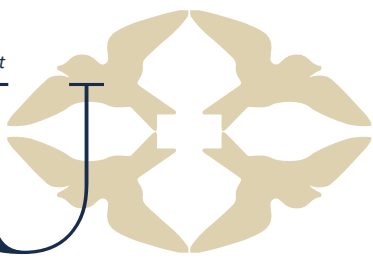


SCHOOL MENU

Week of 25th August



 **Vegetarian (does not contain meat)**
Rice, whole grain rice, beans, water and juice are served daily. *Arroz, arroz integral, feijão, água mineral e suco serão servidos todos os dias.*

Monday

SNACK
Morning
Banana, marble cake, cottage cheese in a cup and juice. 
Afternoon (PYP 1 - PYP 4)
Mini chicken sfiha, melon and juice.
Vegetarian option: mini ricotta sfiha. 

LUNCH primary & secondary
Salad
Rocket and tomato. 
Mimosa lettuce, spinach, corn and grape tomato. 
Green beans, baby carrots and black olives. 

Main Dish
Grilled chicken fillet.
Cheese soufflé. 
Garlic sautéed escarole. 
Desserts
Watermelon 
Pear. 

LUNCH early years

Salad 
Lettuce salad, chopped tomato and corn.
Main Dish
Grilled chicken cubes.
Cheese soufflé. 
Garlic sautéed escarole. 
Desserts
Watermelon. 
Pear. 

Tuesday

SNACK
Morning
Apple, mini roll with cheese cream, white raisins and juice. 
Afternoon (PYP 1 - PYP 4)
Cinnamon bread, pineapple and juice. 

LUNCH primary & secondary
Salad
Watercress and tomato. 
Butterhead lettuce with pumpkin and curd cheese. 
Soybeans with tuna, tomato and parsley.

Main Dish
Chinese-style beef strips.
Fried cassava. 
Vegetarian burger. 
Desserts
Fruit salad. 
Banana. 

LUNCH early years

Salad
Lettuce salad, chopped tomato and beetroot. 
Main Dish
Chinese-style beef strips
Tabbouleh 
Fried cassava 
Vegetarian burger 
Desserts
Fruit salad 
Banana 

Wednesday

SNACK
Morning
Pear, vanilla biscuit with rolled oats, cherry tomato and juice.
Afternoon (PYP 1 - PYP 4)
Cassava bread roll, tangerine and milk blended with fruit.

LUNCH primary & secondary
Salad
Escarole and tomato. 
Tabbouleh (burghul wheat, cucumber, tomato, onion, mint and lettuce). 
Hummus with toasted pita bread. 

Main Dish
Kafta kebabs.
Cabbage leaf rolls (brown rice and shimeji mushrooms). 
Sautéed carrot 
Desserts
Churros cake. 
Guava. 

LUNCH early years

Salad
Lettuce salad, chopped tomato and cucumber. 
Main Dish
Minced beef.
Rice pie with ricotta and spinach. 
Sautéed carrot. 
Desserts
Churros cake. 
Guava. 

Thursday

SNACK
Morning
Banana, small mozzarella sandwich, baby carrot and juice. 
Afternoon (PYP 1 - PYP 4)
Banana functional cookie, mango and juice. 

LUNCH primary & secondary

Salad
Chard and tomato 
Rocket, asparagus, cherry tomato and radish. 
Aubergine antipast. 
Main Dish
Grilled chicken thigh fillet.
Fusilli with tomato sauce. 
Snow peas in olive oil. 
Desserts
Pineapple. 
Apple. 

LUNCH early years

Salad
Lettuce salad, chopped tomato and broccoli. 
Main Dish
Grilled chicken thigh cubes.
Fusilli with tomato sauce. 
Snow peas in olive oil. 
Desserts
Pineapple. 
Apple. 

Friday

SNACK
Morning
Apple, mini cheese bread, cucumber sticks and juice. 
Afternoon (PYP 1 - PYP 4)
Popcorn, fruit mix and fruit juice. 

LUNCH primary & secondary
Salad
Mixed leaves and tomato. 
Iceberg lettuce, mushroom, roasted tomato and baby corn. 
Potato, eggs and spring onion. 

Main Dish
Roast beef with rôti sauce. 
Broccoli and hearts of palm gratin. 
Leek with carrot. 
Desserts
Brigadeiro. 
Tangerine. 

