



St. Nicholas
School



Snack

OCTOBER/2026

(Kindergarten 1 - 2)

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

05
BREAD WITH
WHITE CHEESE
RESTRICTION: RICE
BISCUITS WITH JAM
BANANA
CARROTS
JUICE

06
BEEF SFIHA
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD
APPLE
CUCUMBER
JUICE

07
WAFFLE WITH
JAM AND CHEESE
RESTRICTION:
GLUTEN AND
LACTOSE FREE BREAD
GRAPES
CHERRY TOMATOES
YOGURT

08
CHEESE SFIHA
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD
APPLE
CARROTS
JUICE

09
CHICKEN CROQUETTE
RESTRICTION:
GLUTEN AND
LACTOSE FREE COOKIES
GRAPES
WHITE CHEESE
COCONUT WATER

12
HALF-TERM

13
HALF-TERM

14
HALF-TERM

15
HALF-TERM

16
HALF-TERM

19
BREAD WITH
CREAM CHEESE
RESTRICTION: RICE
BISCUITS WITH JAM
BANANA
MOZZARELLA
JUICE

20
TORTILLA WITH WHITE
CHEESE
GRATED CARROTS
CHERRY TOMATO
WATERMELON
GRAPE JUICE

21
CARROT CAKE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE CAKE
QUAIL EGGS
APPLE
YOGURT

22
CHIPA
RESTRICTION: MANIOC
BREAD
ORANGE
CUCUMBER
MANGO
COCONUT WATER

23
BREAD WITH
CHEESE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD WITH
JAM
BANANA
CARROT
JUICE

26
PÃO DE QUEIJO
RESTRICTION: GLUTEN
FREE AND
LACTOSE-FREE BREAD
WITH JAM
CUCUMBER
GRAPE
JUICE

27
CHICKEN PIE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD
CORN
APPLE
JUICE

28
CHOCOLATE CHIP CAKE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE CAKE
QUAIL EGGS
WATERMELON
YOGURT

29
CARROT BREAD WITH
WHITE
CHEESE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD WITH
JAM
BANANA
CARROT
JUICE

30
FRENCH BREAD WITH
BUTTER
CHEESE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD WITH
JAM
MELON
CUCUMBER
YOGURT



Snack

OCTOBER/ 2026

(Grade 1 - 10)

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

01

MARBLE CAKE
SWEETENED WITH
DATES
RESTRICTION:
EGG-FREE AND
GLUTEN-FREE CAKE
FRUIT
YOGURT

02

WRAP WITH CREAM
CHEESE AND CARROT
BANANA
COCONUT WATER

05

BREAD WITH
WHITE CHEESE
RESTRICTION: RICE
BISCUITS WITH JAM
BANANA
JUICE

06

BEEF SFIHA
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD
APPLE
JUICE

07

WAFFLE WITH
JAM AND CHEESE
RESTRICTION:
GLUTEN AND
LACTOSE FREE
BREAD
GRAPES
YOGURT

08

CHEESE SFIHA
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD
APPLE
JUICE

09

CROQUETTE CHICKEN
RESTRICTION:
GLUTEN AND
LACTOSE FREE
GRAPES
COCONUT WATER

12

HALF-TERM

13

HALF-TERM

14

HALF-TERM

15

HALF-TERM

16

HALF-TERM

19

BREAD WITH
CREAM CHEESE
RESTRICTION: RICE
BISCUITS WITH JAM
BANANA
JUICE

20

TORTILLA WITH WHITE
CHEESE
GRATED CARROTS
WATERMELON
GRAPE
JUICE

21

CARROT CAKE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE CAKE
APPLE
YOGURT

22

CHIPA
RESTRICTION: MANIOC
BREAD
ORANGE
MANGO
COCONUT WATER

23

BREAD WITH
CHEESE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD WITH
JAM
BANANA
JUICE

