



St. Nicholas



Lunch

OCTOBER/ 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			01 MOZZARELLA SUNOMONO BLACK-EYED PEAS WITH VINAIGRETTE SALMON GRILLED MEAT MASHED "MANDIOQUINHA" SAUTÉED BROCCOLI SAUTÉED TOFU GREEN APPLE FRUIT SALAD	02 PEAS BEETROOT ARUGULA W/ MANGO BEEF STRIPS CREAMY CHICKEN WITH CORN STIR-FRIED SOY PROTEIN WITH VEGETABLES SAUTÉED POTATOES CARROTS GUAVA CHEESECAKE GRAPES
05 RED RICE CUCUMBER GRATED CARROTS BEEF TENDERLOIN CHICKEN FILLET ASIAN BEAN W/ TOFU YAKISOBA KALE PINEAPPLE WATERMELON	06 QUAIL EGGS PUMPKIN TABBOULEH SALAD BEEF WITH BROWN SAUCE ST. PETER WITH LEMON SAUCE SOY PROTEIN IN TOMATO SAUCE BIRO-BIRO RICE BROCCOLI MANGO APPLE	07 VINAIGRETTE CABBAGE HEARTS OF PALM WITH CHERRY TOMATOES GROUND BEEF CHICKEN THIGH FILLET ZUCCHINI SPAGHETTI WITH TOFU PASTA WITH GARLIC AND OLIVE OIL ROASTED ZUCCHINI CANTALOUPE VITORIA GRAPE	08 SOYBEANS IN VINAIGRETTE MIXED VEGETABLES BEETROOT CARPACCIO WITH MUSTARD SAUCE PICANHA GRILLED ST. PETER RICE AND LENTIL FRITTERS FAROFA W/ BANANA FRUIT SALAD BANANA	09 PURPLE ONION CORN GREEN MAYONNAISE PIZZAIOLA HAMBURGER GRILLED CHICKEN FILLET WHITE BEAN BURGER FRENCH FRIES SLICED CARROTS "PALHA ITALIANA" GRAPES
12 HALF-TERM	13 HALF-TERM	14 HALF-TERM	15 HALF-TERM	16 HALF-TERM
19 HUMMUS CAULIFLOWER GREEK SALAD GRILLED RUMP CAP CRISPY CHICKEN EGGPLANT PARMIGIANA ROASTED POTATOES CARROTS MELON BANANA	20 LENTILS SUNOMONO PLANTAIN WITH CITRUS SAUCE BEEF TENDERLOIN STRIPS GRILLED SALMON STRIPS TOMATO STUFFED WITH QUINOA PENNE WITH BÉCHAMEL SAUCE AND TOMATO SAUCE ON THE SIDE EDAMAME MANGO GREEN APPLE	21 MOROCCAN COUSCOUS BOILED CARROTS OKRA GRILLED PICANHA CHICKEN DRUMETTES CHICKPEA PIE CREAMY HEARTS OF PALM RICE BROCCOLI ORANGE GUAVA	22 LENTILS MOZZARELLA WITH CHERRY TOMATOES VINAIGRETTE BEEF KEBAB CHICKEN KEBAB VEGETABLE KEBAB STIR-FRIED COLLARD GREENS FAROFA WATERMELON THOMPSON GRAPES	23 GUACAMOLE SOUR CREAM VINAIGRETTE GROUND BEEF WITH BEANS CHICKEN FILLET STRIPS SOY PROTEIN WITH BEANS TACOS TORTILLAS PINEAPPLE CHURROS
26 CHERRY TOMATOES CAULIFLOWER ESCAROLE BEEF STROGANOFF CHICKEN FILLET GOLDEN POTATOES GREEN BEANS CHICKPEA STROGANOFF ORANGE MELON BANANA	27 MIXED BEANS HEARTS OF PALM GRATED BEETROOT GRILLED PICANHA ST. PETER WITH LEMON SAUCE CASSAVA CABBAGE LENTILS FRUIT CUP GRAPES	28 SOYBEANS IN VINAIGRETTE SAUCE BROCCOLI BIFUM GRILLED BEEF BOLOGNESE LASAGNA EGGPLANT LASAGNA ESCAROLE ROASTED CARROTS MELON GREEN APPLE	29 CHICKPEAS ARUGULA WITH MANGO GRATED CARROTS GRILLED MEAT CRISPY ST. PETER CORN CREAMED POTATO SOY PROTEIN IN TOMATO SAUCE PAPAYA GRAPES	30 MADD

Lettuce and tomato at every lunch
Juice sugar free





Almoço

OUTUBRO / 2026

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

10
ARROZ VERMELHO
PEPINO
CENOURA RALADA
FILÉ DE FRANGO
BROTO DE FEIJÃO ORIENTAL
COM TOFU
YAKISSOBA
COUVE REFOGADA
ABACAXI
MELANCIA

