

**CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAVOTA - BUFFET Setembro/22**

<b>seg., 29</b>	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
<b>ter., 30</b>	Salada mista verde colorida!	Salada de repolho	Tomates em rodelas	Vinagrete	Filet mignon suíno ao molho de mostarda e curry	Filet de frango grelhado	Tomates e abobrinhas italianas assados	Macarrão penne com molho vermelho delicioso e fresco	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>qua., 31</b>	Salada mista verde colorida!	Beterraba	Tomates em meia lua	Vinagrete	Panquecas de carne e queijo	Filet de frango grelhado	Escarola e milho refogados		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>qui., 1</b>	Salada mista verde colorida!	Ovos cozidos	Tomates em rodelas	Vinagrete	Filet de frango à milanesa	Bife grelhado	Creme de milho	Macarrão gravatinha ao alho/azeite/tomatinhos vermelhos e brócolis	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>sex., 2</b>	Salada mista verde colorida!	Batata doce	Tomates em meia lua	Vinagrete	Bolinho de peixe	Filet de frango grelhado	Abóbora cabutiã assada com crosta crocante		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>seg., 5</b>	Salada mista verde colorida!	Beterraba	Tomates em meia lua	Vinagrete	Carne moída com ervilha, cenoura e espinafre	Filet de frango grelhado	Abóbora paulista e tomates assados		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>ter., 6</b>	Salada mista verde colorida!	Milho	Tomates em rodelas	Vinagrete	Estrogonofe de carne suína	Bife grelhado	Batatas tradicionais e mandiquinhas assadas no azeite	Macarrão parafuso ao alho e azeite	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>qua., 7</b>						Feriado						
<b>qui., 8</b>	Salada mista verde colorida!	Salpicão de repolho	Tomates em rodelas	Vinagrete	Coxinha da asa assadas com cenouras e batatas	Bife grelhado	Couve manteiga refogada e milho na panela	Macarrão penne ao molho branco gratinado	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>sex., 9</b>	Salada mista verde colorida!	Salada de berinjela	Tomates em meia lua	Vinagrete	Peixe a doré	Filet de frango grelhado	Misto de legumes grelhados		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>seg., 12</b>	Salada mista verde colorida!	Fitas de abobrinha italiana	Tomates em meia lua	Vinagrete	Linguiça de frango assado com tomates	Bife grelhado	Refogado de milho e chuchu		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>ter., 13</b>	Salada mista verde colorida!	Cenoura e mandiquinha no vapor	Tomates em rodelas	Vinagrete	Carne de panela com legumes	Filet de frango grelhado	Berinjela recheada maravilhosas/batata frita no forno	Macarrão parafuso ao molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>qua., 14</b>	Salada mista verde colorida!	Brócolis	Tomates em meia lua	Vinagrete	Bolo salgado delicioso	Filet de frango grelhado	Repolho branco refogado		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>qui., 15</b>	Salada mista verde colorida!	Espinafre	Tomates em rodelas	Vinagrete	Mini almôndegas de carne	Filet de frango grelhado	Ratatouille	Nhoque com molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>sex., 16</b>	Salada mista verde colorida!	Beterraba com molho de iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isas de peixe	Bife grelhado	Bolinho de milho		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>seg., 19</b>	Salada mista verde colorida!	Escarola refogada	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
<b>ter., 20</b>	Salada mista verde colorida!	Salada de lentilha	Tomates em rodelas	Vinagrete	Costelinhas assadas com barbecue	Filet de frango grelhado	Refogado de abóbora cabutiã e coentro/Pastel de queijo maravilhoso	Macarrão penne ao molho vermelho (beterraba)	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>qua., 21</b>	Salada mista verde colorida!	Couve flor e cenoura	Tomates em meia lua	Vinagrete	Sobrecoxa assada com mel e laranja	Bife grelhado	Legumes coloridos salteados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>qui., 22</b>	Salada mista verde colorida!	Cenoura e beterraba	Tomates em rodelas	Vinagrete	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Batatas coloridas no azeite	Macarrão espaguetti com brócolis e tomatinhos cereja	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>sex., 23</b>	Salada mista verde colorida!	Brócolis	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isas 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
<b>seg., 26</b>	Salada mista verde colorida!	Beterraba com iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Estrogonofe de carne suína	Filet de frango grelhado	Batatas assadas no azeite		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>ter., 27</b>	Salada mista verde colorida!	Milho	Tomates em rodelas	Vinagrete	Sobrecoxa e coxa assadas com cenouras e batatas	Bife grelhado	Abobrinha paulista refogada	Macarrão parafuso com brócolis	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>qua., 28</b>	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 e couve flor, aveludada		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>qui., 29</b>	Salada mista verde colorida!	Salpicão de repolho	Tomates em rodelas	Vinagrete	Filet de frango com molho de limão	Bife grelhado	Soufflé de queijo e espinafre	Lazanha a bolonheza e de legumes	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
<b>sex., 30</b>	Salada mista verde colorida!	Couve flor	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