



St. Nicholas



Lunch

FEBRUARY/ 2024

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

05
 BLACK RICE
 EGGPLANT TAPENADE
 QUAIL EGGS
 BOLOGNESE LASAGNA
 WITH CHEESE AND TURKEY
 BREAST
 GRILLED CHICKEN FILLET
 EGGPLANT LASAGNA WITH
 CHEESE
 BROCCOLI SAUTEED
 CORN
 WATERMELON

06
 PEAS
 CUCUMBER
 PALM OF HEART WITH
 CHERRY TOMATOES
 GROUND BEEF
 OMELET WITH CHEESE AND
 TOMATOES
 PUMPKIN KIBBEH WITH WHITE
 CHEESE
 PASTA WITH VEGETABLES
 GREEN BEANS POD
 MANGO

07
 WHEAT GRAINS
 PUMPKIN
 PINEAPPLE CARPACCIO
 WITH HONEY
 BREADED CHICKEN
 ROASTED BEEF
 ZUCCHINI ROLL STUFFED
 WITH CHEESE,
 VEGETABLES AND
 CHICKPEA
 CARROTS
 CABBAGE
 CANTALOUPE

01
 WHEAT GRAIN
 CUCUMBER
 QUAIL EGGS
 CHICKEN PUFF PASTRY
 WITH CATUPIRY
 RUMP SKIRT
 VEGETABLES & CHEESE PIE
 W/ BUFFALO MOZZARELLA
 MASHED CARROTS
 EDAMAME
 GRAPES

02
 TABBOULEH SALAD
 HUMMUS
 OLIVES
 KIBBEH
 ST PETER IN LEMON
 SAUCE
 PUMPKIN KIBBEH WITH
 CHEESE
 ESCAROLE SFIHA
 MOZZARELLA SFIHA
 ALLETRIA
 WATERMELON

08
 BEANS
 GRATED CARROTS
 BOILED BEET
 STEAK PARMIGIANA
 ROASTED CHICKEN
 TOMATOES WITH WHEAT
 GRAIN
 VAGEM SAUTEED
 MASHED POTATOES
 PINEAPPLE

09
 EARLY
 DISMISSAL

12
 HOLIDAY

13
 HOLIDAY

14
 HOLIDAY

15
 BEANS
 BABY CARROTS
 PEAS
 CHICKEN STROGANOFF
 STEAK GRILLED
 CHICKPEA STROGANOFF
 CHIPS
 SAUTEED ZUCCHINI
 PINEAPPLE

16
 CHICKPEA
 CUCUMBER
 KALE WITH SOY SAUCE
 GRILLED STEAK
 DRUMET
 VEGETABLES AND LENTIL
 PIE
 FUSILLI
 SWISS CHARD
 FRUIT SALAD
 PALHA ITALIANA

19
 LENTILS WITH VINAIGRETTE
 GRATED CARROTS
 PLANTAIN WITH LEMON SAUCE
 SHEPHERD'S PIE
 GRILLED CHICKEN
 ROAST CHAYOTE WITH
 PARMESAN
 BROCCOLIS
 MANGO

20
 PEAS
 BRAZILIAN MAYONNAISE
 STYLE
 ARUGULA WITH MANGO
 ROASTED CHICKEN
 FILET MIGNON
 ZUCCHINI STUFFED WITH
 QUINOA AND CHEESE
 CONCHIGLIONI WITH
 POMODORO SAUCE
 RATATOUILLE
 MELON

21
 BARLEY
 BUFFALO MOZZARELLA
 WITH CHERRY TOMATOES
 CORN
 ST PIETER WITH LEMON
 SAUCE
 STEAK WITH ONION
 QUINOA CROQUETTE
 BIRO BIRO RICE
 SPINACH CREAM
 FRUIT SALAD

22
 WHEAT GRAIN
 CHAYOT SEASONED
 CAPONATA DE EGGPLANT
 CHICKEN FRICASSEE
 ROAST FLANK
 VEGETABLES FRICASSEE
 WITH CHICKPEA
 ZUCCHINI WITH CORN
 SHOESTRING FRIES
 THOMPSON GRAPES

