St. Nicholas School

Lunch

November / 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
02 ***HOLIDAY***	**03** WHEAT BERRIES CUCUMBER GRATED BEETROOT SHREDDED BEEF CRISPY ST PETER SOY PROTEIN IN SOY SAUCE MASHED "MANDIOQUINHA" GREEN BEANS MELON BANANA	**04** PEAS QUAIL EGGS GRATED CARROTS BEEF PARMIGIANA CHICKEN DRUMETTE EGGPLANT PARMIGIANA MANIOC GREEN RICE WATERMELON APPLE	**05** CORN BUFFALO MOZZARELLA & CHERRY TOMATOES ROASTED BEEF GRILLED ST PETER SOY PROTEIN PIE CAULIFLOWER AU GRATIN SAUTÉED PEAS GRAPE CANTALOUP	**06** ARUGULA WITH MANGO VINAIGRETTE SALAD ROASTED CHAYOTE GRILLED BEEF ROASTED CHICKEN ZUCCHINI LASAGNA WITH CHEESE CORN ON THE COB BICOLOUR CABBAGE PINEAPPLE LEMON ICE CREAM
09 RED RICE SUNOMONO GRATED CARROTS BEEF TENDERLOIN STRIPS CHICKEN FILLET RICE, LENTIL, AND CHEESE CROQUETTES YAKISSOBA STIR-FRIED COLLARD GREENS WATERMELON APPLE	**10** WHITE BEANS GRATED BEETS TABBOULEH SALAD BEEF WITH BROWN SAUCE ST PETER WITH LEMON SAUCE SOY PROTEIN IN TOMATO SAUCE "BIRO-BIRO" RICE BROCCOLI MELON GRAPES	**11** VINAIGRETTE SALAD GREEN BEANS BUFFALO MOZZARELLA WITH CHERRY TOMATOES GROUND BEEF CHICKEN FILLET ZUCCHINI SPAGHETTI WITH TOFU PASTA WITH PARISIAN SAUCE ROASTED ZUCCHINI FRUIT SALAD BANANA	**12** SOYBEANS IN VINAIGRETTE MIXED VEGETABLES BEETROOT CARPACCIO WITH MUSTARD SAUCE PICANHA GRILLED ST. PETER SOY PROTEIN WITH VEGETABLES FAROFA WITH PLANTAIN PEAS PINEAPPLE GREEN APPLE	**13** CABBAGE CORN GREEN MAYONNAISE PIZZAIOLO HAMBURGER GRILLED CHICKEN FILLET WHITE BEAN BURGER FRENCH FRIES SLICED CARROTS "PALHA ITALIANA" GRAPES
16 CHICKPEAS ESCAROLE BEETROOT GRILLED BEEF CRISPY CHICKEN EGGPLANT PARMIGIANA CREAMED CORN CARROTS ORANGE MELON BANANA	**17** LENTILS CUCUMBER PLANTAIN WITH CITRUS SAUCE BEEF TENDERLOIN STRIPS CRISPY ST. PETER TOMATO STUFFED WITH CHEESE PASTA AIOLI SAUCE STIR-FRIED ESCAROLE FRUIT SALAD APPLE	**18** RED BEANS GRATED CARROTS GREEK SALAD GRILLED PICANHA CHICKEN DRUMETTES CARROTS WITH SOY PROTEIN CREAMY HEARTS OF PALM RICE BROCCOLI GRAPES GUAVA	**19** PEAS ZUCCHINI QUAIL EGGS ST. PETER WITH PASSION FRUIT SAUCE GRILLED BEEF STEAK CHICKPEA AND VEGETABLE PIE MASHED POTATOES VEGETABLES WATERMELON PINEAPPLE	**20** ***HOLIDAY***
23 CHERRY TOMATOES CAULIFLOWER ESCAROLE BEEF STROGANOFF CHICKEN FILLET ROASTED POTATOES GREEN BEANS CHICKPEA STROGANOFF MELON APPLE	**24** MIXED BEANS CARROTS WITH ORANGE AND RAISINS CUCUMBER GRILLED PICANHA ST. PETER WITH LEMON SAUCE FAROFA CABBAGE LENTILS FRUIT SALAD GRAPES	**25** SOYBEANS IN VINAIGRETTE BROCCOLI POTATO SALAD GRILLED BEEF GRILLED CHICKEN CONCHIGLIONE IN TOMATO SAUCE PEAS WATERMELON GRAPES	**26** CHICKPEAS ARUGULA WITH MANGO GRATED CARROTS GRILLED BEEF CRISPY ST. PETER CORN CREAMED SPINACH SOY PROTEIN IN TOMATO SAUCE ORANGE BANANA	**27** ***SPECIAL MENU***
30 PEAS CUCUMBER BUFFALO MOZZARELLA WITH CHERRY TOMATOES BEEF STRIPS CREAMY CHICKEN WITH CORN STIR-FRIED SOY PROTEIN WITH VEGETABLES CARROTS BROCCOLI MIXED GRAPES WATERMELON				

