

# Cardápio Concept

Week: June 16th to 18th  
Semana: 16 a 18 de junho

|                                     | MONDAY<br><i>Segunda-feira</i>                                                                                                               | TUESDAY<br><i>Terça-feira</i>                                                                                                                | WEDNESDAY<br><i>Quarta-feira</i>                                                                                                                                                                                             | THURSDAY<br><i>Quinta-feira</i> | FRIDAY<br><i>Sexta-feira</i> |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| SALADS<br><i>Saladas</i>            | Mix de folhas, tomate, beterraba ralada e queijo branco                                                                                      | Mix de folhas, tomate, cenoura cozida em palitos, vagem ao vinagrete e soja em grão                                                          | Mix de folhas, tomate, mandioquinha, pepino ao vinagrete e grão de bico                                                                                                                                                      |                                 |                              |
|                                     | Mix of leaves, tomato, grated beetroot and white cheese                                                                                      | Mix of leaves, tomato, carrot sticks, green beans in vinaigrette and soybeans                                                                | Mix of leaves, tomato, cassava, cucumber in vinaigrette and chickpeas                                                                                                                                                        |                                 |                              |
| SESONINGS<br><i>Temperos</i>        | Azeite extra virgem / vinagre balsâmico / vinagre de maçã<br>Extra virgin olive oil / balsamic vinegar / apple cider vinegar                 | Azeite extra virgem / vinagre balsâmico / vinagre de maçã<br>Extra virgin olive oil / balsamic vinegar / apple cider vinegar                 | Azeite extra virgem / vinagre balsâmico / vinagre de maçã<br>Extra virgin olive oil / balsamic vinegar / apple cider vinegar                                                                                                 |                                 |                              |
| SEEDS<br><i>Sementes</i>            | Gergelim branco<br>White sesame                                                                                                              | Gergelim preto<br>Black sesame                                                                                                               | Gergelim branco<br>White sesame                                                                                                                                                                                              |                                 |                              |
| SIDES<br><i>Acompanhamentos</i>     | Arroz branco / arroz integral / feijão nutritivo<br><br>White rice / brown rice / beans                                                      | Arroz branco / arroz integral / feijão nutritivo<br><br>White rice / brown rice / beans                                                      | Arroz branco / arroz integral / feijão preto nutritivo<br><br>White rice / brown rice / black beans                                                                                                                          |                                 |                              |
| LUNCH SPECIALS<br><i>Principais</i> | Isca de frango / Carne Assada<br><br>Chicken Strips / Roast Beef                                                                             | Filé mignon ao molho ferrugem /Lombo ao molho barbecue<br><br>Filet mignon with sauce / Sirloin with barbecue sauce                          | Bife Grelhado / Salmão ao molho de maracujá<br><br>Grilled Steak / Salmon with passion fruit sauce                                                                                                                           |                                 |                              |
| VEGETARIAN<br><i>Vegetariano</i>    | Abobrinha recheada com soja<br><br>Zucchini stuffed with soy                                                                                 | Croquete de soja<br><br>Soy croquette                                                                                                        | Tomate recheado com queijo<br><br>Tomato stuffed with cheese                                                                                                                                                                 |                                 |                              |
| VEGAN<br><i>Vegano</i>              | Hambúrguer artesanal vegano<br><br>Vegan artisan burger                                                                                      | Hambúrguer artesanal vegano<br><br>Vegan artisan burger                                                                                      | Hambúrguer artesanal vegano<br><br>Vegan artisan burger                                                                                                                                                                      |                                 |                              |
| Garrison<br>Guarnição               | Brócolis e couve flor<br><br>Broccoli and cauliflower                                                                                        | Virado de couve<br><br>Sautéed collard greens with manioc flour                                                                              | Piso Superior - Macarrão Tradicional /<br>Térreo - Macarrão Integral / Molho Vermelho e molho Branco à parte<br><br>Upper Floor - Traditional Pasta / Ground Floor - Wholemeal Pasta / Red Sauce and White Sauce on the side |                                 |                              |
| Vegetables<br>Legumes               | Brócolis, Cenoura, Chuchu<br><br>Broccoli, Carrot, Chayote                                                                                   | Abobrinha, Berinjela, Mandioquinha<br><br>Zucchini, Eggplant, Yam                                                                            | Beterraba, Couve flor, Batata doce<br><br>Beetroot, Cauliflower, Sweet Potato                                                                                                                                                |                                 |                              |
| FIT                                 | Filé de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada<br><br>Grilled chicken fillet or steak, served with roasted sweet potato | Filé de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada<br><br>Grilled chicken fillet or steak, served with roasted sweet potato | Filé de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada<br><br>Grilled chicken fillet or steak, served with roasted sweet potato                                                                                 |                                 |                              |
| FRUIT / Fruta                       | Melancia<br><br>Watermelon                                                                                                                   | Melão<br><br>Melon                                                                                                                           | Abacaxi<br><br>Pineapple                                                                                                                                                                                                     |                                 |                              |
| JUICE / Suco                        | Suco Polpa / Água aromatizada<br>Pulp Juice / Flavored Water                                                                                 | Suco Polpa / Água aromatizada<br>Pulp Juice / Flavored Water                                                                                 | Suco Polpa / Água aromatizada<br>Pulp Juice / Flavored Water                                                                                                                                                                 |                                 |                              |