23
 QUINOA VINAIGRETTE
 VEGETABLES
 HEART OF PALM WITH
 CHERRY TOMATOES
 BURGER WITH CHEESE
 AND TOMATOES
 GRILLED CHICKEN
 LENTILS BURGER
 ROASTED POTATOES
 CHOCOLATE TRUFFLE
 PEACH

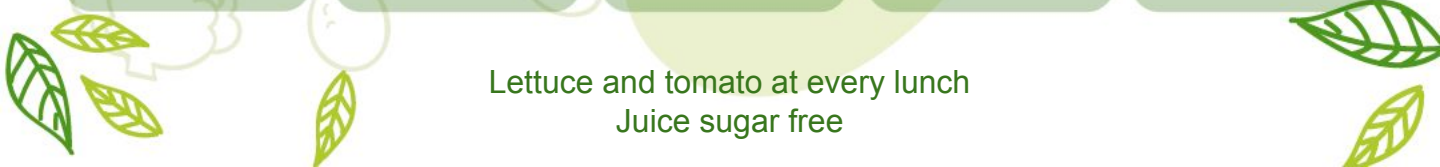
26
 BARLEY
 CORN
 SMOKED PURPLE ONION
 ROUND ROAST
 CHEESE OMELET
 TOMATOES STUFFED WITH
 QUINOA AND CHEESE
 ROAST POTATO/BROCCOLI
 WITH GARLIC
 CANTALOUPE

27
 PINK BEANS
 GRATED BEET
 QUAIL EGGS
 KIBE STUFFED
 ST PIETER STEAK WITH
 LEMON SAUCE
 PUMPKIN KIBBEH WITH
 CHEESE
 CORN/CREAMY RICE WITH
 HEART PALM
 MANGO

28
 BRAZILIAN MAYONNAISE
 SALAD
 VINAIGRETTE
 CHICKPEA
 GRILLED BEEF
 DRUMET DE FRANGO
 VEGETABLE SKEWERS
 CHIPS
 /FAROFA
 GRAPES

29
 BLACK EYED BEANS
 BROCCOLI
 GRATED CARROT
 FILLET CHICKEN
 RUMP SKIRT
 ROASTED RICE DUMPLING
 WITH CHEESE AND LENTIL
 PENNE WITH TOMATOES
 SAUCE
 ZUCCHINE
 WATERMELON

Lettuce and tomato at every lunch
Juice sugar free





St. Nicholas



Almoço

FEVEREIRO / 2024

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

05
ARROZ NEGRO
BERINJELA CURTIDA
OVOS DE CODORNA
LASANHA A BOLONHESA
COM QUEIJO E PEITO DE
PERU
FILÉ DE FRANGO
GRELHADO
LASANHA DE BERINJELA
COM QUEIJO
BROCOLIS SAUTE
MILHO
MELANCIA

06
ERVILHA
PEPINO JAPONES
PALMITO COM TOMATE
CEREJA
CUBOS DE ALCATRA
ACEBOLADO
OMELETE DE PIZZA
KIBE DE ABÓBORA COM
QUEIJO BRANCO
MACARRÃO PRIMAVERA
VAGEM SAUTE
MANGA

07
TRIGO EM GRÃOS
ABÓBORA
CARPACCIO DE ABACAXI COM
MEL
ISCA DE FRANGO CROCANTE
MAMINHA ASSADA
ROLÉ DE ABOBRINHA COM
QUEIJO, LEGUMES, GRÃO DE
BICO
DUETO DE VAGEM E
CENOURA
REPOLHO REFOGADO
MELÃO ORANGE

01
TRIGO EM GRÃOS
PEPINO JAPONÉS
OVOS DE CODORNA
TORTA FOLHADA DE
FRANGO COM CATUPIRY
MAMINHA ASSADA
ROCAMBOLE DE
VEGETAIS RECHEADO
COM MUSSARELA DE
BÚFALA
PURÉ DE CENOURA
EDAMAME
UVA THOMPSON

02
TABULE
HUMOS (PÃO SÍRIO)
DUETO DE AZEITONAS
KIBE ASSADO
ST PETER AO MOLHO DE
LIMÃO
KIBE DE ABÓBORA COM
QUEIJO MINAS
ESFIHA DE ESCAROLA
ESFIHA DE MUSSARELA
ARROZ SÍRIO
MELANCIA

