

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET Maio/22

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Molhos	Prato Principal	Opção Prato Principal	Guarnição	Massas	Arroz	Feijão	Sobremesas	Suco do dia / Água
seg., 2	Salada mista verde colorida!	Batata doce	Tomates em meia lua	Vinagrete	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Abóbora cabulá assada		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 3	Salada mista verde colorida!	Salada de lentilha e tomate	Tomates em rodela	Vinagrete	Carne moída com espinafre e cenoura	Filet de frango grelhado	Batatas assadas no alicrim	Macarrão gravatinha com molho vermelho e linguça	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 4	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., 5	Salada mista verde colorida!	Abóbora assada	Tomates em rodela	Vinagrete	Costelinha assada, ao molho barbecue	Filet de frango grelhado	Abobrinha italiana recheada	Macarrão espaguete ao molho rosé	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 6	Salada mista verde colorida!	Escarola refogada	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isclas de peixe com aveia à doré	Filet de frango grelhado	Souffê de cenoura		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 9	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., 10	Salada mista verde colorida!	Batatas com iogurte	Tomates em rodela	Vinagrete	Bife à parmegiana	Filet de frango grelhado	Tomates assados	Penne ao molho branco	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 11	Salada mista verde colorida!	Beterraba	Tomates em meia lua	Vinagrete	Panquecas de carne e queijo com molho branco	Bife grelhado	Batata baroa refogada		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 12	Salada mista verde colorida!	Ovos cozidos	Tomates em rodela	Vinagrete	Almôndegas recheadas com queijo / Molho vermelho	Filet de frango grelhado	Espinafre refogado / Refogado de chuchu / Batata frita no forno	Talharine ao molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 13	Salada mista verde colorida!	Batata doce	Tomates em meia lua	Vinagrete	Bolinho de peixe	Bife grelhado	Abóbora Brasileira assada		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 16	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., 17	Salada mista verde colorida!	Milho	Tomates em rodela	Vinagrete	Sobrecoxa e coxa assadas com cenouras e batatas	Bife grelhado	Abobrinha italiana recheada	Macarrão parafuso ao molho verde	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 18	Salada mista verde colorida!	Grão de bico com tomates	Tomates em meia lua	Vinagrete	Carne de panela maravilhosa da Luciane	Filet de frango grelhado	Purê de batata com mandioquinha		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 19	Salada mista verde colorida!	Salpicão de repolho	Tomates em rodela	Vinagrete	Enrolado de frango com queijo ao forno	Bife grelhado	Sufilé de queijo e espinafre	Lazanha	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 20	Salada mista verde colorida!	Salada de batatas	Tomates em meia lua	Vinagrete	Peixe a doré	Filet de frango grelhado	Berinjela assada com queijo		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 23	Salada mista verde colorida!	Fitas de abobrinha italiana	Tomates em meia lua	Vinagrete	Carne moída com cenoura e tomates	Filet de frango grelhado	Refogado de chuchu, cenoura e cheiro verde		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 24	Salada mista verde colorida!	Cenoura e mandioquinha no vapor	Tomates em rodela	Vinagrete	Linguça de frango assada	Bife grelhado	Berinjela recheada maravilhosa	Macarrão espaguete ao alho e óleo	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 25	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., 26	Salada mista verde colorida!	Espinafre	Tomates em rodela	Vinagrete	Rocamboles de carne de queijo	Filet de frango grelhado	Ratatouille / Batata frita no forno	Macarrão tricolor ao molho vermelho	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 27	Salada mista verde colorida!	Beterraba com molho de iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isclas de peixe com aveia à doré	Bife grelhado	Bolinho de milho / Couve refogada		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 30	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., 31	Salada mista verde colorida!	Cenoura e mandioquinha no vapor	Tomates em rodela	Vinagrete	Frango empanado no forno	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., 1	Salada mista verde colorida!	Berinjela e tomate	Tomates em meia lua	Vinagrete	Lagarto na panela delicioso	Bife grelhado	Creme de milho		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 2	Salada mista verde colorida!	Espinafre	Tomates em rodela	Vinagrete	Filet mignon suíno gratinado no forno	Filet de frango grelhado	Ratatouille	Nhoque da Claudia	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 3	Salada mista verde colorida!	Beterraba com molho de iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Bolinho de peixe	Filet de frango grelhado	Bolinho de milho		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água