

Cardápio Concept

Week: February 4th to the 7th of February

Semana: 04 a 07 de Fevereiro



	MONDAY <i>Segunda-feira</i>	TUESDAY <i>Terça-feira</i>	WEDNESDAY <i>Quarta-feira</i>	THURSDAY <i>Quinta-feira</i>	FRIDAY <i>Sexta-feira</i>
SALADS <i>Saladas</i>		Mix de folhas / Tomate / Salada Oriental / Cenoura Baby / Soja em Grão	Mix de folhas / salada de repolho tropical / ovo de codorna / couve flor com cenoura e alho poró / feijão fradinho	Mix de folhas / tomate / batata doce ao alêcrim / beterraba Laminada / tabule tropical	Mix de folhas / Tomate / Muçarela de bufoia com folhas de hortelã / pepino / trigo em grãos ao molho de manjeriço
SEASONINGS <i>Temperos</i>		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.	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 <i>Sementes</i>		Gergelim preto Black sesame	Gergelim branco White sesame	Gergelim preto Black sesame	Gergelim branco White sesame
SIDES <i>Acompanhamentos</i>		Arroz branco / arroz integral / feijão carioca White rice / brown rice / beans	Arroz branco / arroz integral / feijão preto White rice / brown rice / black beans	Arroz branco / arroz integral / feijão carioca White rice / brown rice / beans	Arroz branco / arroz integral / feijão carioca White rice / brown rice / beans
LUNCH SPECIALS <i>Principais</i>		Hamburguer Artesanal / Filé de Coxa Empanado Handmade burger / Breaded chicken thigh fillet	Filé mignon com crosta de parmesão/ Lombo grelhado ao molho funghi Filet mignon with parmesan crust / Grilled loin with funghi sauce	Polpetone recheado com cream cheese Stuffed Polpetone with Cream Cheese	Carne Assada recheada com rúcula e tomate seco/ Filé de Tilapia Empanado Roast beef stuffed with arugula and sun-dried tomatoes / Breaded Tilapia fillet
VEGETARIAN <i>Vegetariano</i>		Hamburguer Artesanal de Couve flor com cenoura Handmade Cauliflower Burger with Carrot	Puchero de Grão de Bico Chickpea Puchero	Rolinho de berinjela com proteína de soja e cream cheese Eggplant roll with soy protein and cream cheese	Fritada de batata com ervilha e cenoura Potato Frittata with peas and carrots
VEGAN <i>Vegano</i>		Hamburguer Artesanal de Couve flor com cenoura Handmade Cauliflower Burger with Carrot	Puchero de Grão de Bico Chickpea Puchero	Rolinho de berinjela com Proteína de soja Eggplant roll with soy protein	Hamburguer vegano Vegan burger
SPECIALTIES <i>Guarnição</i>		Batata Rústica rustic potato	Virado de couve com ovos Corn farofa with cabbage and eggs	Macarrão ao azeite Pasta with garlic flakes	Escama de abobrinha Assadas Roasted zucchini slices
Vegetables <i>Legumes</i>		Brócolis com mandioquinha Broccoli with cassava	Abobrinha, cenoura e vagem Zucchini, carrot and green beans	Chuchu, abóbora e couve flor Chayote, pumpkin and cauliflower	Batata e beterraba Potato and beet
FIT		Filé de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada Grilled chicken fillet or steak, served with roasted sweet potato	Filé de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada Grilled chicken fillet or steak, served with roasted sweet potato	Filé de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada Grilled chicken fillet or steak, served with roasted sweet potato	Filé de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada Grilled chicken fillet or steak, served with roasted sweet potato
FRUIT / Fruta		Abacaxi com raspas de limão Pineapple with lemon zest	Laranja Orange	Melão Melon	Melancia Watermelon
JUICE / Suco		Suco Polpa / Água aromatizada Pulp Juice / Flavored Water	Suco Polpa / Água aromatizada Pulp Juice / Flavored Water	Suco Polpa / Água aromatizada Pulp Juice / Flavored Water	Suco Polpa / Água aromatizada Pulp Juice / Flavored Water