06
OVO DE CODORNA
ABÓBORA
TABULE
MAMINHA AO MOLHO
ESCURO
ST PETER AO MOLHO DE
LIMÃO
PROTEÍNA DE SOJAAO SUGO
ARROZ BIRO BIRO
BRÓCOLIS
MANGA
MAÇÃ

07
VINAGRETE
VAGEM
PALMITO COM COM TOMATE
CEREJA
CARNE MOÍDA AO SUGO
FILÉ DE COXA
SPAGHETTI DE ABOBRINHA
COM PROTEÍNA DE SOJA
SPAGHETTI ALHO E ÓLEO
ABOBRINHA ASSADA
MELÃO ORANGE
UVA VITÓRIA

01
MUÇARELA TEMPERADA
SUNOMONO
FEIJÃO FRADINHO AO
VINAGRETE
BIFE GRELHADO
SALMÃO ASSADO
PURÊ DE MANDIOQUINHA
BRÓCOLIS
SALTEADO DE TOFU
SALADA DE FRUTAS
MAÇÃ VERDE

02
ERVILHA
BETERRABA RALADA
RÚCULA COM MANGA
ISCAS DE ALCATRA
FRANGO CREMOSO COM
MILHO
PROTEÍNA DE SOJA
REFOGADA COM LEGUMES
BATATA SAUTÉ
CENOURA NA SALSA
CHEESECAKE DE GOIABADA
DUETO DE UVA

08
SOJAAO VINAGRETE
JARDINEIRA DE LEGUMES
CARPACCIO DE BETERRABA
AO MOLHO MOSTARDA
PICANHA
FILÉ DE ST PETER
GRELHADO
BOLINHO DE ARROZ COM
LENTILHA E QUEIJO
FAROFA DE BANANA
ERVILHA
SALADA DE FRUTAS
BANANA

09
CEBOLA ROXA
MILHO
MAIONESE VERDE
HAMBURGUER A PIZZAIOL
FILÉ DE FRANGO GRELHADO
HAMBURGUER DE FEIJÃO
BRANCO
BATATA PALITO
CENOURA EM RODELAS
PALHA ITALIANA
UVA CRIMSON

12
FERIADO

13
HALF-TERM

14
HALF-TERM

15
HALF-TERM

16
HALF-TERM

19
HUMMUS
COUVE-FLORES
SALADA GREGA
MAMINHA GRELHADA
FRANGO CROCANTE
BERINJELA A PARMESIANA
BATATA CORADA
CENOURA
MELÃO
BANANA

20
LENTILHA
SUNOMONO
BANANA DA TERRA AO
MOLHO CÍTRICO
ISCAS DE FILÉ MIGNON
ISCAS DE SALMÃO GRELHADO
TOMATE RECHEADO COM
QUINOA
PENNE MOLHO BECHAMEL E
SUGO A PARTE
EDAMAME
MANGA
MAÇÃ VERDE

21
COUSCOUS MARROQUINO
CENOURA RALADA
QUIABO
PICANHA GRELHADA
DRUMET
TORTA DE GRÃO DE BICO COM
LEGUMES
ARROZ CREMOSO DE
PALMITO
BRÓCOLIS
LARANJA
UVA THOMPSON

22
LENTILHA
MUSSARELA COM
TOMATE CEREJA
VINAGRETE
ESPETO DE CARNE
ESPETO DE FRANGO
ESPETO DE LEGUMES
FAROFA
QUIBEDE DE ABOBORA
MELANCIA
UVA VITÓRIA

23
GUACAMOLE
SOUP CREAM
VINAGRETE
CARNE MOÍDA COM FRIJOLES
ISCAS DE FILÉ DE FRANGO
PROTEÍNA DE SOJA COM
FRIJOLES
TACOS
TORTILHAS
ABACAXI
CHURROS

26
TOMATE CEREJA
COUVE-FLORES
ESCAROLA
STROGONOFF DE CARNE
FILÉ DE FRANGO
BATATA BOLINHA ASSADA
VAGEM
STROGONOFF DE GRÃO DE
BICO
MELÃO ORANGE
BANANA PRATA

27
MIX DE FEIJÕES
PALMITO
BETERRABA RALADA
PICANHA GRELHADA
ST PETER AO MOLHO DE
LIMÃO
QUIBEDE
REPOLHO BICOLOR
LENTILHA
CUP DE FRUTAS
UVA CRIMSON

28
SOJA AO VINAGRETE
BRÓCOLIS
BIFUM
MAMINHA ASSADA
LASANHA BOLONHESA
LASANHA DE BERINJELA
ESCAROLA
CENOURA ASSADA
MELÃO
MAÇÃ VERDE

29
GRÃO DE BICO
RÚCULA COM MANGA
CENOURA RALADA
BIFE DE ALCATRA
ST PETER CROCANTE
MILHO
PURÊ DE BATATAS REQUEIJÃO
PTS AO SUGO
MAMÃO
DUETO DE UVA

30
MADD

Alface e tomate em todos os almoços
Sucos sem adição de açúcar