



Lunch



OCTOBER/ 2026

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

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 SAUCE
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

01
MOZZARELLA
SUNOMONO
BLACK-EYED PEAS WITH
VINAIGRETTE SAUCE
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

08
SOYBEANS IN
VINAIGRETTE SAUCE
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 TOMATOES 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 SAUCE
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
CANTALOUPE
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
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 every lunch
Sugar-free juice and flavored water



Almoço

OUTUBRO/ 2026

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

05
ARROZ VERMELHO
PEPINO
CENOURA RALADA
ISCAS DE FILÉ MIGNON
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 SOJA AO SUGO
ARROZ BIRO BIRO
BRÓCOLIS
MANGA
MAÇÃ

07
VINAGRETE
VAGEM
PALMITO 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 SALSÁ
CHEESECAKE DE GOIABADA
DUETO DE UVA

08
SOJA AO 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 PIZZAIOLA
FILÉ DE FRANGO GRELHADO
HAMBURGUER DE FEIJÃO
BRANCO
BATATA PALITO
CENOURA EM RODELAS
PALHA ITALIANA
UVA CRIMSON

12
HALF-TERM

13
HALF-TERM

14
HALF-TERM

15
HALF-TERM

16
HALF-TERM

19
HUMMUS
COUVE-FLORES
SALADA GREGA
MAMINHA GRELHADA
FRANGO CROCANTE
BERINJELA A PARMEGIANA
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
SOUR 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
Suco sem adição de açúcar e Água saborizada