SOBRE ALERGIAS

INFORMAÇÕES SOBRE ALERGIAS

- Todos os itens do menu são rotulados com alergias, bem como o menu semanal;
- Lembre-se: se você tem alergia ou intolerância alimentar pergunte antes de escolher.

Crustaceans

Eggs

Tree Nuts

Celery

Molluscs

Mustard

Lupin

Peanuts

Soybeans

Milk

Fish

Gluten

Sulphur Dioxide

Sesame Seeds

ST. PETER'S INTERNATIONAL

PRÉ ESCOLAR - SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Abóbora	Caldo Verde	Canja	Ervilhas	Vegetais assados
PRINCIPAL	Frango assado	Massinha de peixe	Peru assado	Merluza grelhada	Arroz com frango
VEGETARIANO	Estufado de feijao branco	Massinha de tofu	Omelete assado	Tofu grelhado	Arroz primavera com Seitan
GUARNIÇÕES	Arroz branco Brócolos cozidos	Feijão verde	Batata sautée Abóbora assada	Massa Curgete	Milho verde Couve flor
SOBREMESA	Fresh Fruit	Fresh Fruit	Fresh Fruit	Fresh Fruit	Fresh Fruit

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

PRIMÁRIA - SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Abóbora	Caldo Verde	Canja	Ervilhas	Vegetais assados
PRINCIPAL	Bifes de frango grelhado	Peixe panado	Jardineira de novilho	Pescada grelhada	Penne Carbonara
VEGETARIANO	Hamburguer de espinafres com molho tártaro	Torta de queijo e cebola caramelizada	Moussaka vegetariana	Estufado de feijão branco com tomate seco	Almôndega vegana
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos cozido	Massa Milho doce	Arroz Curgette salteada	Batata cozida cenoura assada	Ervilha
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta fresca & Bolo de limão com mirtilos	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Potes de iogurte com mel

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

CANTINA - SEMANA 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Abóbora	Caldo Verde	Canja	Ervilhas	Vegetais assados
MAIN	Estufado Toscano de peru e feijão branco	Frango assado com limão e ervas	Jardineira de novilho	Carne de porco à Portuguesa	Penne Carbonara
STREET FOOD	Stir-fry suíno	Tacos de Peixe Crocante	Pernil suíno desfiado, Coleslaw, molho barbecue	Caçarola mexicana de arroz, frango e milho	Bifanas no pão
GRILL	Bifes de frango, chimichurri	Salsicha fresca, salsa verde	Bifes de peru, cogumelos	Peixe do dia, gremolata	Espetada de frango, iogurte e paprika
VEGETARIANO	Hamburguer de espinafres com molho tártaro	Torta de queijo e cebola caramelizada	Moussaka vegetariana	Estufado de feijão branco com tomate seco	Almôndega vegana
GUARNIÇÕES	Arroz pilaf Cenoura assada Brócolos cozido	Massa Milho doce Couve-flor assada	Batata doce assada Pimentos e Curgete salteados	Arroz branco Cenouras glaceadas com mel Feijão verde cozido	Batata Frita Ervilha Abobora assada
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta fresca & Bolo de limão com mirtilos	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Potes de iogurte com mel

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SALAD BAR - SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	Salada crocante de arroz integral Salada de trigo	Salada de Massa BLT Caponata de beringela	Salada de lentilhas, beterraba e rúcula Salada de pepino fresco e maçã	Salada de Batata com maionese de alho Salada arco-íris	Salada Grega com Fusilli Salada de Feijão Mexicano
SALADAS CRUAS	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SNACK PRÉ ESCOLAR - SEMANA 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Pêra	Palitos de cenoura com queijo	Bananas	Seleção de Fruta
SNACK TARDE CRECHE	Pão integral com manteiga ou queijo Edam Leite	Pão Multicereais com Manteiga ou Queijo Edam Iogurte natural e puré de fruta	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Papas de aveia sem Açúcar Iogurte natural	Bolachas de arroz ou de milho com queijo creme Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Pão Multicereais com Manteiga ou Queijo Edam Iogurte natural	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Granola (sem frutos secos) Iogurte natural	Bolachas de arroz ou de milho com queijo creme Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SNACK PRIMÁRIA & SECUNDÁRIA - SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Agua e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo Leite branco	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre Sumo de frutas	Barrinhas saudáveis de maçã & aveia (sem frutos secos) *Pão como opção Leite Branco	Carcaça mista ou queijo Sumo de frutas	Pão de Forma Fofinho c/ Fiambre de Peru Leite branco

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

PRÉ ESCOLAR - SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos	Crème de couve-flor	Curgete	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Novilho estufado	Pescada cozida	Peru assado	Salmão assado	Frango estufado
VEGETARIANO	Guisado de seitan	Tofu grelhado	Hambúrguer de espinafres assados	Ovos mexidos com legumes	Guisado de grão-de-bico
GUARNIÇÕES	Massa Cenoura assada	Batata cozida Feijão verde	Arroz Brócolos	Batata cozida a vapor Couve coração	Massa Curgete
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

PRIMÁRIA - SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	Curgete	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Ragout de novilho & Cenoura	Bifes de atum grelhado	Strogonoff de frango	Pescada assada	Pizza de fiambre & queijo
VEGETARIANO	Paella vegetariana & seitan	Hambúrguer de feijão preto & Quinoa com guacamole	Polenta cremosa com ragu de cogumelos	Alho francês "à Brás"	Pizza vegetariana
GUARNIÇÕES	Massa Curgete assada	Batata assada Milho	Arroz branco Ervilhas	Batata assada Brócolos	----
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Arroz doce	Fruta fresca	Fruta Fresca & potes de Iogurte com frutos vermelhos

