



## Monday

**Salads** - Lettuce - Tomato - Arugula Salad (Arugula, Chopped Tomatoes, Seedless Cucumber, Capers) - Chard Salad (Chard, Mushrooms, Grated Carrot, Black Olives). **Alface** - Tomate - Salada de Rúcula (Rúcula, Tomatinho Picado, Pepino Japonês, Alcaparras) - Salada de Acelga (Acelga, Champignon, Cenoura Ralada, Azeitonas Pretas).

**Main Dish** - Marinated Chicken with the Fine Herbs Sauce. Frango Marinado ao Molho de Ervas Finas.

**Side Dishes** - Vegetable Skewer with White Cheese - Steamed Kale. Espetinho de Legumes com Queijo Branco - Couve no Vapor.

**Desserts** - Pineapple - Banana. Abacaxi - Banana.

## Tuesday

**Salads** - Lettuce - Tomato - Asparagus Salad (Asparagus, Creamy Cheese, Fresh Cream, Bread, Grated Parmesan) - American Salad (Iceberg Lettuce, Radish, Broccoli, Fennel). **Alface** - Tomate - Salada de Aspargos (Aspargos, Requeijão Cremoso, Creme de Leite, Pão de Forma, Parmesão Ralado) - Salada Americana (Alface Americana, Rabanete, Brócolis, Erva-Doce).

**Main Dish** - St. Francis Hamburger. Hambúrguer St. Francis.

**Side Dishes** - Sautéed Corn - Steamed Escarole. Milho Sauté - Escarola no Vapor.

**Desserts** - Fruit Salad - Pears. Salada de Frutas - Pera.

## Wednesday

**Salads** - Lettuce - Tomato - Zucchini Antipasti (Zucchini, Red Onion, Oregano, Vinegar, Olive Oil) - Baby Lettuce Salad (Baby Lettuce, Frisée Lettuce, Cassava, Cherry Tomato, Peas). **Alface** - Tomate - Antepasto de Abobrinha (Abobrinha, Cebola Roxa, Orégano, Vinagre, Azeite) - Salada Mimosa (Alface Mimosa, Alface Frissê, Mandioquinha, Tomate Cereja, Ervilhas).

**Main Dish** - Baked Chicken Thighs and Drumsticks. Coxa & Sobre Coxa Assada.

**Side Dishes** - Spaghetti with Tomato Sauce - Broccoli with Garlic. Espaguete ao Sugo - Brócolis ao Alho.

**Desserts** - Brigadeiro - Tangerine. Brigadeiro - Mexerica.

## Thursday

Lunch for Staff and Secondary Pupils Only. Almoço Somete para Funcionários e Alunos do Secundário.

**Salads** - Lettuce - Tomato - Aubergine Kibbeh - (Aubergine, Kibbeh Wheat, Soy Protein, Parsley, Tomato, Mint, Olive Oil, Onion, Ricotta) - Romaine Salad (Romaine Lettuce, Red Cabbage, Moyashi, Green Olives). **Alface** - Tomate - Quibe de Berinjela - (Berinjela, Trigo para Quibe, Proteina de Soja, Salsinha, Tomate, Hortelã, Azeite, Cebola, Ricota) - Salada Romana (Alface Romana, Repolho Roxo, Moyashi, Azeitonas Verdes).

**Main Dish** - Flank Steak with Gravy. Maminha ao Molho Escuro.

**Side Dishes** - Manioc Crepe with Corn & Kabocha Squash - Steamed Chicory. Crepioca de Milho com Abobora Japonesa - Chicória no Vapor.

**Desserts** - Colourful Gelatin - Guava. Gelatina Colorida - Goiaba .

## Friday

Lunch for Staff Only. Almoço Somete para Funcionários.

**Salads** - Lettuce - Tomato - Field Salad (Leek, Apple, Orange, Heart of Palm) - Watercress Salad (Watercress, Sun-Dried Tomatoes, White Celery, Provolone). **Alface** - Tomate - Salada Campestre (Alho Poró, Maçã, Laranja, Palmito) - Salada de Agrião (Agrião, Tomate Seco, Salsão Branco, Provolone).

**Main Dish** - Grilled Meat with Tomato Sauce. Carne Chapeada ao Molho Vermelho.

**Side Dishes** - Baked Potatoes Steamed Chard. - Batata Rústica - Acelga no Vapor.

**Desserts** - St. Francis Trifle - Persimmon. Pavê St. Francis - Caqui.

OBS: Rice & Beans & Whole Grain Rice are served daily along with a fruit option if needed. Gravies & Sauces are served separately to younger children. Todos os dias serão servidos Arroz Branco, Integral, e Feijão, e se necessário, teremos também mais uma opção de fruta.: Os molhos são oferecidos à parte para os pequenos.