

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET Abril/22

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Molhos	Prato Principal	Opção Prato Principal	Guarnição	Massas	Arroz	Feijão	Sobremesas	Suco do dia / Água
seg., 4	Salada mista verde colorida!	Abobrinha italiana	Tomates em meia lua	Vinagrete	Carne moída com espinafre, cenoura, tomate	Filet de frango grelhado	Abóbora amarela e tomates assados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 5	Salada mista verde colorida!	Salada de lentilha, tomate e cheiro verde	Tomates em rodela	Vinagrete	Estrogonofe de carne suína	Bife grelhado	Batatas assadas no alecrim e couve manteiga refogada	Macarrão espaguetti ao alho e óleo	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 6	Salada mista verde colorida!	Couve flor e cenoura	Tomates em meia lua	Vinagrete	Frango a passarinho	Bife grelhado	Legumes coloridos salteados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 7	Salada mista verde colorida!	Abóbora assada	Tomates em rodela	Vinagrete	Frango empanado delicioso	Filet de frango grelhado	Abobrinha italiana assada	Penne ao molho branco gratinado	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 8	Salada mista verde colorida!	Escarola refogada	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isclas de peixe com aveia à dorê	Filet de frango grelhado	Soufflé de cenoura		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 11	Salada mista verde colorida!	Cenoura ralada com maçã	Tomates em meia lua	Vinagrete	Carne de panela deliciosa	Filet de frango grelhado	Cenoura e repolhos refogados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 12	Salada mista verde colorida!	Batatas com iogurte	Tomates em rodela	Vinagrete	Enrolado de frango, recheado com cenoura e queijo	Bife grelhado	Tomates e mandioquinha assados	Macarrão parafuso ao molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 13	Salada mista verde colorida!	Beterraba	Tomates em meia lua	Vinagrete	Panquecas de carne e queijo	Filet de frango grelhado	Cuscus de legumes/ Couve flor empanado		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 14	Salada mista verde colorida!	Ovos cozidos	Tomates em rodela	Vinagrete	Almôndegas recheadas com queijo/molho vermelho	Filet de frango grelhado	Espinafre refogado e batata frita	Lazanha	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 15	feriado											
seg., 18	Salada mista verde colorida!	Beterraba com iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Linguiça assada com cebolas carameladas	Filet de frango grelhado	Purê de batata com mandioquinha / Escarola refogada		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 19	Salada mista verde colorida!	Salada de batata doce	Tomates em rodela	Vinagrete	Sobrecoca e coxa assadas com cenouras e batatas	Bife grelhado	Abobrinha recheada	Macarrão espaguetti com cenouras e molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 20	Salada mista verde colorida!	Chuchu temperado	Tomates em meia lua	Vinagrete	Lombo suíno assado maravilhoso	Filet de frango grelhado	Couve manteiga refogada e milho		Arroz branco e integral	Feijoada simples	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 21	feriado											
sex., 22	feriado											
seg., 25	Salada mista verde colorida!	Fitas de abobrinha italiana	Tomates em meia lua	Vinagrete	Coxinha da asa feita na panela, com batatas	Bife grelhado	Couve manteiga refogada e cenoura		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 26	Salada mista verde colorida!	Cenoura e mandioquinha no vapor	Tomates em rodela	Vinagrete	Rocambole de carne assado com cebolas e tomates	Filet de frango grelhado	Berinjela recheada maravilhosa	Macarrão parafuso ao molho verde, vc vai se surpreender	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 27	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., 28	Salada mista verde colorida!	Espinafre	Tomates em rodela	Vinagrete	Filet mignon suíno gratinado no forno	Filet de frango grelhado	Ratatouille	Nhoque da Cláudia	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 29	Salada mista verde colorida!	Beterraba com molho de iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Filet de peixe assado com ervas	Filet de frango grelhado	Bolinho de milho		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água