26

PÃO DE QUEIJO
RESTRICTION: GLUTEN
FREE AND
LACTOSE-FREE BREAD
WITH JAM
GRAPE
JUICE

27

CHICKEN PIE
RESTRICTION:
GLUTEN AND
LACTOSE
FREE BREAD
APPLE
JUICE

28

CHOCOLATE CHIP
CAKE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE CAKE
WATERMELON
YOGURT

29

CARROT BREAD WITH
WHITE CHEESE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD WITH
JAM
BANANA
JUICE

30

FRENCH BREAD WITH
BUTTER AND CHEESE
RESTRICTION:
GLUTEN AND LACTOSE
FREE BREAD WITH
JAM
MELON
YOGURT



Lanche

OUTUBRO/ 2026

(Kindergarten 1 - 2)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

01
BOLO MESCLADO
ADOÇADO COM
TAMARA
RESTRIÇÃO: BOLO SEM
OVO E GLÚTEM
OVO DE CODORNA
MELANCIA
IOGURTE

02
WRAP COM CENOURA
RALADA E REQUEIJÃO
RESTRIÇÃO: BISCOITO
DE ARROZ COM GELÉIA
BANANA
MOZZARELLA DE
BUFALA
ÁGUA DE COCO

05
PÃO DE LEITE COM
QUEIJO BRANCO
RESTRIÇÃO: BISCOITO
DE ARROZ COM GELÉIA
BANANA
CENOURA
SUCO

06
ESFIHA DE CARNE
RESTRIÇÃO: PÃO DE
MANDIOQUINHA
MAÇÃ
PEPINO PALITO
SUCO

07
WAFFLE COM MEL E
COTTAGE
RESTRIÇÃO: PÃO DE
MANDIOQUINHA
UVA THOMPSON
TOMATE GRAPE
IOGURTE

08
ESFIHA DE QUEIJO
RESTRIÇÃO: PÃO DE
MANDIOQUINHA
MAÇA
CENOURA BABY
SUCO

09
COXINHA DE
FRANGO
(RESTRIÇÃO: SEM
GLÚTEN E LACTOSE
UVA
QUEIJO MINAS
ÁGUA DE COCO

12
HALF-TERM

13
HALF-TERM

14
HALF-TERM

15
HALF-TERM

16
HALF-TERM

19
PÃO DE LEITE COM
REQUEIJÃO
RESTRIÇÃO:
PÃO SEM GLÚTEN E
LACTOSE COM
GELÉIA
BANANA
QUEIJO MOZZARELLA
SUCO

20
TORTILLA COM REQUEIJÃO
E CENOURA RALADA
TOMATE CEREJA
MELANCIA
SUCO DE UVA INTEGRAL

21
BOLO DE CENOURA
ADOÇADO COM
TAMARA
RESTRIÇÃO: BOLO SEM
OVO E GLÚTEM
OVO DE CODORNA
MAÇA
IOGURTE

22
CHIPA
RESTRIÇÃO: PÃO DE
MANDIOQUINHA
PEPINO
MANGA
ÁGUA DE COCO

23
PÃO DE FORMA COM
QUEIJO
RESTRIÇÃO:
BARQUINHA
DE TAPIOCA COM
GELÉIA
BANANA PRATA
CENOURA PALITO
SUCO

26
PÃO DE QUEIJO
(RESTRIÇÃO: BOLINHA
DE QUEIJO VEGETAL
SEM
GLÚTEN E LACTOSE)
PEPINO
UVA
SUCO

27
TORTINHA DE
FRANGO
RESTRIÇÃO:
SANDUICHE
DE FRANGO SEM
GLÚTEN E LACTOSE
MILHO ESPIGA
MAÇA
SUCO

28
BOLO FORMIGUEIRO
ADOÇADO COM
TAMARA
RESTRIÇÃO: BOLO SEM
OVO E GLÚTEM
OVO DE CODORNA
MELANCIA
IOGURTE

29
PÃO DE CENOURA COM
QUEIJO MINAS
(RESTRIÇÃO: PÃO SEM
GLÚTEN E LACTOSE
COM
GELÉIA)
BANANA COM AVEIA
CENOURA
SUCO

30
PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
RESTRIÇÃO: BARQUINHA
DE TAPIOCA COM GELÉIA
MELÃO
PEPINO
IOGURTE



Lanche

OUTUBRO/ 2026

(Grade 1 - 11)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

01

BOLO MESCLADO
ADOÇADO COM
TAMARA
RESTRIÇÃO: BOLO SEM
OVO E GLÚTEM
MELANCIA
IOGURTE

02

WRAP COM CENOURA
RALADA E REQUEIJÃO
RESTRIÇÃO: BISCOITO
DE ARROZ COM GELÉIA
BANANA
ÁGUA DE COCO

05

PÃO DE LEITE COM
QUEIJO BRANCO
RESTRIÇÃO: BISCOITO
DE ARROZ COM GELÉIA
BANANA
SUCO

06

ESFIHA DE CARNE
RESTRIÇÃO: PÃO DE
MANDIOQUINHA
MAÇÃ
SUCO

07

WAFFLE COM MEL E
COTTAGE
RESTRIÇÃO: PÃO DE
MANDIOQUINHA
UVA THOMPSON
IOGURTE

08

ESFIHA DE QUEIJO
RESTRIÇÃO: PÃO DE
MANDIOQUINHA
MAÇA
SUCO

09

COXINHA DE
FRANGO
(RESTRIÇÃO: SEM
GLÚTEN E LACTOSE
UVA
ÁGUA DE COCO

12

HALF-TERM

13

HALF-TERM

14

HALF-TERM

15

HALF-TERM

16

HALF-TERM

19

PÃO DE LEITE COM
REQUEIJÃO
RESTRIÇÃO:
PÃO SEM GLÚTEN E
LACTOSE COM
GELÉIA
BANANA
SUCO

20

TORTILLA COM
REQUEIJÃO
E CENOURA RALADA
MELANCIA
SUCO DE UVA
INTEGRAL

21

BOLO DE CENOURA
ADOÇADO COM
TAMARA
RESTRIÇÃO: BOLO SEM
OVO E GLÚTEM
MELANCIA
ÁGUA DE COCO

22

CHIPA
RESTRIÇÃO: PÃO DE
MANDIOQUINHA
MANGA
IOGURTE

23

PÃO DE FORMA COM
QUEIJO
RESTRIÇÃO:
BARQUINHA
DE TAPIOCA COM
GELÉIA
BANANA PRATA
SUCO

26

PÃO DE QUEIJO
(RESTRIÇÃO: BOLINHA
DE QUEIJO VEGETAL
SEM
GLÚTEN E LACTOSE)
UVA
SUCO

27

TORTINHA DE FRANGO
RESTRIÇÃO: SANDUICHE
DE FRANGO SEM
GLÚTEN E LACTOSE
MAÇA
SUCO

28

BOLO FORMIGUEIRO
ADOÇADO COM
TAMARA
RESTRIÇÃO: BOLO SEM
OVO E GLÚTEM
MELANCIA
IOGURTE

29

PÃO DE CENOURA COM
QUEIJO MINAS
(RESTRIÇÃO: PÃO SEM
GLÚTEN E LACTOSE
COM
GELÉIA)
BANANA COM AVEIA
SUCO

30

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA
RESTRIÇÃO: BARQUINHA
DE TAPIOCA COM GELÉIA
MEÃO
IOGURTE