

Cardápio Concept

Week: October 27th to 31st

Semana: 27 a 31 de outubro

	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 meia lua/beterraba ralada /antepasto de berinjela /feijão branco Mixed leaves / Tomatoes / Grated beetroot / Eggplant antipasto / White beans	Mix de folhas / Tomate Meia Lua / batata na vinagrete /abóbora com quinoa temperada /trigo em grãos	Mix de folhas / Tomate Meia Lua / cenoura cozida /ricota temperada /soja com alho poró	Mix de folhas / Tomate Meia Lua /batata doce em cubos cozida /vagem no vinagrete /grão de bico	Mix de folhas / Tomate /jardineira temperada /Pepino /ervilha fresca
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	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 preto Black sesame	Gergelim preto Black sesame	Gergelim preto Black sesame	Gergelim preto Black sesame
SIDES <i>Acompanhamentos</i>	Arroz branco / arroz integral / feijão nutritivo / feijão preto White rice / Brown rice / Nutritious beans / Black beans	Arroz branco / arroz integral / feijão nutritivo / feijão preto	Arroz branco / arroz integral / feijão nutritivo / feijão preto	Arroz branco / arroz integral / feijão nutritivo / feijão preto	Arroz branco / arroz integral / feijão nutritivo / feijão preto
LUNCH SPECIALS <i>Principais</i>	Kibbeh / Chicken fillet with sweet and sour sauce Kibbeh / Chicken fillet with sweet and sour sauce	File mignon grelhado com lasca de amendôas / lombo suíno ao molho barbecue Grilled filet mignon with almond flakes / Pork loin with barbecue sauce	Carne assada com batatas / file de frango com alho poró Roast beef with potatoes / Chicken fillet with leeks	Drumet assado / Mignon grelhado com cebola roxa Roasted chicken drumet / Grilled mignon with red onion	Carne em tiras com legumes / salmão com molho de maracujá Beef strips with vegetables / Salmon with passion fruit sauce
VEGETARIAN <i>Vegetariano</i>	kibe de abóbora pumpkin kibbeh	bolinho de soja com molho rose soy dumplings with rose sauce	abobrinha recheada com soja zucchini stuffed with soy	couve flor gratinado cauliflower au gratin	canelone de brócolis broccoli cannelloni
VEGAN <i>Vegano</i>	Hambúrguer vegano Vegan burger	Hambúrguer vegano Vegan burger	Hambúrguer vegano Vegan burger	Hambúrguer vegano Vegan burger	Hambúrguer vegano Vegan burger
Garrison <i>Guarnição</i>	cenoura caramelizada no vinagrete caramelized carrots in vinaigrette	mix de repolho refogado no azeite cabbage mix sautéed in olive oil	berinjela napolitana Neapolitan eggplant	macarrão tradicional piso superior/macarrão integral piso terço traditional pasta on the upper floor/whole wheat pasta on the ground floor	Duo (cenoura, chuchu, batata) Duo (carrot, chayote, potato)
Vegetables <i>Legumes</i>	Vagem, cenoura e Beterraba Green beans, carrots and beets	Couve flor Cauliflower	Ervilha torta e Couve flor Peas and cauliflower	Cenoura, berinjela , brócolis Carrot, eggplant, broccoli	Vagem, cenoura e Beterraba Green beans, carrots, and beets
FIT	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada Grilled chicken fillet or steak, served with baked sweet potatoes	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada Grilled chicken fillet or steak, served with baked sweet potatoes	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada Grilled chicken fillet or steak, served with baked sweet potatoes	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada Grilled chicken fillet or steak, served with baked sweet potatoes	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada Grilled chicken fillet or steak, served with baked sweet potatoes
FRUIT / <i>Fruta</i>	Melancia Watermelon	Abacaxi com raspa de limão Pineapple with lemon zest	Melão Melon	Laranja Orange	Salada de frutas Fruit salad
JUICE / <i>Suco</i>	Suco Polpa / Água aromatizada Juice Pulp / Flavored Water	Suco Polpa / Água aromatizada Juice Pulp / Flavored Water	Suco Polpa / Água aromatizada Juice Pulp / Flavored Water	Suco Polpa / Água aromatizada Juice Pulp / Flavored Water	Suco Polpa / Água aromatizada Juice Pulp / Flavored Water