Lettuce and tomato at every lunch
Juice sugar free

St. Nicholas School

Almoço

Novembro / 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 ***FERIADO***	**03** TRIGO EM GRÃOS PEPINO JAPONÊS BETERRABA RALADA CARNE LOUCA ST.PETER NO FUBÁ PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO SHOYU PURÊ DE MANDIOQUINHA VAGEM MELÃO BANANA	**04** ERVILHA OVO DE CODORNA CENOURA RALADA FILÉ À PARMEGIANA DRUMET BERINJELA A PARMEGIANA MANDIOCA COZIDA ARROZ VERDE MELANCIA MAÇA	**05** MILHO MOZZARELLA DE BÚFALA & TOMATE CEREJA MAMINHA ASSADA FILÉ DE ST PETER GRELHADO TORTA DE PROTEÍNA DE SOJA COUVE-FLOR GRATINADA ERVILHA SAUTÉ MELÃO ORANGE UVA	**06** RUCULA COM MANGA VINAGRETE CHUCHU ASSADO ISCAS DE ALCATRA GRELHADA FRANGO ASSADO LASANHA DE ABOBRINHA COM QUEIJO ESPIGA DE MILHO REPOLHO BICOLOR PICOLÉ DE LIMÃO GOIABA
09 ARROZ VERMELHO SUNOMONO CENOURA RALADA ISCAS DE FILÉ MIGNON FILÉ DE FRANGO BOLINHO DE ARROZ COM LENTILHA E QUEIJO YAKISSOBA COUVE REFOGADA MELANCIA MAÇA	**10** FEIJÃO BRANCO BETERRABA RALADA TABULE MAMINHA AO MOLHO ESCURO ST PETER AO M DE LIMÃO PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO ARROZ BIRO BIRO BRÓCOLIS MELÃO UVA	**11** VINAGRETE VAGEM TOMATE CEREJA COM MUSSARELA DE BUFALO CARNE MOÍDA FILÉ DE COXA SPAGHETTI DE ABOBRINHA COM TOFU MACARRÃO PARISIENSE ABOBRINHA ASSADA SALADA DE FRUTAS BANANA	**12** SUNOMONO DE RABANETE JARDINEIRA DE LEGUMES CARPACCIO DE BETERRABA M.MOSTARDA PICANHA FILÉ DE ST PETER GRELHADO PTS AO SUGO FAROFA DE BANANA ERVILHA ABACAXI MAÇA VERDE	**13** REPOLHO BICOLOR MILHO MAIONESE VERDE HAMBURGUER A PIZZAIOLO FILÉ DE FRANGO GRELHADO HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO BATATA PALITO CENOURA EM RODELAS PALHA ITALIANA UVA
16 GRÃO DE BICO ESCAROLA BETERRABA MAMINHA GRELHADA FRANGO CROCANTE BERINJELA A PARMEGIANA CREME DE MILHO CENOURA MELAO ORANGE BANANA	**17** LENTILHA PEPINO BANANA DA TERRA AO MOLHO CÍTRICO ISCAS DE FILÉ MIGNON ST PETER CROCANTE TOMATE RECHEADO COM QUEIJO MACARRÃO ALHO E ÓLEO ESCAROLA REFOGADA SALADA DE FRUTAS MAÇÃ	**18** FEIJÃO VERMELHO CENOURA RALADA GREGA PICANHA GRELHADA DRUMET CENOURA COM PROTEÍNA DE SOJA ARROZ CREMOSO DE PALMITO BRÓCOLIS UVA GOIABA	**19** ERVILHA ABOBRINHA RALADA (CRUA) OVO DE CODORNA ST PETER AO MOLHO DE MARACUJÁ BIFE GRELHADO TORTA DE GRÃO DE BICO C/ LEGUMES PURÊ DE BATATA LEGUMES MELANCIA ABACAXI	**20** ***FERIADO***
23 TOMATE CEREJA COUVE-FLOR ESCAROLA STROGONOFF DE CARNE FILÉ DE FRANGO BATATA PALITO VAGEM STROGONOFF DE GRÃO DE BICO MELÃO MAÇA	**24** MIX DE FEIJÕES CELAPA (CENOURA, LARANJA E PASSAS) PEPINO PICANHA GRELHADA ST PETER AO MOLHO DE LIMÃO FAROFA REPOLHO BICOLOR LENTILHA SALADA DE FRUTAS UVA	**25** SOJA AO VINAGRETE BRÓCOLIS BETERRABA RALADA MAMINHA GRELHADA ISCA DE FRANGO CONCHIGLIONE AO SUGO PTS AO SUGO ERVILHA MELANCIA UVA	**26** GRÃO DE BICO RÚCULA COM MANGA CENOURA RALADA BIFE GRELHADO ST PETER CROCANTE MILHO CREME DE ESPINAFRE TOMATE RECHEADO QUINOA LARANJA BANANA	**27** ***MENU ESPECIAL***
30 ERVILHA PEPINO JAPONÊS MOZZARELLA DE BÚFALA COM TOMATE CEREJA BIFE DE ALCATRA ISCA DE CREMOSO COM MILHO PROTEINA DE SOJA REFOGADA COM LEGUMES CENOURA PALITO BRÓCOLIS DUETO DE UVA MELANCIA				

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