

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET Agosto/22

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Molhos	Prato Principal	Opção Prato Principal	Guarnição	Massas	Arroz	Feijão	Sobremesas	Suco do dia / Água
seg., 1	Salada mista verde colorida!	Brócolis	Tomates em meia lua	Vinagrete	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Batatas tradicionais e mandioquinhas assadas no alecrim		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 2	Salada mista verde colorida!	Salada de lentilha e bacon	Tomates em rodela	Vinagrete	Carne moída com cenoura, milho verde e cheiro verde	Filet de frango grelhado	Abóbora brasileira e couve flor assadas com especiarias	Macarrão espaguetti com cenouras e molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 3	Salada mista verde colorida!	Couve flor e cenoura	Tomates em meia lua	Vinagrete	Filet suíno na panela com molho de mostarda	Filet de frango grelhado	Legumes coloridos salteados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 4	Salada mista verde colorida!	Tomates e abóbora assada	Tomates em rodela	Vinagrete	Coxinha da asa refogada na panela	Bife grelhado	Abobrinha italiana assada	Penne ao molho branco	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 5	Salada mista verde colorida!	Escarola refogada	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isclas de peixe com azeite à dorê	Filet de frango grelhado	Souffê de cenoura e espinafre		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 8	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., 9	Salada mista verde colorida!	Batatas com iogurte	Tomates em rodela	Vinagrete	Almôndegas recheadas com queijo	Filet de frango grelhado	Tomates assados	Macarrão gravatinha ao molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 10	Salada mista verde colorida!	Beterraba	Tomates em meia lua	Vinagrete	Panquecas de carne e queijo	Bife grelhado	Batata baroa refogada escarola		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 11	Salada mista verde colorida!	Ovos cozidos	Tomates em rodela	Vinagrete	Bolo salgado assado com maçãs e erva doce	Filet de frango grelhado	Espinafre refogado/Batata frita no forno	Macarrão parafuso com molho verde	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 12	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., 15	Salada mista verde colorida!	Beterraba com iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Estrogonofe de carne suína	Filet de frango grelhado	Batatas assadas no alecrim		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 16	Salada mista verde colorida!	Milho	Tomates em rodela	Vinagrete	Sobrecoca e coxa assadas com cenouras e batatas	Bife grelhado	Abobrinha paulista refogada	Enrolado com queijo e presunto ao molho branco	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 17	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
qui., 18	Salada mista verde colorida!	Salpicão de repolho	Tomates em rodela	Vinagrete	Enrolado de frango com queijo ao forno	Bife grelhado	Suflê de queijo e espinafre	Lazanha a bolonheza e de legumes	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 19	Salada mista verde colorida!	Couve flor	Tomates em meia lua	Vinagrete	Peixe a dorê	Filet de frango grelhado	Brócolis ao alho e sal		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 22	Salada mista verde colorida!	Fitas de abobrinha italiana	Tomates em meia lua	Vinagrete	Linguíça de frango assada	Bife grelhado	Berinjela assada maravilhosa		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 23	Salada mista verde colorida!	Cenoura e mandioquinha no vapor	Tomates em rodela	Vinagrete	Frango a passarinho	Bife grelhado	Berinjela recheada maravilhosa	Talharine ao alho, azeite e escarola	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 24	Salada mista verde colorida!	Berinjela e tomate	Tomates em meia lua	Vinagrete	Bife a rolê com legumes	Filet de frango grelhado	Ratatouille		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 25	Salada mista verde colorida!	Espinafre	Tomates em rodela	Vinagrete	Bisteca suína com molho de limão	Filet de frango grelhado	Creme de milho	Macarrão tricolore ao molho vermelho e brócolis	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 26	Salada mista verde colorida!	Beterraba com molho de iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Filet de peixe a dorê	Bife grelhado	Bolinho de milho		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água

OBS: Cardápio sujeito a alterações