08
FEIJÃO FRADINHO
CENOURA RALADA
BETERRABA COZIDA
BIFE A PARMEGIANA
DRUMET DE FRANGO
TOMATE RECHEADO COM
TRIGO EM GRÃOS
VAGEM SAUTÉE
PURÉ DE MANDIOQUINHA
ABACAXI

09
SAÍDA
ANTECIPADA

12
CARNAVAL

13
CARNAVAL

14
CARNAVAL

15
FEIJÃO FRADINHO
CENOURA BABY
ERVILHA
STROGONOFF DE FRANGO
FILÉ DE ALCATRA GRELHADO
STROGONOFF DE GRÃO DE
BICO
BATATA PALITO
ABOBRINHA REFOGADA
ABACAXI

16
GRÃO DE BICO
PEPINO JAPONES
COUVE AO MOLHO SHOYO
ISCA DE ALCATRA
GRELHADA
DRUMET DE FRANGO
TORTA DE LEGUMES E
LENTILHA
MACARRÃO PARAFUSO NA
MANTEIGA
ACELGA CORAL
CUP DE FRUTAS
PALHA ITALIANA

19
LENTILHA AO VINAGRETE
CENOURA RALADA
BANANA DA TERRA AO
MOLHO DE LIMÃO
ESCONDIDINHO DE CARNE
FILÉ DE FRANGO
GRELHADO
ESCONDIDINHO PTS
CHUCHU ASSADO COM
PARMESÃO
BROCOLIS
MANGA

20
ERVILHA
SALADA DE MAIONESE
RÚCULA COM MANGA
SOBRE COXA ASSADA
FILET MIGNON
ABOBRINHA RECHEADA
COM QUINOA E QUEIJO
CONCHIGLIE AL POMODORO
RATATOUILLE
MELÃO

21
CEVADINHA
MUSSARELA DE BUFALA
COM TOMATE CEREJA
MILHO
FILÉ DE ST PETER AO
MOLHO DE LIMÃO
BIFE ACEBOLADO
CROQUETE DE QUINOA
ARROZ BIRO BIRO/CREME
DE ESPINAFRE
SALADA DE FRUTA

22
TRIGO EM GRÃO
CHUCHU TEMPERADO
CAPONATA DE BERINJELA
FRICASSE DE FRANGO
MAMINHA ASSADA
FRICASSÉ DE LEGUMES E
GRÃO DE BICO
ABOBRINHA COM MILHO
BATATA PALHA
UVA THOMPSON

23
QUINOA AO VINAGRETE
LEGUMES AMERICANOS
PALMITO COM TOMATE
CEREJA
HAMBURGUER A PIZZAIOLA
ISCA DE FRANGO
HAMBURGUER DE
LENTILHA
BATATA PALITO
TRUFA DE CHOCOLATE
PESSEGO

26
CEVADINHA
CEBOLA ROXA DEFUMADA
LAGARTO ASSADO
OMELETE DE QUEIJO AO
FORNO
TOMATE RECHEADO COM
QUINOA E QUEIJO
BATATA AO
FORNO/BROCOLIS AO ALHO
MELÃO ORANGE

27
FEIJÃO ROSA
BETERRABA RALADA
OVOS DE CODORNA
KIBE RECHEADO
FILÉ ST.PETER AO MOLHO
DE LIMÃO
KIBE DE ABÓBORA COM
QUEIJO BRANCO
MILHO/ARROZ CREMOSO DE
PALMITO
MANGA

28
MAIONESE DE BATATA
VINAGRETE
GRÃO DE BICO
ESPETO DE CARNE
DRUMET DE FRANGO
ESPETO DE LEGUMES
BATATA CHIPS/FAROFA
AMEIXA

29
ARROZ NEGRO
BROCOLIS
CENOURA RALADA
FILÉ DE XOCA
MAMINHA ASSADA
BOLINHO DE ARROZ COM
QUEIJO E LENTILHA
PENNE AO SUGO
ABOBRINHA REFOGADA
MELANCIA

Alface e tomate em todos os almoços
Sucos sem adição de açúcar