

CARDÁPIO DA ESCOLA FERNÃO GAIVOTA - BUFFET Outubro/22

	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Molhos	Prato Principal	Opção Prato Principal	Guarnição	Massas	Arroz	Feijão	Sobremesas	Suco do dia / Água
seg., 3	Salada mista verde colorida!	Batata doce	Tomates em meia lua	Vinagrete	Carne moída com legumes	Filet de frango grelhado	Abóbora brasileira assada		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 4	Salada mista verde colorida!	Salada de lentilha e tomate	Tomates em rodela	Vinagrete	Frango empanado no forno	Bife grelhado	Batatas assadas no alecrim escarola refogada	Macarrão penne com molho vermelho e linguça	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 5	Salada mista verde colorida!	Couve flor e cenoura	Tomates em meia lua	Vinagrete	kafta deliciosa	Filet de frango grelhado	Legumes coloridos salteados		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 6	Salada mista verde colorida!	Abóbora assada	Tomates em rodela	Vinagrete	Costelinha assada, ao molho barbecue	Filet de frango grelhado	Abobrinha italiana recheada	Macarrão gravatinha ao molho branco e brócolis	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 7	Salada mista verde colorida!	Escarola refogada	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isas de peixe com azeite à dorê	Bife grelhado	Souffê de cenoura		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 10	Salada mista verde colorida!	Cenoura ralada com maçã	Tomates em meia lua	Vinagrete	Coxinha da asa feita na panela, com batatas	Bife grelhado	Cenoura e repolhos refogados/ Polenta cremosa		Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 11	Salada mista verde colorida!	Batatas com iogurte	Tomates em rodela	Vinagrete	Bife à parmegiana	Filet de frango grelhado	Tomates assados	Lazanha	Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 12	feriado											
qui., 13	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., 14	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., 17	Salada mista verde colorida!	Beterraba com iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Estrogonofe de frango	Bife grelhado	Batatas assadas e espinafre refogado		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
ter., 18	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., 19	Salada mista verde colorida!	Beterraba	Tomates em meia lua	Vinagrete	Panquecas de carne e queijo com molho branco / pastel de queijo	Filet de frango grelhado	Batata baroa refogada		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qui., 20	Salada mista verde colorida!	Salpicão de repolho	Tomates em rodela	Vinagrete	Carne de panela com mini batatas e cenoura, maravilhosa / Quibe assado	Filet de frango grelhado	Sufê de queijo e espinafre	Nhoque da Claudia	Arroz branco e integral	Feijão carioca	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 21	Salada mista verde colorida!	Salada de batatas	Tomates em meia lua	Vinagrete	Peixe a dorê	Bife grelhado	Berinjela assada com queijo		Arroz branco e integral	Feijão preto	Fruta da época	Suco de fruta / Água
seg., 24	Salada mista verde colorida!	Fitas de abobrinha italiana	Tomates em meia lua	Vinagrete	Lombinho assado com mini batatas	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., 25	Salada mista verde colorida!	Cenoura e mandioquinha no vapor	Tomates em rodela	Vinagrete	Linguça de frango assada	Bife grelhado	Berinjela recheada maravilhosa	Macarrão espaguetti ao alho e óleo	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
qua., 26	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., 27	Salada mista verde colorida!	Espinafre	Tomates em rodela	Vinagrete	Bolo de carne e abobrinha assados com cebola caramelizada	Filet de frango grelhado	Ratatouille / Batata frita no forno	Macarrão tricolore ao molho vermelho	Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água
sex., 28	Salada mista verde colorida!	Beterraba com molho de iogurte	Tomates em meia lua	Vinagrete	Isas de peixe com azeite à dorê	Bife grelhado	Bolinho de milho / Couve refogada		Arroz branco e integral	Arroz branco e integral	Fruta da época	Suco de fruta / Água