

Cardápio Concept

Week: December 8th to 12th
Semana: 8 a 12 de dezembro



	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 / Beterraba / Vagem ao vinagrete / Trigo em grãos com passas	Mix de folhas / Tomate / Abobrinha temperada / Ovo de codorna / Feijão branco com clasca de cenoura	Mix de folhas / Tomate / Antepasto de berinjela / Cenoura ralada / Soja em grão ao vinagrete	Mix de folhas / Tomate / Couve flor ao vinagrete / Pepino em rodelas / Ervilha fresca com palmito	Mix de folhas / Tomate / Batata temperada / Rabanete / Grão de bico alho poró
SEASONINGS <i>Temperos</i>	Azeite extra virgem / vinagre balsâmico / vinagre de maçã	Azeite extra virgem / vinagre balsâmico / vinagre de maçã	Azeite extra virgem / vinagre balsâmico / vinagre de maçã	Azeite extra virgem / vinagre balsâmico / vinagre de maçã	Azeite extra virgem / vinagre balsâmico / vinagre de maçã
SEEDS <i>Sementes</i>	Gergelim preto	Gergelim preto	Gergelim preto	Gergelim preto	Gergelim preto
SIDES <i>Acompanhamentos</i>	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	Arroz branco / arroz integral / feijão nutritivo / feijão preto
LUNCH SPECIALS <i>Principais</i>	File de tilapia grelhado / Bife com alho poró	Carne assada / Fricassê de frango	Stroganoff de carne / File de frango no molho mostarda	Drumet assado / Bife acebolado	Lombo ao molho barbecue / Isca de carne com legumes
VEGETARIAN <i>Vegetariano</i>	Omelete de queijo	Fricassê de palmito	Stroganoff de soja	File de grão de bico recheado	Berinjela recheada com ricota
VEGAN <i>Vegano</i>	Hambúrguer vegano	Hambúrguer vegano	Hambúrguer vegano	Hambúrguer vegano	Hambúrguer vegano
Garrison <i>Guarnição</i>	Purê de mandiquinha	Due de brócolis com couve flor	Batata corada	Macarrão tradicional piso superior/Macarrão integral piso térreo	Couve com lasca de alho
Vegetables <i>Legumes</i>	Abóbora e Chuchu	Berinjela, Brócolis e Couve flor	Abobrinha, Cenoura e Batata	Abóbora, Inhame e Vagem	Mandiquinha e Ervilha torta
FIT	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada	File de frango ou bife grelhado, acompanhado com batata doce assada
FRUIT / Fruta	Rodelas de laranja	Melão	Abacaxi com raspas de limão	Melancia	Salada de frutas
JUICE / Suco	Suco Polpa / Água aromatizada	Suco Polpa / Água aromatizada	Suco Polpa / Água aromatizada	Suco Polpa / Água aromatizada	Suco Polpa / Água aromatizada

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 de milho, Pão de forma integral, Omelete, Alfaca, Tomate, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga com e sem lactose e Requeijão vegano	Pão francês integral, Pão de forma tradicional, Tapioca, Ovos mexidos, Alfaca, Tomate, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga com e sem lactose e Requeijão vegano	Pão francês, Pão de forma integral, Omelete, Alfaca, Tomate, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga com e sem lactose e Requeijão vegano	Pão francês integral, Pão de forma tradicional, Ovos Mexidos, Tapioca, Rúcula, Cenoura, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga com e sem lactose e Requeijão vegano	Pão francês, Pão de forma integral, Omelete, Alfaca, Tomate, Geléia de frutas 100% natural, Manteiga com e sem lactose e Requeijão vegano
SNACK / Lanche <i>Toddlers Restrições</i>	Gluten-free and lactose-free bread, omelet, lettuce, tomato, 100% natural fruit jam, butter with and without lactose, and vegan cream cheese.	Whole wheat bread, Loaf, Tapioca, Scrambled eggs, Lettuce, Tomato, 100% natural fruit jam, Butter with and without lactose, and Vegan cream cheese.	Bread roll, Whole wheat loaf, Omelet, Lettuce, Tomato, 100% natural fruit jam, Butter with and without lactose, and Vegan cream cheese.	Whole wheat bread roll, loaf, Scrambled eggs, Tapioca, Arugula, Carrots, 100% natural fruit jam, Butter with and without lactose, and Vegan cream cheese.	Bread roll, Whole wheat loaf, Omelet, Lettuce, Tomato, 100% natural fruit jam, Butter with and without lactose, and Vegan cream cheese.
FRUIT / Fruta <i>Toddlers</i>	Banana prata, Manga e Perá	Maçã gala, Tangerina e Uva crimson	Melão, Uva e Goiaba	Ameixa, Carambola e Tangerina	Maçã, Melancia e Manga
SNACK <i>Lanche</i>	Cornbread, Whole wheat bread, Omelet, Lettuce, Tomato, 100% natural fruit jam, Butter with and without lactose, and Vegan cream cheese.	Whole wheat French bread, Traditional sliced bread, Tapioca, Scrambled eggs, Lettuce, Tomato, 100% natural fruit jam, Butter with and without lactose, and Vegan cream cheese.	Bread roll, Whole wheat loaf, Omelet, Lettuce, Tomato, 100% natural fruit jam, Butter with and without lactose, and Vegan cream cheese.	Whole wheat bread roll, loaf, Scrambled eggs, Tapioca, Arugula, Carrots, 100% natural fruit jam, Butter with and without lactose, and Vegan cream cheese.	Bread roll, Whole wheat loaf, Omelet, Lettuce, Tomato, 100% natural fruit jam, Butter with and without lactose, and Vegan cream cheese.
SNACK / Lanche <i>Restrições</i>	Homemade Lemon Cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Homemade cocoa cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Homemade banana cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Homemade orange cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)	Homemade carrot cake (gluten-free, lactose-free, no added sugar)
TOPPINGS	Omelete / Alfaca / Tomate / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar	Ovos mexidos / Rúcula / Cenoura / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar	Omelete / Alfaca / Tomate / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar	Ovos mexidos / Rúcula / Cenoura / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar	Omelete / Alfaca / Tomate / Geléia de Frutas 100% Natural / Manteiga (com e sem lactose) / Requeijão (tradicional e vegano) / Pasta de amendoim sem açúcar
FRUIT / Fruta	Kiwi, Maçã e Mamão	Laranja, Melancia e Pera	Ameixa, Goiaba e Uva Thompson	Banana, Carambola e Mamão	Maçã, Melancia e Manga
BEVERAGES <i>Bebidas</i>	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite

