Bebida |
|----------|--|--|--|
| 2a-feira | pão de forma integral com requeijão e alface picada | maçã vermelha, rica em pectina, ajuda no controle da glicemia!!! | suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal |
| 3a-feira | bolo de chocolate de boas vindas à escola: feito com parte de farinha integral, açúcar mascavo e aveia | goiaba | água saborizada e geladinha |
| 4a-feira | pão bolinha: caseiro, feito com parte de farinha integral e aveia! E queijo para | pera | suco de fruta fresca, levemente adoçado com açúcar cristal |
| 5a-feira | cookies de baunilha: parte de farinha integral, aveia e açúcar mascavo | tomatinhos vermelhos | suco natural de uva, levemente adoçado com açúcar cristal |
| 6a-feira | ovo cozido com biscoito de polvilho | banana prata, rica em cálcio e magnésio! Boa para os ossos!!!ana | água saborizada e geladinha |