

# Cardápio Concept



Week/ Semana: 27 - 28 de junho  
June 27th - 28th

	Férias				
	MONDAY SEGUNDA- FEIRA	TUESDAY TERÇA-FEIRA	WEDNESDAY QUARTA-FEIRA	THURSDAY QUINTA-FEIRA	FRIDAY SEXTA-FEIRA
SALADS/ SALADAS	Alface americana, tomate, cenoura ralada / Lettuce, tomato, grated carrots	Mix de folhas, tomate, ovo de codorna / Mixed green salad, tomato, quail eggs			
SEASONINGS/ TEMPEROS	Azeite extra virgem, vinagre balsâmico, vinagre de maçã / Extra-virgin olive oil, Balsamic vinegar, apple cider vinegar	Azeite extra virgem, vinagre balsâmico, vinagre de maçã / Extra-virgin olive oil, Balsamic vinegar, apple cider vinegar			
SEEDS/ SEMENTES	Linhaça / Linseed	Chia			
SIDES/ ACOMPANHAMENTOS	Arroz branco, arroz integral, feijão carioca / White rice, brown rice, beans	Arroz branco, arroz à grega, feijão carioca / White rice, rice with vegetables, beans			
LUNCH SPECIALS/ PRINCIPAIS	Bife grelhado / Grilled steak  Bobó de camarão / Bobó de camarão (Brazilian shrimp stew)	Strogonoff de carne / Beef stroganoff  Isclas de frango ao molho de ervas / Chicken strips with herbs sauce			
VEGETARIANO/ VEGETARIAN	Tomate recheado com queijo / Cheese stuffed tomato	Strogonoff de cogumelos / Mushroom stroganoff			
VEGANO/ VEGAN	Tomate recheado com PTS / Tomato stuffed with textured soy protein	Strogonoff de cogumelos / Mushroom stroganoff			
SPECIALTIES / GUARNIÇÃO	Macarrão espaguete ao sugo / Spaghetti with tomato sauce	Batata palha / Shoestring potatoes			
FIT	Filé de frango ou bife grelhado, acompanhado por batata doce assada / Grilled chicken or steak with roasted sweet potatoes	Filé de frango ou bife grelhado, acompanhado por batata doce assada / Grilled chicken or steak with roasted sweet potatoes			
FRUIT/ FRUTA	Maçã / Apple	Manga / Mango			
JUICE/ SUCO	Maracujá / Passion fruit	Suco polpa de goiaba / Guava pulp juice			

# Cardápio Concept

Week/ Semana: 27 - 28 de junho  
June 27th - 28th

Férias

## SNACK MANHÃ

	MONDAY SEGUNDA-FEIRA	TUESDAY TERÇA-FEIRA	WEDNESDAY QUARTA-FEIRA	THURSDAY QUINTA-FEIRA	FRIDAY SEXTA-FEIRA
SNACK/ LANCHE	Mini pão de centeio, pão de forma integral / Mini Rye bread, whole wheat loaf	Mini pão de leite pão de forma integral / Mini milk bread, whole wheat loaf			
SNACK/ LANCHE RESTRICTIONS	Pão sem glúten e sem lactose / Gluten and lactose free bread	Pão sem glúten e sem lactose / Gluten and lactose free bread			
SNACK/ LANCHE RESTRICTIONS	Queijo mussarela, alface, tomate, geleia de frutas 100% natural, manteiga (com e sem lactose), requeijão (tradicional e vegano) / Mozzarella cheese, lettuce, tomato, 100% fruit jam, butter (with or without lactose), cream cheese (regular or vegan)	Geleia de frutas 100% natural, manteiga (com e sem lactose), requeijão (tradicional e vegano) / 100% fruit jam, butter (with or without lactose), cream cheese (regular or vegan)			
FRUIT/ FRUTA	Banana, mamão / Banana, papaya	Maçã, melancia / Apple, watermelon			
BEVERAGE/ BEBIDA	Vitamina de frutas vermelhas / Red fruits smoothie	Suco polpa de laranja / Orange pulp juice			

## SNACK TARDE

	MONDAY SEGUNDA-FEIRA	TUESDAY TERÇA-FEIRA	WEDNESDAY QUARTA-FEIRA	THURSDAY QUINTA-FEIRA	FRIDAY SEXTA-FEIRA
SNACK/ LANCHE	Grissini integral / Whole wheat grissini	Muffin de cenoura com gotas de chocolate / Chocolate chip carrot muffin			
SNACK/ LANCHE RESTRICTIONS	Grissini integral sem glúten e sem lactose / Whole wheat grissini (gluten and lactose free)	Muffin de cenoura com gotas de chocolate (sem glúten e sem lactose) / Chocolate chip carrot muffin (gluten and lactose free)			
SNACK/ LANCHE RESTRICTIONS	Toppings: patê de azeitonas, geleia de frutas 100% natural / Toppings: olive pâté, 100% fruit jam	Muffin de cenoura com gotas de chocolate (nuts free) / Chocolate chip carrot muffin (nuts free)			
2ªOPÇÃO / 2ND OPTION	Maçã, abacaxi / Apple, pineapple	Banana, kiwi / Banana, kiwi			
BEVERAGE/ BEBIDA	Suco polpa de morango / Strawberry pulp juice	Suco polpa de caju / Cashew pulp juice			

Obs: Para Toddlers 1 não enviamos sucos, porém em substituição enviamos uma segunda fruta para os estudantes (banana ou maçã) Nossos bolos, muffins e cookies para o infantil são adoçados com tâmaras.

Obs: We don't offer juice for Toddlers 1 students, however, as a replacement, we offer them a second fruit (banana or apple). Our cakes, muffins and cookies are sweetened with dates for Early Years students.