|                                       | SNACK MANHÃ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                              |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|                                       | MONDAY<br><i>Segunda-feira</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | TUESDAY<br><i>Terça-feira</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | WEDNESDAY<br><i>Quarta-feira</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | THURSDAY<br><i>Quinta-feira</i> | FRIDAY<br><i>Sexta-feira</i> |
| SNACK / Lanche<br>Toddlers            | Pão francês integral, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga, Requeijão<br><br>Whole wheat bread roll, omelette, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, butter, and cream cheese                                                                                                                | Pão francês, Ovos Mexidos, Tapioca, Rúcula, Cenoura, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga, Requeijão<br><br>Bread roll, scrambled eggs, tapioca, arugula, carrot, 100% natural fruit jam, butter, and cream cheese                                                                                                                     | Pão de leite, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga, Requeijão<br><br>Milk bread, Omelette, Lettuce, Tomato, 100% natural fruit jam, Butter, Cream cheese                                                                                                                                        |                                 |                              |
| SNACK / Lanche<br>Toddlers Restrições | Pão s/ glúten e s/ lactose, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga sem lactose, Requeijão vegano<br><br>Gluten-free and lactose-free bread, omelet, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, and vegan cream cheese                                                          | Pão s/ glúten e s/ lactose, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga sem lactose, Requeijão vegano<br><br>Gluten-free and lactose-free bread, omelet, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, and vegan cream cheese                                                                        | Pão s/ glúten e s/ lactose, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga sem lactose, Requeijão vegano<br><br>Gluten-free and lactose-free bread, omelet, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, and vegan cream cheese                                                          |                                 |                              |
| FRUIT / Fruta<br>Toddlers             | Maçã, carambola e uva<br>Apple, star fruit and grape                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kiwi, ameixa e goiaba<br>Kiwi, plum and guava                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Abacaxi, Manga, melão orange<br>Pineapple, Mango, Melon                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |                              |
| SNACK<br>Lanche                       | Pão s/ glúten e s/ lactose, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga sem lactose, Requeijão vegano<br>Gluten-free and lactose-free bread, omelet, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, and vegan cream cheese                                                              | Pão s/ glúten e s/ lactose, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga sem lactose, Requeijão vegano<br>Gluten-free and lactose-free bread, omelet, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, and vegan cream cheese                                                                            | Pão s/ glúten e s/ lactose, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga sem lactose, Requeijão vegano<br>Gluten-free and lactose-free bread, omelet, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, and vegan cream cheese                                                              |                                 |                              |
| SNACK / Lanche<br>Restrições          | Bolo caseiro de fúba (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar)<br><br>Homemade cornmeal cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)                                                                                                                                                                              | Bolo caseiro de limão (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar)<br><br>Homemade lemon cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)                                                                                                                                                                                              | Bolo caseiro de chocolate (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar)<br><br>Homemade chocolate cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)                                                                                                                                                                        |                                 |                              |
| TOPPINGS                              | Omelete / Alface / Tomate / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar<br><br>Omelet / Lettuce / Tomato / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cream Cheese (traditional and vegan) / Unsweetened Peanut Butter | Ovos mexidos / Rúcula / Cenoura / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar<br><br>Scrambled eggs / Arugula / Carrot / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cream Cheese (traditional and vegan) / Unsweetened Peanut Butter | Omelete / Alface / Tomate / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar<br><br>Omelet / Lettuce / Tomato / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cream Cheese (traditional and vegan) / Unsweetened Peanut Butter |                                 |                              |
| FRUIT / Fruta                         | Maçã, carambola e uva<br>Apple, star fruit and grape                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kiwi, ameixa e goiaba<br>Kiwi, plum and guava                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Abacaxi, manga, melão orange<br>Pineapple, mango and melon                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                              |
| BEVERAGES<br>Bebidas                  | Água de Coco/ Suco Polpa/Leite com Cacau/ Leite<br>Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk                                                                                                                                                                                                                              | Água de Coco/ Suco Polpa/ Leite com Cacau/ Leite<br>Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk                                                                                                                                                                                                                                           | Água de Coco/ Suco Polpa/ Leite com Cacau/ Leite<br>Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                              |

