



St. Nicholas

# Lunch

FEBRUARY/ 2024



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1  
PEAS  
BABY CARROTS  
OKRA  
ROASTED CHICKEN  
GRATED BEEF  
PASTA IN OLIVE SAUCE  
BROCCOLI  
ZUCCHINI WITH SOY  
PROTEIN  
PINEAPPLE  
BANANA

2  
TABBOULEH SALAD  
HUMMUS WITH SIRIO  
BREAD  
KIBBEH  
ST PETER IN LEMON  
SAUCE  
CHEESE SFIHA  
ESCAROLE SFIHA  
ALETRIA  
PUMPKIN KIBBEH WITH  
WHITE CHEESE  
LEMON ICE CREAM  
WATERMELON

5  
PURPLE CABBAGE  
CUCUMBER  
VEGETABLES  
GROUND BEEF  
ROASTED CHICKEN  
EGGPLANT W/CHEESE  
BROCCOLI  
PASTA W/ GARLIC  
ORANGE  
FRUIT SALAD

6  
WHITE BEANS  
CHERRY TOMATOES  
GRATED BEET  
SHREDDED BEEF  
ST PETER  
CARROTS KIBBEH  
MASHED POTATOES  
KALE  
APPLE  
MANGO

7  
BLACK - EYED BEANS  
GRATED CARROT  
SWEET POTATOES  
PIZZA STYLE OMELET  
RUMP SKIRT  
STUFFED TOMATO WITH  
QUINOA  
VEGETABLES  
PEAS  
GRAPES  
PAPAYA

8  
LENTILS  
RED ONIONS  
BROCCOLI  
BEEF WITH ONION  
CRISPY ST PETER  
CHEESE RISOTTO  
BOILED CARROTS  
SPINACH  
WATERMELON  
BANOFF

9  
EARLY DISMISSAL

12  
HOLYDAY

13  
HOLYDAY

14  
HOLYDAY

15  
QUINOA W/ VINAIGRETTE  
QUAIL EGGS  
PUMPKINS  
CHICKEN FRICASSEE  
PORK LOIN IN LEMON SAUCE  
CHICKPEA WITH  
VEGETABLES FRICASSEE  
PEAS  
CAULIFLOWER  
APPLE  
BRIGADEIRO

16  
CORN  
ARUGULA WITH CHERRY  
TOMATO  
BRAZILIAN MAYONNAISE  
SALAD  
STEAK  
SALMON WITH HERBS  
STUFFED CABBAGE WITH  
VEGETABLES  
CHAYOTE  
"MANDIOQUINHA"  
PAPAYA  
PINEAPPLE

19  
WHITE BEANS  
KALE  
BOILED BEET  
ROASTED CHICKEN  
BEEF STROGANOFF  
CARROTS OMELET  
ROASTED POTATO  
BROCCOLI  
WATERMELON  
GRAPES

20  
PEAS  
SUNOMONO  
POTATOES IN OLIVE SAUCE  
GRILLED MEAT  
ST PETER IN HERBS SAUCE  
BROWN RICE LENTIL AND  
CHEESE DUMPLING  
VEGETABLE YAKISOBA  
ESCAROLE  
PAPAYA  
APPLE

21  
CHICKPEAS  
TABOULEH SALAD  
CHAYOTE  
BOLOGNESE LASAGNA  
GRILLED CHICKEN  
EGGPLANT LASAGNA  
BOILED CARROTS  
SPINACH  
ORANGE  
MELON

22  
GREEN BEANS  
GRATED CARROT  
ARUGULA W/ MANGO  
SHEPHERD PIE  
CRISPY ST PETER  
SCRAMBLED EGGS  
VEGETABLES  
ZUCCHINI  
BANANA  
FRUIT SALAD

23  
ESCAROLE  
BUFFALO MOZZARELLA W/  
CHERRY TOMATOES  
VEGETABLES  
GRILLED CHICKEN  
BURGER  
CHICKPEA BURGER  
ROASTED POTATOES  
PEAS  
MANGO  
GRAPE ICE CREAM

26  
CUCUMBER WITH MINT  
GRATED BEET  
BROCCOLI  
CHICKEN FRICASSEE  
BEEF STEW  
LENTILS  
HEARTS OF PALM RISOTTO  
PUMPKIN  
GREEN APPLE  
CANTALOUPE

27  
LENTILS  
SWISS CHARD WITH MANGO  
VINAIGRETTE  
ST PETER CRISPY  
RUMP SKIRT  
STUFFED TOMATOES WITH  
CHEESE  
ZUCCHINE  
GNOCCHI WITH TOMATOES  
SAUCE  
ORANGE  
GRAPES

28  
CORN  
GRATED CARROTS  
HEARTS OF PALM &  
CHERRY TOMATOES  
CHICKEN STROGANOFF  
GRILLED BURGER  
CHICKPEAS STROGANOFF  
ROASTED POTATOES  
EGGPLANT  
BANANA  
FRUIT SALAD

29  
SOYBEAN SALAD  
VEGETABLE "SALPICÃO"  
BABY CARROTS  
PAN-BOILED MEAT  
PORK IN A BARBECUE  
SAUCE  
BOILED EGGS  
BROCCOLI  
"FAROFÁ"  
"PALHA ITALIANA"  
PINEAPPLE

Lettuce and tomato at every lunch  
Juice sugar free, Flavored water



St. Nicholas



# Almoço

FEVEREIRO / 2024

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

REPOLHO ROXO  
PEPINO COM HORTELÃ **5**  
JARDINEIRA  
CARNE MOÍDA REFOGADA  
FILÉ DE FRANGO  
CROCANTE  
ROLÉ DE BERINJELA  
COM QUEIJO  
BROCOLIS  
MACARRÃO ALHO E ÓLEO  
LARANJA  
SALADA DE FRUTAS

