

SCHOOL MENU



ST. FRANCIS COLLEGE



Morning Snack - PYP 1 - PYP 4

ENGLISH

MONDAY

Pears + Pão de queijo pie + Oat Cookies + Juice

TUESDAY

Bananas + Vanilla cake with chocolate sprinkles + Tapioca bread + Juice

WEDNESDAY

Apples + Mini whole wheat sandwiches with turkey pâté + Chia seed cookies + Juice

THURSDAY

Plums + Coconut bread + Bananas + Popcorn + Juice

FRIDAY

Tangerines + Chipa roll with turkey filling + Apples + Mini stuffed potato bread + Juice

PORTUGUÊS

SEGUNDA-FEIRA

Pera + Bolo pão de queijo + Cookie de aveia + Suco

TERÇA-FEIRA

Banana + Bolo formigueiro + Pãozinho de tapioca + Suco

QUARTA-FEIRA

Maçã + Mini bisnaga integral com patê de peru + Biscoitinho de chia + Suco

QUINTA-FEIRA

Ameixa + Pãozinho de coco + Banana + Pipoca + Suco

SEXTA-FEIRA

Mexerica + Chipa de peru + Maçã + Mini pão de batata recheado + Suco

Morning Snack - PYP 5 - DP2

ENGLISH

MONDAY

Pears + Pão de queijo pie + Juice

TUESDAY

Bananas + Vanilla cake with chocolate sprinkles + Juice

WEDNESDAY

Apples + Mini whole wheat sandwiches with turkey pâté + Juice

THURSDAY

Plums + Coconut bread + Juice

FRIDAY

Tangerines + Chipa roll with turkey filling + Juice

PORTUGUÊS

SEGUNDA-FEIRA

Pera + Bolo pão de queijo + Suco

TERÇA-FEIRA

Banana + Bolo formigueiro + Suco

QUARTA-FEIRA

Maçã + Mini bisnaga integral com patê de peru + Suco

QUINTA-FEIRA

Ameixa + Pãozinho de coco + Suco

SEXTA-FEIRA

Mexerica + Chipa de peru + Suco

Secondary & Staff Lunch

ENGLISH

MONDAY

Curly lettuce, quail egg and cherry tomato salad + Breaded chicken (Veggie option: Soy burger) + Rice + Creamed Corn + Melon + Juice

TUESDAY

Iceberg lettuce, roast meat, pea and heart of palm salad (Veggie option: lettuce, celery, heart of palm and tomato salad) + Baked potatoes with 2 cheeses + Grapes + Juice

WEDNESDAY

Mixed leaves, kani kama and cucumber salad + Chicken and vegetables yakisoba (Veggie option: Vegetable yakisoba) + Passion fruit mousse + Apples + Juice

THURSDAY

Butterhead lettuce, chickpea and vinaigrette salad + Meat pancakes with tomato sauce (Veggie option: Cheese pancake) + Watermelon + Juice

FRIDAY

Arugula, quinoa, turkey, tomato and chive salad + Rump steak gratin (Veggie option: Cauliflower gratin) + Greek style rice + White chocolate covered Oreó bonbons + Guava + Juice

PORTUGUÊS

SEGUNDA-FEIRA

Salada de alface crespa, ovo de codorna e tomate cereja + Iscas de frango à milanesa (Opção Vegetariana: Hamburguer de soja) + Arroz + Creme de milho + Melão + Suco

TERÇA-FEIRA

Salada de alface americana, carne assada, ervilha e palmito (Opção Vegetariana: Salada de alface americana, salsão, palmito e tomate) + Batata aos 2 queijos + Uva verde + Suco

QUARTA-FEIRA

Salada mix de folhas, kani kama e pepino + Yakissoba de frango com legumes (Opção Vegetariana: Yakissoba de legumes) + Mousse de maracujá + Maçã + Suco

QUINTA-FEIRA

Salada de alface lisa com grão de bico ao vinagrete + Panqueca de carne ao sugo (Opção vegetariana: Panqueca de queijo) + Melancia + Suco

SEXTA-FEIRA

Salada de rúcula com quinoa, peito de peru ralado, cebolinha e tomate em tiras + Alcatra gratinada (Opção Vegetariana: Couve flor gratinada) + Arroz à grega + Bombom de Oreó coberto com chocolate branco + Goiaba + Suco

Menu may be subject to change - Cardápio sujeito à alterações

www.stfrancis.com.br