

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET Junho/22

seg., 6	Salada mista verde colorida!	Couve flor	Tomates em meia lua	Vinagrete	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Cenoura e batatas assadas/batata palha		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 7	Salada mista verde colorida!	Salada de repolho	Tomates em rodela	Vinagrete	Isacas de filet mignon suíno ao molho de mostarda e tomates	Filet de frango grelhado	Tomates e abobrinhas italianas assados	Macarrão espaguete ao molho verde	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 8	Salada mista verde colorida!	Beterraba	Tomates em meia lua	Vinagrete	Panquecas de carne e queijo com molho branco	Filet de frango grelhado	Escarola e milho refogados		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 9	Salada mista verde colorida!	Ovos cozidos	Tomates em rodela	Vinagrete	File de frango a parmegiana	Bife grelhado	Creme de milho	Macarrão gravatinha ao molho rose	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 10	Salada mista verde colorida!	Batata doce	Tomates em meia lua	Vinagrete	Bolinho de peixe	Filet de frango grelhado	Abóbora brasileira refogada com cheiro verde		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 13	Salada mista verde colorida!	Beterraba	Tomates em meia lua	Vinagrete	Carne moída com vagem, espinafre e cenoura	Filet de frango grelhado	Abóbora paulista assada		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 14	Salada mista verde colorida!	Milho	Tomates em rodela	Vinagrete	Almôndegas deliciosas de frango acompanhadas de molho vermelho	Bife grelhado	Abobrinha recheada/Espinafre refogado	Macarrão espaguete ao alho e azeite	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 15	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., 16	FERIADO											
sex., 17	FERIADO											
seg., 20	Salada mista verde colorida!	Fitas de abobrinha italiana	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isacas de frango ao molho curry	Bife grelhado	Refogado de milho e chuchu		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 21	Salada mista verde colorida!	Cenoura e mandioquinha no vapor	Tomates em rodela	Vinagrete	Linguíça assada com tomates	Filet de frango grelhado	Berinjela maravilhosa/batata frita no forno	Macarrão parafuso com molho verde	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 22	Salada mista verde colorida!	Berinjela e tomate	Tomates em meia lua	Vinagrete	Bolo salgado delicioso	Bife grelhado	Repolho branco refogado com cenoura		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 23	Salada mista verde colorida!	Espinafre e brócolis cozido	Tomates em rodela	Vinagrete	Mini almôndegas ao molho de tomates frescos e grão de bico	Filet de frango grelhado	Ratatouille	Macarrão penne ao molho branco gratinado	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 24	Salada mista verde colorida!	Beterraba com molho de iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isacas de peixe	Bife grelhado	Bolinho de milho		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 27	Salada mista verde colorida!	Repolho roxo	Tomates em meia lua	Vinagrete	Picadinho suíno com molho de mostarda	Filet de frango grelhado	Purê de abóbora e alho poró		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 28	Salada mista verde colorida!	Salada de lentilha	Tomates em rodela	Vinagrete	Costelinhas assadas com barbecue	Filet de frango grelhado	Refogado de abóbora cabutiá e coentro	Macarrão tricolori ao molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 29	Salada mista verde colorida!	Couve flor e cenoura	Tomates em meia lua	Vinagrete	Sobrecoxa assada com mel, gengibre e laranja	Bife grelhado	Legumes coloridos salteados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 30	Salada mista verde colorida!	Cenoura e beterraba	Tomates em rodela	Vinagrete	Isacas de frango ao molho de leite de coco	Bife grelhado	Couve manteiga e escarola refogadas	luzanha deliciosa... comemorando a chegada das férias	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 1	INÍCIO DAS FÉRIAS											