	SNACK MANHÃ				
	MONDAY <i>Segunda-feira</i>	TUESDAY <i>Terça-feira</i>	WEDNESDAY <i>Quarta-feira</i>	THURSDAY <i>Quinta-feira</i>	FRIDAY <i>Sexta-feira</i>
SNACK / Lanche <i>Toddlers</i>		Pão francês, waffle Integral com mel, tapioca, ovos mexidos, alicafe, tomate, geleia de frutas 100% natural, manteiga, requeijão Bread roll, wholemeal waffle with honey, tapioca, scrambled eggs, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, butter, cream cheese	Pão de brioche, omelete, rúcula, cenoura, geleia de frutas 100% natural, manteiga, requeijão Brioche bread, omelet, arugula, carrot, 100% natural fruit jam, butter, cream cheese	Pão francês integral, tapioca, ovos mexidos, alicafe, tomate, geleia de frutas 100% natural, manteiga, requeijão Wholemeal bread roll, tapioca, scrambled eggs, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, butter, cream cheese	Pão francês, omelete, rúcula, cenoura, geleia de Frutas 100% natural, manteiga, requeijão Bread roll, omelet, arugula, carrot, 100% natural fruit jam, butter, cream cheese
SNACK / Lanche <i>Toddlers Restrições</i>		Pão sem glúten, tapioca, ovos mexidos, alicafe, tomate, geleia de frutas 100% natural, manteiga, requeijão Gluten-free bread, tapioca, scrambled eggs, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, butter, cream cheese	Pão s/ glúten e s/ lactose, omelete, rúcula, cenoura ralada, geleia de frutas 100% natural, manteiga sem lactose, requeijão vegano Gluten-free and lactose-free bread, omelette, arugula, grated carrot, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, vegan cream cheese	Pão sem glúten, tapioca, ovos mexidos, alicafe, tomate, geleia de frutas 100% natural, manteiga, requeijão Gluten-free bread, tapioca, scrambled eggs, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, butter, cream cheese	Pão s/ glúten e s/ lactose, omelete, rúcula, cenoura ralada, geleia de frutas 100% natural, manteiga sem lactose, requeijão vegano Gluten-free and lactose-free bread, omelette, arugula, grated carrot, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, vegan cream cheese
FRUIT / Fruta <i>Toddlers</i>		Banana e Manga Banana and Mango	Pera e Mamão Pear and Papaya	Pêssego e Morango Peach and Strawberry	Maçã e Banana Apple and Banana
SNACK <i>Lanche</i>		Pão francês / Pão de Forma Integral / Pão sem glúten e lactose / Bolo caseiro de cenoura com calda de cacau Bread roll / Wholemeal loaf / Gluten and lactose free bread / Homemade carrot cake with cocoa syrup	Pão brioche / Pão de Forma Integral / Pão sem glúten e lactose / Bolo caseiro limão com raspas de limão Brioche bread / Wholemeal loaf / Homemade lemon cake with lemon zest	Pão francês Integral / Pão de Forma / Pão sem glúten e lactose / Bolo caseiro cacau Wholemeal bread roll / Loaf / Gluten and lactose free bread / Homemade cocoa cake	Pão francês / Pão de Forma Integral / Pão sem glúten e lactose / Bolo caseiro de coco gelado Bread roll / Wholemeal loaf / Gluten and lactose free bread / Homemade coconut cake
SNACK / Lanche <i>Restrições</i>		Bolo caseiro de cenoura com calda de cacau (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar) Homemade carrot cake with cocoa sauce (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Bolo caseiro de limão com raspas de limão (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar) Homemade lemon cake with lemon zest (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Bolo caseiro de cacau com nozes (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar) Homemade cocoa cake with walnuts (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Bolo caseiro de coco gelado (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar) Homemade coconut cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)
TOPPINGS		Ovos mexidos/Alface/ tomate/Gelêia de Frutas 100% Natural/Manteiga (com e sem lactose)/Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar Scrambled eggs / Lettuce / tomato / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cottage cheese (regular and vegan) / Sugar-free peanut butter	Omelete/ Rúcula/ Cenoura/ Gelêia de Frutas 100% Natural/Manteiga (com e sem lactose)/Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar Omelette/ Arugula/ Carrot/ 100% Natural Fruit Jam/ Butter (with and without lactose) / Cottage cheese (traditional and vegan) / Sugar-free peanut butter	Ovos mexidos/Alface/ tomate/Gelêia de Frutas 100% Natural/Manteiga (com e sem lactose)/Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar Scrambled eggs / Lettuce / tomato / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cottage cheese (traditional and vegan) / Sugar-free peanut butter	Omelete/ Rúcula/ Cenoura/ Gelêia de Frutas 100% Natural/Manteiga (com e sem lactose)/Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar Omelette/ Arugula/ Carrot/ 100% Natural Fruit Jam/ Butter (with and without lactose) / Cottage cheese (traditional and vegan) / Sugar-free peanut butter
FRUIT / Fruta		Manga, Banana e Mamão Mango, Banana and Papaya	Pera, Ameixa e Mamão Pear, Plum and Papaya	Laranja, Pêssego e Banana Orange, Peach and Banana	Maçã, Abacaxi e Mamão Apple, Pineapple and Papaya
BEVERAGES <i>Bebidas</i>		Água de Coco/ Suco Polpa/ Leite com Cacau/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Coco/ Suco Polpa/ Leite com Cacau/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Coco/ Suco Polpa/ Leite com Cacau/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Coco/ Suco Polpa/ Leite com Cacau/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk

