

ALMOÇO

DEZEMBRO
2024

	2	3	4	5	6
Prato Principal	Peixada amazônica	Strogonoff de frango	Lombo assado	Frango teryaki	Bife ao molho madeira
Prato Vegetariano	Caldeirada amazônica	Strogonoff vegetariano	Proteína de soja com legumes	Moussaka de legumes	Hamburguer vegetariano
Guarnição I	Pirão vegetariano	Batata rústica	Legumes sautéé	Macarrão ao alho e óleo	Polenta cremosa com queijo
Guarnição II	Farofa	Cenoura sautéé	Escarola ao alho	Acelga refogada	Brócolis com couve-flor
Salada I	Mix de alfaces	Mix de alfaces	Mix de alfaces	Mix de alfaces	Mix de alfaces
Salada II	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Salada III	Carpaccio de abóbora seca	Batata bolinha ao vinagrete	Beterraba cozida	Pepino sunomono	Legumes assados
Salada IV	Lentilha	Grão-de-bico	Trigo em grão	Feijão fradinho ao vinagrete	Feijão branco
Molho Caseiro	Limão	Beterraba	Maionese	Ervas finas	Beterraba
Arroz	Branco ou Integral	Branco ou Integral	Branco ou Integral	Branco ou Integral	Branco ou Integral
Feijão	Carioca	Carioca	Preto	Carioca	Carioca
Suco	Tangerina	Maracujá	Laranja	Cupuaçu	Acerola
Água Saborizada	Maçã com canela	Limão	Abacaxi com hortelã	Maracujá e gengibre	Laranja com capim santo
Sobremesa	Fruta do dia	Brigadeiro caseiro Fruta do dia	Fruta do dia	Fruta do dia	Pudim de leite condensado Fruta do dia



Não utilizamos carnes processadas.



Usamos temperos com ingredientes naturais (cebola, alho e ervas variadas).



Sucos de poupa sem açúcar ou adoçado com açúcar demerara.



Sobremesas não industrializadas e em sua maioria preparadas com ingredientes naturais.



Nossas preparações são assadas, sem frituras.



Temos orgulho de ser uma escola nut-free.

Cardápio semanal, sujeito a alterações.



ALMOÇO

DEZEMBRO
2024

	9	10	11	12	13
Prato Principal	Carne moída com azeitona	Filé de frango ao molho de ervas	Feijoada	Filé de coxa assado	Lagarto assado ao molho roty
Prato Vegetariano	Proteína de soja com legumes	Hambúrguer de grão-de-bico	Feijoada vegetariana	Bife de lentilha	Berinjela italiana
Guarnição I	Quibebe	Creme de milho	Farofa rica	Macarrão ao pesto	Repolho refogado
Guarnição II	Abobrinha a dore	Escarola ao alho	Couve refogada	Chuchu na salsa	Cenoura palito com salsão
Salada I	Mix de alfaces	Mix de alfaces	Mix de alfaces	Mix de alfaces	Mix de alfaces
Salada II	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Salada III	Pepino sunomono	Cenoura ralada	Tabule	Beterraba	Repolho bicolor
Salada IV	Lentilha	Soja	Abobrinha cozida	Milho com ervilha	Trigo em grão
Molho Caseiro	Laranja	Beterraba	Molho de iogurte com hortelã	Mostarda e mel	Limão
Arroz	Branco ou Integral	Branco ou Integral	Branco ou Integral	Branco ou Integral	Branco ou Integral
Feijão	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca	Carioca
Suco		Uva	Tangerina	Abacaxi	Acerola
Água Saborizada	Maçã com canela	Limão	Abacaxi com hortelã	Pepino com canela	Beterraba e erva doce
Sobremesa	Fruta do dia	Doce de abóbora caseiro Fruta do dia	Fruta do dia	Doce de banana Fruta do dia	Fruta do dia



Não utilizamos carnes processadas.



Usamos temperos com ingredientes naturais (cebola, alho e ervas variadas).



Sucos de poupa sem açúcar ou adoçado com açúcar demerara.



Sobremesas não industrializadas e em sua maioria preparadas com ingredientes naturais.



Nossas preparações são assadas, sem frituras.



Temos orgulho de ser uma escola nut-free.



Cardápio semanal, sujeito a alterações.

