St. Nicholas School

Snack

EY & G1

November /2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
02 ***HOLIDAY***	03 PÃO DE QUEIJO RESTRICTION: GLUTEN AND LACTOSE FREE SANDWICH CUCUMBER APPLE COCONUT WATER	04 BEEF SFIHA RESTRICTION: CASSAVA BREAD BABY CARROTS BANANA YOGURT	05 BREAD WITH BUTTER RESTRICTION: GLUTEN AND LACTOSE FREE BREAD WITH JAM MOZZARELLA CHEESE GREEN APPLE COCONUT WATER	06 TAPIOCA WITH HONEY RESTRICTION: TAPIOCA WITH JAM CHERRY TOMATOES PAPAYA YOGURT
09 WRAP WITH CREAM CHEESE RESTRICTION: RICE BISCUITS WITH JAM QUAIL EGGS BANANA WITH HONEY AND OATS COCONUT WATER	10 CREAM CHEESE POTATO BREAD RESTRICTION: GLUTEN AND LACTOSE FREE SANDWICH CARROTS PINEAPPLE COCONUT WATER	11 PÃO DE QUEIJO RESTRICTION: CASSAVA BREAD CORN MELON YOGURT	12 SUGAR-FREE CAKE RESTRICTION: EGG-FREE, GLUTEN-FREE, DAIRY-FREE CAKE CUCUMBER WATERMELON YOGURT	13 BREAD WITH COTTAGE RESTRICTION: GLUTEN AND LACTOSE FREE BREAD WITH JAM WHITE CHEESE MELON COCONUT WATER
16 PÃO DE QUEIJO RESTRICTION: CASSAVA BREAD BABY CARROTS ORANGE YOGURT	17 CORN BREAD WITH CREAM CHEESE RESTRICTION: GLUTEN AND LACTOSE FREE BREAD WITH JAM BAKED CHEESE MANGO COCONUT WATER	18 WAFFLE WITH RICOTTA CREAM AND HONEY RESTRICTION: TAPIOCA WITH JAM QUAIL EGGS GRAPE COCONUT WATER	19 SUGAR-FREE CAKE RESTRICTION: EGG-FREE, GLUTEN-FREE, DAIRY-FREE CAKE CHERRY TOMATOES APPLE YOGURT	20 ***HOLIDAY***
23 CHICKEN BREAD RESTRICTION: RICE BISCUITS WITH JAM CARROTS GREEN APPLE COCONUT WATER	24 CHIPA RESTRICTION: GLUTEN AND LACTOSE FREE SANDWICH CORN PAPAYA YOGURT	25 SUGAR-FREE CAKE RESTRICTION: EGG-FREE, GLUTEN-FREE, DAIRY-FREE CAKE BABY CARROTS BANANA WITH HONEY AND OATS YOGURT	26 PÃO DE QUEIJO RESTRICTION: CASSAVA BREAD CUCUMBER PINEAPPLE COCONUT WATER	27 WHOLE-WHEAT BREAD WITH RICOTTA CREAM RESTRICTION: GLUTEN AND LACTOSE FREE BREAD WITH JAM WHITE CHEESE MELON COCONUT WATER
30 TAPIOCA WITH HONEY RESTRICTION: TAPIOCA WITH JAM QUAIL EGGS WATERMELON YOGURT				

*__Primary__ & __Secondary students__ receive a daily selection of fruit.

St. Nicholas School

Lanche

EY & G1

Novembro / 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02 ***FERIADO***	**03** PÃO DE QUEIJO RESTRIÇÃO: SANDUÍCHE DE FRANGO SEM GLÚTEN E LACTOSE PEPINO PALITO MAÇÃ ÁGUA DE COCO	**04** ESFIHA DE CARNE RESTRIÇÃO: PÃO DE MANDIOQUINHA CENOURA BABY BANANA PRATA IOGURTE	**05** PÃO AUSTRALIANO COM MANTEIGA RESTRIÇÃO: PÃO SEM GLÚTEN E LACTOSE COM GELEIA QUEIJO MUSSARELA MAÇÃ VERDE ÁGUA DE COCO	**06** DADINHO DE TAPIOCA COM MEL RESTRIÇÃO: BARQUINHA DE TAPIOCA COM GELEIA TOMATE GRAPE MAMÃO IOGURTE
09 WRAP COM CREAM CHEESE RESTRIÇÃO: BISCOITO DE ARROZ COM GELEIA OVO DE CODORNA BANANA COM MEL E AVEIA ÁGUA DE COCO	**10** PÃO DE BATATA COM REQUEIJÃO RESTRIÇÃO: SANDUÍCHE DE FRANGO SEM GLÚTEN E LACTOSE CENOURA PALITO ABACAXI ÁGUA DE COCO	**11** PÃO DE QUEIJO RESTRIÇÃO: PÃO DE MANDIOQUINHA MILHO MELÃO ORANGE IOGURTE	**12** BOLO MESCLADO SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR RESTRIÇÃO: BOLO SEM GLÚTEN E LACTOSE PEPINO PALITO MELANCIA IOGURTE	**13** PÃO DE LEITE COM COTTAGE RESTRIÇÃO: PÃO SEM GLÚTEN E LACTOSE COM GELEIA QUEIJO BRANCO MELÃO ÁGUA DE COCO
16 PÃO DE QUEIJO RESTRIÇÃO: PÃO DE MANDIOQUINHA CENOURA BABY LARANJA IOGURTE	**17** PÃO DE MILHO COM REQUEIJÃO RESTRIÇÃO: PÃO SEM GLÚTEN E LACTOSE COM GELEIA QUEIJO COALHO ASSADO MANGA ÁGUA DE COCO	**18** WAFFLE COM CREME DE RICOTA E MEL RESTRIÇÃO: BARQUINHA DE TAPIOCA COM GELEIA OVO DE CODORNA UVA ÁGUA DE COCO	**19** BOLO DE BANANA COM CHOCOLATE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR RESTRIÇÃO: BOLO SEM GLÚTEN E LACTOSE TOMATE GRAPE MAÇÃ IOGURTE	**20** ***FERIADO***
23 PASTELZINHO ASSADO DE FRANGO COM REQUEIJÃO RESTRIÇÃO: BISCOITO DE ARROZ COM GELEIA CENOURA PALITO MAÇÃ VERDE ÁGUA DE COCO	**24** CHIPA RESTRIÇÃO: SANDUÍCHE DE FRANGO SEM GLÚTEN E LACTOSE MILHO MAMÃO IOGURTE	**25** BOLO DE MAÇÃ SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR RESTRIÇÃO: BOLO SEM GLÚTEN E LACTOSE CENOURA BABY BANANA COM MEL E AVEIA IOGURTE	**26** PÃO DE QUEIJO RESTRIÇÃO: PÃO DE MANDIOQUINHA PEPINO PALITO ABACAXI ÁGUA DE COCO	**27** PÃO INTEGRAL COM CREME DE RICOTA RESTRIÇÃO: PÃO SEM GLÚTEN E LACTOSE COM GELEIA QUEIJO MINAS MELÃO ORANGE ÁGUA DE COCO
30 DADINHO DE TAPIOCA COM MEL RESTRIÇÃO: BARQUINHA DE TAPIOCA COM GELEIA OVO DE CODORNA MELANCIA IOGURTE				

*Alunos do **Primary** e **Secondary Years** recebem uma seleção diária de frutas.