	SNACK TARDE				
	MONDAY <i>Segunda-feira</i>	TUESDAY <i>Terça-feira</i>	WEDNESDAY <i>Quarta-feira</i>	THURSDAY <i>Quinta-feira</i>	FRIDAY <i>Sexta-feira</i>
SNACK / Lanche <i>Middle and High School</i>		Brownie de chocolate Chocolate brownie	Panqueca de banana com aveia e mel Banana pancake with oats and honey	Chipa de Queijo Cheese Chip	Maçã e Pizza Apple and Margherita pizza (cheese bread dough)
SNACK / Lanche <i>Restrições</i>		Brownie de chocolate (sem glúten e sem lactose) Chocolate brownie (gluten-free, lactose-free)	Panqueca de banana com aveia e mel (sem glúten e sem Lactose) Banana pancake with oats and honey (gluten-free, lactose-free)	base de mandioquinha (sem glúten sem lactose) Cassava-based chips (gluten-free, lactose-free)	Pizza de marguerita (sem glúten e sem lactose) Margherita pizza (gluten-free and lactose-free)
SNACK / Lanche <i>Early Years and Lower School</i>		Torta de frango com milho sem glúten Gluten-free chicken and corn pie	Panqueca de banana com aveia e mel Banana pancake with oats and honey	Chipa de queijo Cheese chip	Maçã e Pizza Apple and Pizza Margherita (cheese bread dough)
SNACK / Lanche <i>Restrições</i>		Torta de frango com milho sem glúten e sem lactose chicken and corn pie (gluten-free, lactose-free)	Panqueca de banana com aveia e mel (sem glúten e sem Lactose) Banana pancake with oats and honey (gluten-free and lactose-free)	base de mandioquinha (sem glúten sem lactose) Cassava-based chips (gluten-free, lactose-free)	Pizza de marguerita (sem glúten e sem lactose) Margherita pizza (gluten-free and lactose-free)
FRUIT / Fruta		Maçã, Milho verde, Uva thompson Apple, Green corn, Thompson grapes	Manga, Banana, Tangerina Mango, Banana, Tangerine	Melancia, Uva crimson, Goiaba Watermelon, Grapes, Guava	Maçã, kiwi, manga Apple, kiwi, mango
BEVERAGES <i>Bebidas</i>		Água de Coco/ Suco Polpa / Leite com Cacau/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice / Cocoa Milk/ Milk	Água de Coco/ Suco Polpa / Leite com Cacau/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice / Cocoa Milk/ Milk	Água de Coco/ Suco Polpa / Leite com Cacau/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice / Cocoa Milk/ Milk	Água de Coco/ Suco Polpa / leite natural / Leite Coconut Water/ Pulp Juice / Natural Yogurt/ Milk