FEIJÃO BRANCO **6**  
TOMATE CEREJA COM  
MANJERICÃO  
BETERRABA RALADA  
CARNE LOUCA  
ST PETER AO FORNO  
KIBE DE CENOURA  
PURÉ DE BATATA  
COUVE DE MANTEIGA  
MAÇÃ  
MANGA

FEIJÃO FRADINHO **7**  
CENOURA RALADA  
BATATA DOCE  
OMELETE DE FORNO (QUEIJO,  
TOMATE E OREGANO)  
MAMINHA AO MOLHO ESCURO  
TOMATE RECHEADO COM  
QUINOA  
SELETA DE LEGUMES  
ERVILHA  
UVA THOMPSON  
MAMÃO

ERVILHA **1**  
CENOURA BABY  
QUIABO  
FILÉ DE COXA ASSADA  
CARNE MOÍDA REFOGADA  
MACARRÃO PARAFUSO AO  
AZEITE  
BRÓCOLIS NO VAPOR  
ABOBRINHA RECHEADA COM  
PROTEÍNA DE SOJA  
ABACAXI  
BANANA

TABULE **2**  
HOMUS COM PÃO SÍRIO  
DUETO DE AZEITONAS  
KIBE ASSADO  
ST PETER AO MOLHO DE LIMÃO  
ESFIHA DE QUEIJO  
ESFIHA DE ESCAROLA  
ARROZ SÍRIO  
KIBE DE ABÓBORA COM  
QUEIJO BRANCO  
PICOLÉ DE LIMÃO  
MELANCIA

**12**  
FERIADO

**13**  
FERIADO

**14**  
FERIADO

QUINOA AO VINAGRETE **15**  
OVOS DE CODORNA  
ABÓBORA ASSADA  
FRICASSE DE FRANGO  
Lombo Suíno ao Molho  
de Limão  
FRICASSÉ DE LEGUMES  
COM GRÃO DE BICO  
ERVILHA SALTEADA  
COUVE FLOR NO VAPOR  
MAÇÃ  
BRIGADEIRO

**16**  
MILHO  
RÚCULA COM TOMATE  
MAIONESE DE BATATA  
ISCAS DE MIGNON  
FILÉ DE Salmão com  
ERVAS  
TROUXINHA DE REPOLHO  
COM LEGUMES  
CHUCHU REFOGADO  
MANDIOQUINHA  
MAMÃO  
ABACAXI

FEIJÃO BRANCO **19**  
COUVE  
BETERRABA COZIDA  
FILÉ DE COXA ASSADA  
STROGONOFF DE CARNE  
OMELETE DE CENOURA  
BATATA RÚSTICA  
BROCOLIS  
UVA THOMPSON  
MELANCIA

ERVILHA FRESCA **20**  
SUNOMONO  
BATATA BOLINHA  
ISCA DE CARNE GRELHADA  
ST PETER AO MOLHO DE  
ERVAS  
BOLINHO DE ARROZ COM  
LENTILHA  
YAKISOBA DE LEGUMES  
ESCAROLA REFOGADA  
MAÇÃ  
MAMÃO

GRÃO DE BICO **21**  
TABULE  
CHUCHU  
LASANHA A BOLONHESA  
FILÉ DE FRANGO  
ACEBOLADO  
LASANHA DE BERINJELA  
CENOURA REFOGADA  
ESPINAFRE  
LARANJA  
MELÃO

VAGEM **22**  
CENOURA RALADA  
RÚCULA COM MANGA  
ESCONDIDINHO DE CARNE  
ST PETER CROCANTE  
OVOS MEXIDOS  
MILHO NO VAPOR  
ABOBRINHA REFOGADA  
BANANA  
SALADA DE FRUTAS

**23**  
ESCAROLA  
MUSSARELA DE BUFALA &  
TOMATE CEREJA  
SELETA DE LEGUMES  
FILÉ DE FRANGO GRELHADO  
HAMBÚRGUER DE PICANHA  
HAMBÚRGUER DE GRÃO DE  
BICO  
BATATA PALITO  
ERVILHA  
MANGA  
PICOLÉ DE UVA

PEPINO COM HORTELÃ **26**  
BETERRABA RALADA  
BROCOLIS  
FRICASSÉ DE FRANGO  
ISCAS DE ALCATRA  
GRELHADA  
LENTILHA  
ARROZ CREMOSO DE  
PALMITO  
QUIBEBE  
MAÇÃ VERDE  
MELÃO ORANGE

LENTILHA **27**  
ACELGA COM MANGA  
VINAGRETE  
FILÉ DE ST PETER AO  
FORNO  
MAMINHA NO SAL GROSSO  
TOMATE RECHEADO COM  
CREME DE QUEIJO  
NHOQUE AO POMODORO  
ABOBRINHA REFOGADA  
LARANJA  
UVA CRIMSON

MILHO **28**  
CENOURA RALADA  
PALMITO COM TOMATE  
CEREJA  
STROGONOFF DE FRANGO  
BURGUER GRELHADO  
STROGONOFF DE GRÃO DE  
BICO  
BATATA PALITO ASSADA  
BERINJELA REFOGADA  
SALADA DE FRUTA  
BANANA

SOJA **29**  
SALPICÃO DE LEGUMES  
CENOURA BABY  
CARNE DE PANELA  
Lombo Suíno ao Molho  
BARBECUE  
OVOS COZIDOS  
BRÓCOLIS  
FARÓFA RICA  
PALHA ITALIANA  
ABACAXI

Alface e tomate em todos os almoços  
Suco sem adição de açúcar e Água saborizada