

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET Novembro/22

seg., 31	Salada mista verde colorida!	Ovos cozidos	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
seg., 31	Salada mista verde colorida!	Salada de repolho	Tomates em rodela	Vinagrete	Lombinho assado com abacaxi ao molho de mostarda e curry	Filet de frango grelhado	Abóbora cabutá assada com crosta crocante	Macarrão gravatinha ao alho/azeite/tomatinhos vermelhos e brócolis	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 31						Feriado						
qui., 1	Salada mista verde colorida!	Couve flor	Tomates em rodela	Vinagrete	Filé de frango à milanesa	Bife grelhado		Macarrão penne ao molho branco gratinado	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 2	Salada mista verde colorida!	Batata doce	Tomates em meia lua	Vinagrete	Bolinho de peixe	Filet de frango grelhado	Repolho e cenoura refogados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 5	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
ter., 6	Salada mista verde colorida!	Milho	Tomates em rodela	Vinagrete	Estrogonofe de carne suína	Bife grelhado	Batatas tradicionais e mandioquinhas assadas no alecrim	Macarrão parafuso ao alho e azeite	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 7	Salada mista verde colorida!	Salpicão de repolho	Tomates em rodela	Vinagrete	Carne de panela com legumes	Filet de frango grelhado	Couve manteiga refogada e milho na panela		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 8	Salada mista verde colorida!	Salpicão de repolho	Tomates em rodela	Vinagrete	Coxinha da asa assadas com cenouras e batatas	Bife grelhado	Brócolis refogado e couve flor assada	Lazanha a bolonheza e de legumes	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 9	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
seg., 12												
ter., 13						Feriado						
qua., 14	Salada mista verde colorida!	Brócolis	Tomates em meia lua	Vinagrete	Coxinha da asa refogada com milho	Bife grelhado	Repolho roxo assado com erva doce		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 15	Salada mista verde colorida!	Espinafre	Tomates em rodela	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
sex., 16	Salada mista verde colorida!	Beterraba com molho de iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isclas de peixe	Bife grelhado	Bolinho de milho		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 19	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
ter., 20	Salada mista verde colorida!	Salada de lentilha	Tomates em rodela	Vinagrete	Costelinhas assadas com barbecue	Filet de frango grelhado	Refogado de abóbora cabutá 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
qua., 21	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
qui., 22	Salada mista verde colorida!	Cenoura e beterraba	Tomates em rodela	Vinagrete	Filet de frango ao molho curry	Bife grelhado	Batatas assadas no alecrim	Macarrão espaguete ao molho vermelho	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 23	Salada mista verde colorida!	Brócolis	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isclas 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
seg., 26	Salada mista verde colorida!	Beterraba com iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Estrogonofe de frango	Filet de frango grelhado	Batatas assadas no alecrim		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 27	Salada mista verde colorida!	Milho	Tomates em rodela	Vinagrete	Enrolado de frango com queijo ao forno	Bife grelhado	Abobrinha paulista refogada	Macarrão parafuso com brócolis	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 28	Salada mista verde colorida!	Grão de bico com tomates	Tomates em meia lua	Vinagrete	Panquecas de carne e queijo	Filet de frango grelhado	Couve flor e tomates assados com manjeriço		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 29	Salada mista verde colorida!	Salpicão de repolho	Tomates em rodela	Vinagrete	Filet de frango com molho de limão	Bife grelhado	Sufilé de queijo e espinafre	Lazanha a bolonheza e de legumes	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 30	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