ALMOÇO

DEZEMBRO
2024

	16	17			
Prato Principal	Peixe ao forno				
Prato Vegetariano	Proteína de soja com legumes				
Guarnição I	Farofa rica				
Guarnição II	Legumes sauté				
Salada I	Mix de alfaces				
Salada II	Tomate				
Salada III	Chuchu cozido	Último dia de aula			
Salada IV	Soja	Sem almoço			
Molho Caseiro	Limão				
Arroz	Branco ou Integral				
Feijão	Carioca				
Suco	Manga				
Água Saborizada	Maracujá e gengibre				
Sobremesa	Fruta do dia				



Não utilizamos carnes processadas.



Usamos temperos com ingredientes naturais (cebola, alho e ervas variadas).



Sucos de poupa sem açúcar ou adoçado com açúcar demerara.



Sobremesas não industrializadas e em sua maioria preparadas com ingredientes naturais.



Nossas preparações são assadas, sem frituras.



Temos orgulho de ser uma escola nut-free.

Cardápio semanal, sujeito a alterações.



LUNCH

DECEMBER
2024

	2	3	4	5	6
Main Course	Amazonian fish dish	Chicken stroganoff	Roasted pork loin	Teryaki chicken	Steak with madeira sauce
Vegetarian Dish	Amazonian vegetarian stew	Vegetarian stroganoff	Soy protein with vegetables	Vegetables moussaka	Vegetarian burger
Side Dish I	Vegetarian pirão	Rustic potatoes	Sauteéd vegetables	Garlic and oil pasta	Creamy polenta with cheese
Side Dish II	Farofa	Sauteéd carrots	Garlic endives	Stir-fried chard	Broccoli and cauliflower
Salad I	Lettuce mix	Lettuce mix	Lettuce mix	Lettuce mix	Lettuce mix
Salad II	Tomato	Tomato	Tomato	Tomato	Tomato
Salad III	Dried pumpkin carpaccio	Potato balls with vinaigrette	Boiled beetroot	Sunomono	Roasted vegetables
Salad IV	Lentil	Chickpeas	Whole wheat grain	Black-eyed peas with vinaigrette	White beans
Homemade sauce	Lime	Beetroot sauce	Mayonnese	Fine herbs	Beetroot sauce
Rice	White or Brown	White or Brown	White or Brown	White or Brown	White or Brown
Beans	Carioca	Carioca	Preto	Carioca	Carioca
Juice	Tangerine	Passion fruit	Orange	Cupuaçu	Acerola
Flavoured Water	Apple and cinnamon	Lemon	Pineapple with mint	Passion fruit and ginger	Orange with lemongrass
Dessert	Fruit of the day	Homemade brigadeiro Fruit of the day	Fruit of the day	Fruit of the day	Condensed milk pudding Fruit of the day



We do not use processed meats.



Our seasons use natural ingredients (onions, garlic and assorted herbs).



Pulp juice without sugar or sweetened with no processed sugar (demerara) as an option.



Desserts not industrialized and mostly prepared with natural ingredients.



Our preparations are all baked, no fried dishes.



We are proud of being a nuts free school.



Weekly menu, subject to changes.

LUNCH

DECEMBER
2024

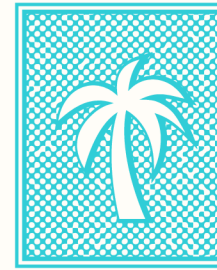
16

17

Main Course	Baked fish				
Vegetarian Dish	Soy protein with vegetables				
Side Dish I	Rich farofa				
Side Dish II	Sautéed vegetables				
Salad I	Lettuce mix				
Salad II	Tomato				
Salad III	Boiled chayote				
Salad IV	Soy				
Homemade sauce	Lime				
Rice	White or Brown				
Beans	Carioca				
Juice	Mango				
Flavoured Water	Passion fruit and ginger				
Dessert	Fruit of the day				

Last day of
term

No lunch



We do not use processed meats.



Our seasons use natural ingredients (onions, garlic and assorted herbs).



Pulp juice without sugar or sweetened with no processed sugar (demerara) as an option.



Desserts not industrialized and mostly prepared with natural ingredients.



Our preparations are all baked, no fried dishes.



We are proud of being a nuts free school.



Weekly menu, subject to changes.