	SNACK MANHÃ				
	MONDAY <i>Segunda-feira</i>	TUESDAY <i>Terça-feira</i>	WEDNESDAY <i>Quarta-feira</i>	THRUSDAY <i>Quinta-feira</i>	FRIDAY <i>Sexta-feira</i>
SNACK / <i>Lanche Toddlers</i>	Pão francês Integral, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga, Requeijão Wholemeal bread roll, Omelette, Lettuce, Tomato, 100% Natural Fruit Jam, Butter, Cream Cheese	French bread, scrambled eggs, tapioca, arugula, carrots, 100% natural fruit jam, butter, cream cheese	Pão francês integral, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga, Requeijão	Pão francês, Ovos Mexidos, Tapioca, Rúcula, Cenoura, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga, Requeijão	Pão francês Integral, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga, Requeijão
SNACK / <i>Lanche Toddler's Restrições</i>	Pão s/ glúten e s/ lactose, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga sem lactose, Requeijão vegano Gluten-free and lactose-free bread, omelette, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, vegan cream cheese	Pão sem glúten / Tapioca, Ovos Mexidos, Queijo, Rúcula, Cenoura, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga, Requeijão Gluten-free bread / Tapioca, scrambled eggs, cheese, arugula, carrot, 100% natural fruit jam, butter, cream cheese	Pão s/ glúten e s/ lactose, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga sem lactose, Requeijão vegano Gluten-free and lactose-free bread, omelette, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, vegan cream cheese	Pão sem glúten / Tapioca, Ovos Mexidos, Queijo, Rúcula, Cenoura, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga, Requeijão Gluten-free bread / Tapioca, scrambled eggs, cheese, arugula, carrot, 100% natural fruit jam, butter, cream cheese	Pão s/ glúten e s/ lactose, Omelete, Alface, Tomate, Geléia de Frutas 100% natural, Manteiga sem lactose, Requeijão vegano Gluten-free and lactose-free bread, omelette, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, lactose-free butter, vegan cream cheese
FRUIT / <i>Fruta Toddlers</i>	Banana, Mamão, Melão Banana, Papaya, Melon	Tangerina, Kiwi, Maçã Tangerine, Kiwi, Apple	Ameixa, Manga, Mamão Plum, Mango, Papaya	Banana Prata, Mamão, Manga Banana, Papaya, Mango	Banana, Melancia, Uva Banana, Watermelon, Grapes
SNACK <i>Lanche</i>	Pão de milho / Pão de Forma / Pão sem glúten e lactose / Bolo caseiro de baunilha com Damasco sem adição de açúcar Corn bread / Loaf / Gluten and lactose free bread / Homemade vanilla cake with apricot - no added sugar	Pão francês / Pão de Forma Integral / Pão sem glúten e lactose / Bolo caseiro de limão, Avelã e Uvas Passas sem açúcar Bread roll / Wholemeal loaf / Gluten and Lactose Free Bread / Homemade Sugar-Free Lemon, Oat and Raisin Cake	Pão francês integral / Pão de Forma / Pão sem glúten e lactose / Bolo caseiro de cacau com castanha sem adição de açúcar Wholemeal Bread roll / Loaf / Gluten and lactose free bread / Homemade cocoa and chestnut cake - no added sugar	Pão francês / Pão de Forma Integral / Pão sem glúten e lactose / Bolo caseiro de Cenoura com Laranja sem adição de açúcar Bread roll / Wholemeal loaf / Gluten and Lactose Free Bread / Homemade Carrot and Orange Cake - no added sugar	Pão francês Integral / Pão de Forma / Pão sem glúten e lactose / Bolo caseiro de milho Cremoso sem adição de açúcar Wholemeal Bread roll / Loaf / Gluten and lactose free bread / Homemade creamy corn cake - no added sugar
SNACK / <i>Lanche Restrições</i>	Bolo caseiro de abacaxi (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar) Homemade pineapple cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Bolo caseiro de laranja (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar) Homemade orange cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Bolo caseiro de milho (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar) Homemade corn cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Bolo caseiro de baunilha (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar) Homemade vanilla cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Bolo caseiro de banana (sem glúten, sem lactose, sem adição de açúcar) Homemade banana 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 Omelette / Lettuce / Tomato / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cream Cheese (traditional and vegan) / Sugar-free 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 Scrambled eggs / Arugula / Carrot / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cream cheese (traditional and vegan) / Sugar-free peanut butter	Omelete / Alface / Tomate / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar Omelette / Lettuce / Tomato / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cream Cheese (traditional and vegan) / Sugar-free 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 Scrambled eggs / Arugula / Carrot / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cream cheese (traditional and vegan) / Sugar-free peanut butter	Omelete / Alface / Tomate / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar Omelette / Lettuce / Tomato / 100% Natural Fruit Jam / Butter (with and without lactose) / Cream Cheese (traditional and vegan) / Sugar-free Peanut Butter
FRUIT / <i>Fruta</i>	Kiwi, Maçã, Mamão Kiwi, Apple, Papaya	Laranja, Melancia, Pera Orange, Watermelon, Pear	Ameixa, Goiaba, Uva Thompson Plum, Guava, Grapes	Banana, Carambola, Mamão Banana, Starfruit, Papaya	Maçã, Melancia e Manga Apple, Watermelon and Mango
BEVERAGES <i>Bebidas</i>	Água de Caca/ Suco Polpa/ Leite com Cacaú/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Caca/ Suco Polpa/ Leite com Cacaú/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Caca/ Suco Polpa/ Leite com Cacaú/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Caca/ Suco Polpa/ Leite com Cacaú/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Caca/ Suco Polpa/ Leite com Cacaú/ 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>	THRUSDAY <i>Quinta-feira</i>	FRIDAY <i>Sexta-feira</i>
SNACK / <i>Lanche Middle and High School</i>	Mini pão de queijo mineiro e palitos de pepino com cenoura a parte Mini cheese bread and cucumber sticks with carrots on the side	Mini sanduiche de baguete integral com pasta de queijo, alface americana e tomate Mini whole wheat baguette sandwich with cheese spread, iceberg lettuce and tomato	Brownie funcional s/glútem sem lactose Gluten-free, lactose-free brownie	Mini pizza de frango com massa de pão de queijo Mini chicken pizza with cheese bread dough	Muffin de frutas vermelhas sem glúten e sem lactose Gluten-free and lactose-free red fruit muffin
SNACK / <i>Lanche Restrições</i>	Mini pão sem queijo / palitos de pepino com cenoura a parte Mini bread (no cheese) / cucumber sticks with carrots on the side	Mini sanduiche de baguete integral com pasta de queijo, alface americana e tomate Mini whole wheat baguette sandwich with cheese spread, iceberg lettuce and tomato	Brownie funcional s/glútem sem lactose Gluten-free, lactose-free brownie	Dadinho de tapioca Tapioca cubes	Waffle com mel Waffle with honey
SNACK / <i>Lanche Early Years and Lower School</i>	Mini pão de queijo mineiro e palitos de pepino com cenoura a parte Mini cheese bread and cucumber sticks with carrots on the side	Mini sanduiche de baguete integral com pasta de queijo, alface americana e tomate Mini whole wheat baguette sandwich with cheese spread, iceberg lettuce and tomato	Brownie funcional com avelã e bananas / sem glútem e sem lactose Brownie with oats and bananas/gluten-free and lactose-free	Dadinho de tapioca Tapioca cubes	Waffle com mel Waffle with honey
SNACK / <i>Lanche Restrições</i>	Mini pão sem queijo / palitos de pepino com cenoura a parte Mini bread (no cheese) / cucumber sticks with carrots on the side	Wrap com frango desfiado e requeijão vegano (sem glúten, sem lactose) Shredded chicken wrap with vegan cream cheese (gluten-free, dairy-free)	Brownie funcional com avelã e bananas / sem glútem e sem lactose Brownie with oats and bananas/gluten-free and lactose-free	Dadinho de tapioca Tapioca cubes	Lanche de wrap com pasta de frango Wrap snack with chicken paste
FRUIT / <i>Fruta</i>	Abacaxi, Banana, Uva Crimson Pineapple, Banana, Grapes	Caqui, Kiwi e Melão Persimmon, Kiwi and Melon	Abacaxi, Goiaba, Laranja Pineapple, Guava, Orange	Maçã, Melancia, Carambola Apple, Watermelon, Starfruit	Abacaxi, Pera, Uva Thompson Pineapple, Pear, Grapes
BEVERAGES <i>Bebidas</i>	Água de Caca/ Suco Polpa / Leite com Cacaú/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Caca/ Suco Polpa / Leite com Cacaú/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Caca/ Suco Polpa / Leite com Cacaú/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Caca/ Suco Polpa / Leite com Cacaú/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk	Água de Caca/ Suco Polpa / Leite com Cacaú/ Leite Coconut Water/ Pulp Juice/ Cocoa Milk/ Milk