	SANDWICH BAR				
	MONDAY <i>Segunda-feira</i>	TUESDAY <i>Terça-feira</i>	WEDNESDAY <i>Quarta-feira</i>	THURSDAY <i>Quinta-feira</i>	FRIDAY <i>Sexta-feira</i>
ITEM 1		Pasta homus Hummus spread	Pasta homus Hummus spread	Pasta homus Hummus spread	Pasta homus Hummus spread
ITEM 2		Pasta de frango Chicken spread	Pasta de frango Chicken spread	Pasta de frango Chicken spread	Pasta de frango Chicken spread
ITEM 3		Pasta de alho Garlic paste	Pasta de alho Garlic paste	Pasta de alho Garlic paste	Pasta de alho Garlic paste
ITEM 4		Queijo Branco White Cheese	Queijo Branco White Cheese	Queijo Branco White Cheese	Queijo Branco White Cheese
ITEM 5		Queijo Muçarela Mozzarella Cheese	Queijo Muçarela Mozzarella Cheese	Queijo Muçarela Mozzarella Cheese	Queijo Muçarela Mozzarella Cheese
ITEM 6		Tomate Tomato	Tomate Tomato	Tomate Tomato	Tomate Tomato
ITEM 7		Cebola Roxa Red Onion	Cebola Roxa Red Onion	Cebola Roxa Red Onion	Cebola Roxa Red Onion
ITEM 8		Rúcula Arugula	Rúcula Arugula	Rúcula Arugula	Rúcula Arugula
ITEM 9		Pepino em Rodelas Sliced cucumber	Pepino em Rodelas Sliced cucumber	Pepino em Rodelas Sliced cucumber	Pepino em Rodelas Sliced cucumber
ITEM 10		Milho cozido Cooked corn	Milho cozido Cooked corn	Milho cozido Cooked corn	Milho cozido Cooked corn
ITEM 11		Cenoura Ralada Grated Carrot	Cenoura Ralada Grated Carrot	Cenoura Ralada Grated Carrot	Cenoura Ralada Grated Carrot
ITEM 12		Hamburguer Artesanal Vegano Homemade Vegan Burger	Hamburguer Artesanal Vegano Homemade Vegan Burger	Hamburguer Artesanal Vegano Homemade Vegan Burger	Hamburguer Artesanal Vegano Homemade Vegan Burger
ITEM 13		Hamburguer Artesanal Tradicional Traditional Handmade Burger	Hamburguer Artesanal Tradicional Traditional Handmade Burger	Hamburguer Artesanal Tradicional Traditional Handmade Burger	Hamburguer Artesanal Tradicional Traditional Handmade Burger
ITEM 14		Cubinhos de Frango Chicken cubes	Cubinhos de Frango Chicken cubes	Cubinhos de Frango Chicken cubes	Cubinhos de Frango Chicken cubes
ITEM 15		Ragu de Carne Meat ragout	Ragu de Carne Meat ragout	Ragu de Carne Meat ragout	Ragu de Carne Meat ragout

	PASTA BAR				
	MONDAY <i>Segunda-feira</i>	TUESDAY <i>Terça-feira</i>	WEDNESDAY <i>Quarta-feira</i>	THURSDAY <i>Quinta-feira</i>	FRIDAY <i>Sexta-feira</i>
OPTION 1		Macarrão integral Whole wheat pasta	Macarrão integral Whole wheat pasta	Macarrão integral Whole wheat pasta	Macarrão integral Whole wheat pasta
OPTION 2		Macarrão tradicional Regular pasta	Macarrão tradicional Regular pasta	Macarrão tradicional Regular pasta	Macarrão tradicional Regular pasta
OPTION 3		Molho ao sugo Tomato sauce	Molho a bolonhesa Bolognese sauce	Molho a bolonhesa Bolognese sauce	Molho a bolonhesa Bolognese sauce
SAUCE/ Molhos		Molho branco White sauce	Molho branco White sauce	Molho branco White sauce	Molho branco White sauce