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>	Torta de frango com milho sem glúten	Mini pão de queijo mineiro e palitos de pepino com cenoura á parte	Muffin de chocolate sem glúten e sem lactose	Crepíaca com carne desfiada e rúcula sem glúten e sem lactose	Brownie sem glúten e sem lactose
SNACK / Lanche <i>Restrições</i>	Gluten-free chicken and corn pie	Mini cheese bread and cucumber and carrot sticks on the side.	Gluten-free and lactose-free chocolate muffin	Crepíaca with shredded beef and arugula, gluten-free and lactose-free.	Gluten-free and lactose-free brownie
SNACK / Lanche <i>Early Years and Lower School</i>	Torta de frango com milho sem glúten	Mini pão de queijo mineiro e palitos de pepino com cenoura á parte	Muffin de chocolate sem glúten e sem lactose	Crepíaca com carne desfiada e rúcula sem glúten e sem lactose	Brownie sem glúten e sem lactose
SNACK / Lanche <i>Restrições</i>	Gluten-free chicken and corn pie	Mini cheese bread and cucumber and carrot sticks on the side.	Gluten-free and lactose-free chocolate muffin	Crepíaca with shredded beef and arugula, gluten-free and lactose-free.	Gluten-free and lactose-free brownie
FRUIT / Fruta	Maçã, Carambola e Uva thompson	Kiwi, Ameixa e Goiaba	Abacaxi, Maçã e Melão orange	Banana prata, Melancia e Pêssego	Pêra, Uva crimson e Abacaxi
BEVERAGES <i>Bebidas</i>	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite	Água de Caca / Suco Polpa / Leite com Caca / Leite

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	Pasta homus	Pasta homus	Pasta homus	Pasta homus
ITEM 2	Pasta de frango	Pasta de frango	Pasta de frango	Pasta de frango	Pasta de frango
ITEM 3	Pasta de alho	Pasta de alho	Pasta de alho	Pasta de alho	Pasta de alho
ITEM 4	Queijo Branco	Queijo Branco	Queijo Branco	Queijo Branco	Queijo Branco
ITEM 5	Queijo Muçarela	Queijo Muçarela	Queijo Muçarela	Queijo Muçarela	Queijo Muçarela
ITEM 6	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
ITEM 7	Cebola Roxa	Cebola Roxa	Cebola Roxa	Cebola Roxa	Cebola Roxa
ITEM 8	Rúcula	Rúcula	Rúcula	Rúcula	Rúcula
ITEM 9	Pepino em Rodelas	Pepino em Rodelas	Pepino em Rodelas	Pepino em Rodelas	Pepino em Rodelas
ITEM 10	Milho cozido	Milho cozido	Milho cozido	Milho cozido	Milho cozido
ITEM 11	Cenoura Ralada	Cenoura Ralada	Cenoura Ralada	Cenoura Ralada	Cenoura Ralada
ITEM 12	Hambúrguer Artesanal Vegano	Hambúrguer Artesanal Vegano	Hambúrguer Artesanal Vegano	Hambúrguer Artesanal Vegano	Hambúrguer Artesanal Vegano
ITEM 13	Hambúrguer Artesanal Tradicional	Hambúrguer Artesanal Tradicional	Hambúrguer Artesanal Tradicional	Hambúrguer Artesanal Tradicional	Hambúrguer Artesanal Tradicional
ITEM 14	Cubinhos de Frango	Cubinhos de Frango	Cubinhos de Frango	Cubinhos de Frango	Cubinhos de Frango
ITEM 15	Ragu de Carne	Ragu de Carne	Ragu de Carne	Ragu de Carne	Ragu de Carne

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	Macarrão integral	Macarrão integral	Macarrão integral	Macarrão integral
OPTION 2	Macarrão tradicional	Macarrão tradicional	Macarrão tradicional	Macarrão tradicional	Macarrão tradicional
OPTION 3	Molho a bolonhesa	Molho a bolonhesa	Molho a bolonhesa	Molho a bolonhesa	Molho a bolonhesa
SAUCE/ <i>Molhos</i>	Molho branco	Molho branco	Molho branco	Molho branco	Molho branco