LUNCH early years

Salad
Lettuce salad, chopped tomato and carrot. 
Main Dish
Griddled rump steak strips.
Broccoli and hearts of palm gratin. 
Leek with carrot. 
Desserts
Brigadeiro. 
Tangerine. 

Segunda - Feira

LANCHE
Manhã
Banana, Bolo mesclado, queijo branco no potinho e suco. 
Tarde (PYP 1 - PYP 4)
Mini esfiha de frango, melão e suco.
Opção vegetariana: Mini esfiha de ricota. 

ALMOÇO primary & secondary
Salada
Rúcula e Tomate. 
Alface mimosa, espinafre, milho e tomate grape. 
Vagem, cenoura baby e azeitonas pretas. 

Prato Principal
Filé de frango grelhado.
Souflê de queijo. 
Escarola ao alho. 
Sobremesas
Melancia. 
Pera. 

ALMOÇO early years

Salada
Salda de alface, tomate picado e milho. 
Prato Principal
Cubos de frango grelhados.
Souflê de queijo. 
Escarola ao alho. 
Sobremesas
Melancia. 
Pera. 

Terça - Feira

LANCHE
Manhã
Maçã, Mini bisnaga com requeijão, uva passa branca e suco. 
Tarde (PYP 1 - PYP 4)
Cianamonn bread, abacaxi e suco. 

ALMOÇO primário & secundário
Salada
Agião e Tomate. 
Alface lisa com abóbora e queijo coalho. 
Soja em grãos com atum, tomate e cheiro verde.

Prato Principal
Isclas de carne à chinesa.
Mandioca frita. 
Hambúrguer vegetariano. 
Sobremesas
Salada de frutas. 
Banana. 

ALMOÇO early years

Salada
Salada de alface, tomate picado e beterraba. 
Prato Principal
Isclas de carne à chinesa.
Mandioca frita. 
Hambúrguer vegetariano. 
Sobremesas
Salada de frutas. 
Banana. 

Quarta - Feira

LANCHE
Manhã
Pera, Biscoito de baunilha com aveia em flocos, tomate cereja e suco. 
Tarde (PYP 1 - PYP 4)
Pãozinho de mandioquinha, mexerica e leite batido com frutas. 

ALMOÇO primary & secondary
Salada
Escarola e Tomate. 
Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate, cebola, hortelã e alface). 
Hommmus com torrada de pão sírio. 

Prato Principal
Kafta no espeto.
Charuto de repolho (arroz integral e shimeji). 
Cenoura sauté. 
Sobremesas
Bolo de churros 
Goiaba 

ALMOÇO early years

Salada
Salada de alface, tomate picado e pepino. 
Prato Principal
Carne moída.
Torta de arroz com ricota e espinafre. 
Cenoura sauté. 
Sobremesas
Bolo de churros. 
Goiaba. 

Quinta - Feira

LANCHE
Manhã
Banana, Lanchinho de pão de forma com mussarela, cenoura baby e suco. 
Tarde (PYP 1 - PYP 4)
Cookie funcional de banana, manga e suco. 

ALMOÇO primary & secondary

Salada
Acelga e Tomate. 
Rúcula, aspargos, tomate cereja e rabanete. 
Antepasto de berinjela. 
Prato Principal
Filé de sobrecoxa grelhada.
Macarrão parafuso com molho de tomate. 
Ervilha torta no azeite. 
Sobremesas
Abacaxi. 
Maçã. 

ALMOÇO early years

Salada
Salada de alface, tomate picado e brócolis. 
Prato Principal
Cubos de sobrecoxa grelhados.
Macarrão parafuso com molho de tomate. 
Ervilha torta no azeite. 
Sobremesas
Abacaxi. 
Maçã. 

Sexta - Feira

LANCHE
Manhã
Maçã, Mini pão de queijo, pepino palito e suco. 
Tarde (PYP 1 - PYP 4)
Pipoca, mix de fruta e suco de fruta. 

ALMOÇO primary & secondary
Salada
Mix de folhas e Tomate. 
Alface americana, champignon, tomate assado e mini milho.
Batata, ovos e cebolinha.

Prato Principal
Carne assada ao molho roti.
Gratinado de brócolis e palmito. 
Alho poró com cenoura. 
Sobremesas
Brigadeiro 
Tangerina. 

ALMOÇO early years

Salada
Salada de alface, tomate picado e cenoura. 
Prato Principal
Tiras de alcatra chapeadas.
Gratinado de brócolis e palmito. 
Alho poró com cenoura. 
Sobremesas
Brigadeiro 
Tangerina. 