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 CHAYOTE VINAIGRETTE SALAD ROASTED BEEF GRILLED CHICKEN FILLET SOY PROTEIN PIE MASHED POTATOES SAUTÉED PEAS LEMON ICE CREAM CANTALOUP
09 RED RICE SUNOMONO GRATED CARROTS BEEF TENDERLOIN CHICKEN FILLET RICE, LENTIL, AND CHEESE CROQUETTES YAKISOBA KALE WATERMELON APPLE	**10** WHITE BEANS BEETROOT TABBOULEH SALAD BEEF WITH BROWN SAUCE ST. PETER WITH LEMON SAUCE SOY PROTEIN IN TOMATO SAUCE BIRO-BIRO RICE BROCCOLI MELON GRAPES	**11** VINAIGRETTE CABBAGE HEARTS OF PALM WITH CHERRY TOMATOES GROUND BEEF CHICKEN THIGH FILLET ZUCCHINI SPAGHETTI WITH TOFU PASTA WITH PARISIAN SAUCE ROASTED ZUCCHINI FRUIT SALAD BANANA	**12** SUNOMONO RADISH MIXED VEGETABLES BEETROOT CARPACCIO WITH MUSTARD SAUCE PICANHA GRILLED ST. PETER ZUCCHINI SPAGHETTI WITH SOY PROTEIN FAROFA 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 CANTALOUP BANANA	**17** LENTILS CUCUMBER PLANTAIN WITH CITRUS SAUCE BEEF TENDERLOIN STRIPS CRISPY ST. PETER TOMATO STUFFED WITH CHEESE MASHED POTATOES STIR-FRIED ESCAROLE FRUIT SALAD APPLE	**18** RED BEANS BOILED CARROTS SOY GRILLED PICANHA CHICKEN DRUMETTES CARROTS WITH SOY PROTEIN CREAMY HEARTS OF PALM RICE BROCCOLI GRAPES GUAVA	**19** ESCAROLE 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 GOLDEN 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 SUNOMONO POTATO SALAD GRILLED BEEF CONCHIGLIONI IN TOMATO SAUCE EGGPLANT LASAGNA BROCCOLI ROASTED CARROTS WATERMELON GRAPES	**26** CHICKPEAS ARUGULA WITH MANGO GRATED CARROTS GRILLED PICANHA 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, tomato, white and brown rice, and beans daily.
Sugar free juice and flavored water.

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 MOLHO DE LIMÃO PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO ARROZ BIRO BIRO BRÓCOLIS MELÃO UVA	**11** VINAGRETE VAGEM MOZZARELLA DE BÚFALA COM TOMATE CEREJA CARNE MOÍDA FILÉ DE COXA SPAGHETTI DE ABOBRINHA COM TOFU MACARRÃO PARISIENSE ABOBRINHA ASSADA SALADA DE FRUTAS BANANA	**12** SUNOMONO DE BETERRABA CARPACCIO DE BETERRABA AO MOLHO MOSTARDA JARDINEIRA DE LEGUMES PICANHA FILÉ DE ST PETER GRELHADO PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO POMODORO FAROFA ERVILHA ABACAXI MAÇÃ 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 RALADA 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 AIOLI ESCAROLA REFOGADA SALADA DE FRUTAS MAÇÃ	**18** FEIJÃO VERMELHO CENOURA COZIDA SALADA GREGA PICANHA GRELHADA DRUMET CENOURA COM PROTEÍNA DE SOJA ARROZ CREMOSO DE PALMITO BRÓCOLIS UVA GOIABA	**19** ESCAROLA ABOBRINHA OVO DE CODORNA ST PETER AO MOLHO DE MARACUJÁ BIFE GRELHADO TORTA DE GRÃO DE BICO COM LEGUMES PURÊ DE BATATAS LEGUMES MELANCIA ABACAXI	**20** ***HOLIDAY***
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 PEPINO CENOURA RALADA COM LARANJA E PASSAS PICANHA GRELHADA ST PETER AO MOLHO DE LIMÃO FAROFA REPOLHO BICOLOR LENTILHA SALADA DE FRUTAS UVA	**25** SOJA AO VINAGRETE SUNOMONO MAIONESE DE BATATA MAMINHA GRELHADA LASANHA BOLONHESA LASANHA DE BERINJELA BROCOLIS CENOURA ASSADA MELANCIA UVA	**26** GRÃO DE BICO RÚCULA COM MANGA CENOURA RALADA BIFE GRELHADO ST PETER CROCANTE MILHO CREME DE ESPINAFRE PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO LARANJA BANANA	**27** ***MENU ESPECIAL***
30 ERVILHA PEPINO JAPONÊS MOZZARELLA DE BÚFALO COM TOMATE CEREJA ISCAS DE ALCATRA FRANGO CREMOSO COM MILHO PROTEINA DE SOJA REFOGADA COM LEGUMES CENOURA PALITO BRÓCOLIS DUETO DE UVA MELANCIA				

Alface, tomate, arroz branco e integral e feijão diariamente.
Suco sem adição de açúcar e água saborizada.