	SANDWICH BAR				
	MONDAY <i>Segunda-feira</i>	TUESDAY <i>Terça-feira</i>	WEDNESDAY <i>Quarta-feira</i>	THRUSDAY <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	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	Pasta de frango Chicken spread
ITEM 3	Pasta de alho Garlic spread	Pasta de alho Garlic spread	Pasta de alho Garlic spread	Pasta de alho Garlic spread	Pasta de alho Garlic spread
ITEM 4	Queijo Branco White Cheese	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	Queijo Muçarela Mozzarella cheese
ITEM 6	Tomate Tomato	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	Cebola Roxa Red Onion
ITEM 8	Rúcula Arugula	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	Pepino em Rodelas Sliced cucumber
ITEM 10	Milho cozido Boiled corn	Milho cozido Boiled corn	Milho cozido Boiled corn	Milho cozido Boiled corn	Milho cozido Boiled corn
ITEM 11	Cenoura Ralada Grated Carrot	Cenoura Ralada Grated Carrot	Cenoura Ralada Grated Carrot	Cenoura Ralada Grated Carrot	Cenoura Ralada Grated Carrot
ITEM 12	Hambúrguer Artesanal Vegano Homemade Vegan Burger	Hambúrguer Artesanal Vegano Homemade Vegan Burger	Hambúrguer Artesanal Vegano Homemade Vegan Burger	Hambúrguer Artesanal Vegano Homemade Vegan Burger	Hambúrguer Artesanal Vegano Homemade Vegan Burger
ITEM 13	Hambúrguer Artesanal Tradicional Traditional Artisan Burger	Hambúrguer Artesanal Tradicional Traditional Artisan Burger	Hambúrguer Artesanal Tradicional Traditional Artisan Burger	Hambúrguer Artesanal Tradicional Traditional Artisan Burger	Hambúrguer Artesanal Tradicional Traditional Artisan Burger
ITEM 14	Cubinhos de Frango Chicken Cubes	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	Ragu de Carne Meat ragout

	PASTA BAR				
	MONDAY <i>Segunda-feira</i>	TUESDAY <i>Terça-feira</i>	WEDNESDAY <i>Quarta-feira</i>	THRUSDAY <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	Macarrão integral Whole wheat pasta
OPTION 2	Macarrão tradicional Traditional pasta	Macarrão tradicional Traditional pasta	Macarrão tradicional Traditional pasta	Macarrão tradicional Traditional pasta	Macarrão tradicional Traditional pasta
OPTION 3	Molho a bolonhesa Bolognese sauce	Molho a bolonhesa Bolognese sauce	Molho a bolonhesa Bolognese sauce	Molho a bolonhesa Bolognese sauce	Molho a bolonhesa Bolognese sauce
SAUCE/ <i>Molhos</i>	Molho branco Béchamel sauce	Molho branco Béchamel sauce	Molho branco Béchamel sauce	Molho branco Béchamel sauce	Molho branco Béchamel sauce