

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET Fevereiro/22

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Molhos	Prato Principal	Opção Prato Principal	Guarnição	Massas	Arroz	Feijão	Sobremesas	Suco do dia / Água
seg., 31	Salada mista verde colorida!	Brócolis	Tomates em meia lua	Vinagrete	Carne moída com espinafre	Filet de frango grelhado	Abóbora assada		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 1	Salada mista verde colorida!	Salada de lentilha e bacon	Tomates em rodelas	Vinagrete	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Batatas assadas no alecrim		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 2	Salada mista verde colorida!	Couve flor e cenoura	Tomates em meia lua	Vinagrete	Picadinho suíno com molho de mostarda	Bife grelhado	Legumes coloridos salteados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 3	Salada mista verde colorida!	Abacate, tomates e abóbora assada	Tomates em rodelas	Vinagrete	Costelinha assada, ao molho barbecue	Filet de frango grelhado	Abobrinha italiana recheada	Penne ao molho branco	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 4	Salada mista verde colorida!	Escarola refogada	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isclas de peixe com aveia à doré	Filet de frango grelhado	Soufflé de cenoura		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 7	Salada mista verde colorida!	Cenoura ralada com maçã	Tomates em meia lua	Vinagrete	Filet de frango ao molho curry	Bife grelhado	Cenoura e repolhos refogados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 8	Salada mista verde colorida!	Batatas com iogurte	Tomates em rodelas	Vinagrete	Bife a parmegiana	Filet de frango grelhado	Tomates assados		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 9	Salada mista verde colorida!	Beterraba	Tomates em meia lua	Vinagrete	Panquecas de carne e queijo	Bife grelhado	Batata baroa refogada		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 10	Salada mista verde colorida!	Ovos cozidos	Tomates em rodelas	Vinagrete	Almôndegas recheadas com queijo/molho vermelho	Filet de frango grelhado	Espinafre refogado	Macarrão espaguete ao molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 11	Salada mista verde colorida!	Batata doce	Tomates em meia lua	Vinagrete	Bolinho de peixe	Bife grelhado	Abóbora assada		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 14	Salada mista verde colorida!	Beterraba com iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Estrogonofe de carne suína	Filet de frango grelhado	Batatas assadas		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 15	Salada mista verde colorida!	Milho	Tomates em rodelas	Vinagrete	Sobrecoxa e coxa assadas com cenouras e batatas	Bife grelhado	Abobrinha recheada		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 16	Salada mista verde colorida!	Grão de bico com tomates	Tomates em meia lua	Vinagrete	Carne de panela maravilhosa	Filet de frango grelhado	Purê de batata com mandioquinha		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 17	Salada mista verde colorida!	Salpicão de repolho	Tomates em rodelas	Vinagrete	Enrolado de frango com queijo ao forno	Bife grelhado	Sufflé de queijo e espinafre	Lazanha	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 18	Salada mista verde colorida!	Salada de batatas	Tomates em meia lua	Vinagrete	Peixe a doré	Filet de frango grelhado	Brócolis ao alho e sal		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 21	Salada mista verde colorida!	Fitas de abobrinha italiana	Tomates em meia lua	Vinagrete	Omelete de forno	Filet de frango grelhado	Brócolis ao alho		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 22	Salada mista verde colorida!	Cenoura e mandioquinha no vapor	Tomates em rodelas	Vinagrete	Linguiça de frango assada	Bife grelhado	Berinjela recheada maravilhosa		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 23	Salada mista verde colorida!	Berinjela e tomate	Tomates em meia lua	Vinagrete	Frango a passarinho	Bife grelhado	Creme de milho		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 24	Salada mista verde colorida!	Espinafre	Tomates em rodelas	Vinagrete	Mini almôndegas ao molho de tomates frescos	Filet de frango grelhado	Ratatouille	Macarrão tricolore ao molho vermelho e brócolis	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 25	Salada mista verde colorida!	Beterraba com molho de iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Filet de peixe assado com ervas	Bife grelhado	Bolinho de milho		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água

OBS: Cardápio sujeito a alterações