|                                                | SNACK TARDE                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                  |                                 |                              |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|                                                | MONDAY<br><i>Segunda-feira</i>                                                                          | TUESDAY<br><i>Terça-feira</i>                                                                                               | WEDNESDAY<br><i>Quarta-feira</i>                                                                 | THURSDAY<br><i>Quinta-feira</i> | FRIDAY<br><i>Sexta-feira</i> |
| SNACK / Lanche<br>Middle and High School       | Panqueca de banana com aveia<br><br>Banana Oat Pancake                                                  | Mini baguete com pasta de frango<br><br>Mini baguette with chicken spread                                                   | Chipa de queijo<br><br>Cheese chipa                                                              |                                 |                              |
| SNACK / Lanche<br>Restrições                   | Panqueca de banana com aveia (sem glúten / sem lactose)<br>Banana Oat Pancakes (Gluten Free/Dairy Free) | Mini baguete com pasta de frango (sem glúten / sem lactose)<br>Mini baguette with chicken spread (gluten free/lactose free) | Chipa (sem glúten / sem lactose)<br>Chipa (gluten free / lactose free)                           |                                 |                              |
| SNACK / Lanche<br>Early Years and Lower School | Panqueca de banana com aveia<br><br>Banana Oat Pancake                                                  | Mini baguete com pasta de frango<br><br>Mini baguette with chicken paste                                                    | Chipa de queijo<br><br>Cheese chipa                                                              |                                 |                              |
| SNACK / Lanche<br>Restrições                   | Panqueca de banana com aveia (sem glúten / sem lactose)<br>Banana Oat Pancakes (Gluten Free/Dairy Free) | Mini baguete com pasta de frango (sem glúten / sem lactose)<br>Mini baguette with chicken spread (gluten free/lactose free) | Chipa (sem glúten / sem lactose)<br>Chipa (gluten free / lactose free)                           |                                 |                              |
| FRUIT / Fruta                                  | Banana, laranja e pêra<br>Banana, orange and pear                                                       | Maçã, abacaxi e uva<br>Apple, pineapple and grape                                                                           | Melão, caqui e melancia<br>Melon, persimmon and watermelon                                       |                                 |                              |
| BEVERAGES<br>Bebidas                           | Água de Coco/ Suco Polpa / Leite com Cacau/ Leite<br>Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk        | Água de Coco/ Suco Polpa / Leite com Cacau/ Leite<br>Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk                            | Água de Coco/ Suco Polpa / Leite com Cacau/ Leite<br>Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk |                                 |                              |

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

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