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

CANTINA - SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	Curgete	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Ragout de novilho & Cenouras	Pá suina assada em seu molho	Strogonoff de frango	Frango assado com alho e mel	Cubos de frango & cogumelos cremoso
STREET FOOD	Arroz frito de frango	Noodles de Frango Kung Pao	Caril de Peixe Tailandês	Feijoada a Brasileira	Pizza de fiambre e queijo
GRILL	Salsicha fresca, molho gravy	Bifes de atum, molho tare	Bifanas, molho mostarda	Merluza, alcaparras e limão	Bifes de peru, ervas
VEGETARIANO	Paella vegetariana & seitan	Hambúrguer de feijão preto & Quinoa com guacamole	Polenta cremosa com ragu de cogumelos	Alho francês "à Brás"	Pizza vegetariana
GUARNIÇÕES	Polenta cremosa Curgete salteada Brócolos cozidos	Batatinha assada Milho doce Cenoura glaceada	Arroz Couve-flor assada Ervilha	Arroz Couve salteada Vinagrete	Massa Legumes Assados
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Arroz doce	Fruta fresca	Fruta Fresca & Potes de Iogurte com frutos vermelhos

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SALAD BAR - SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	Couve flor assada com uva red e funcho Salada panzanella	Salada de Arroz Selvagem com feta, maçãs, sementes de romã e rúcula Salada César Clássica	Abóbora assada, rúcula, queijo ricotta Salada de massa com tomate & mozzarella	Couve lombardo com bacon, ovos, molho Rosé Salada marroquina de beringela e grão-de-bico	Salada Fatuche Salada Toscana de feijão branco
SALADAS CRUAS	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SNACK PRÉ ESCOLAR - SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Pêra	Clementina	Bananas	Seleção de Fruta
SNACK TARDE CRECHE	Pão integral com manteiga ou queijo Edam Leite	Pão Multicereais com Manteiga ou Queijo Edam Iogurte natural e puré de fruta	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Papas de aveia sem Açúcar Iogurte natural	Bolo de maçã e aveia Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Pão Multicereais com Manteiga ou Queijo Edam Iogurte natural	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Granola (sem frutos secos) Iogurte natural	Bolo de maçã e aveia Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SNACK PRIMÁRIA & SECUNDÁRIA - SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Agua e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo Leite branco	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre Sumo de frutas	Bolo caseiro de Banana e Aveia *Pão como opção Leite branco	Carcaça mista ou Queijo Sumo de frutas	Pao de forma c/ Queijo e Fiambre Leite branco

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

PRÉ ESCOLAR - SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Canja	Creme de abóbora	Creme de vegetais verdes	Batata & Alho frances
PRINCIPAL	Estufado de frango	Pescada grelhada	Bolonhesa de novilho	Massada de peixe	Frango assado
VEGETARIANO	Estufado de feijão branco & Espinafre	Seitan grelhado	Bolonhesa de soja e lentilhas	Massada de tofu	Frittata de vegetais e queijo
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Batata assada Milho	Massa Cenoura	Curgete	Batata doce cozida Ervilha
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

PRIMÁRIA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Canja	Creme de abóbora	Creme de vegetais verdes	Batata & Alho francês
PRINCIPAL	Frango assado com ervas e limão	Bacalhau à Brás	Bolonhesa de novilho	Massinha de peixe com legumes	Hot dog com toppings
VEGETARIANO	Stir-fry de tofu crocante	Quiche de alho frances e queijo Gruyere	Bolonhesa de Lentilhas	Strogonoff vegano de Cogumelos	Caril de grão & espinafre com leite de coco
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Milho	Massa Ervilha	Cenoura assada	-----
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Crumble de maçã	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Potes de Iogurte com calda de manga

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

CANTINA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Canja	Sopa de grão com legumes	Creme de vegetais verdes	Batata & alho francês
PRINCIPAL	Frango assado com ervas e limão	Bacalhau à Brás	Bolonhesa de novilho	Perna de peru assada lentamente, chimichurri	Frango assado à moda grega
STREET FOOD	Cubos suino agridoce, Pimentos & Ananas	Mac n' cheese com toppings	Stir-fry de Salmão grelhado com vegetais	Cataplana de peixe	Hot dog com toppings
GRILL	Bifes de frango, molho de ervas	Salsicha fresca, alho francês	Entremeada, mel & laranja	Febras, mostarda	Peixe do dia, molho soja & gengibre
VEGETARIANO	Stir-fry de tofu crocante	Quiche de alho frances e queijo Gruyere	Bolonhesa de Lentilhas	Strogonoff vegano de Cogumelos	Caril de grão & espinafre com leite de coco
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos assados Cenoura cozida	Arroz Abóbora assada Feijão verde salteado	Massa Couve-flor assada Ervilhas do jardim	Batata doce assada Cenouras glaceadas com mel Milho verde	Massa Legumes salteados
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Crumble de maçã	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Potes de logurte com calda de manga

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SALAD BAR - SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	Coleslaw Curgete laminada com hortelã, feijão verde e ricotta fresca	Salada Waldorf Salada grega com azeitona preta e queijo feta	Feijão frade ao vinagrete Salada de batata com salsicha e mostarda	Salada oriental com legumes e molho teriyaki Salada verde com romã, rúcula e avocado	Salada de pepino com manga Legumes assados com hommus
SALADAS CRUAS	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SNACK PRÉ ESCOLAR - SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Pêra	Palitos de pepino com queijo	Bananas	Seleção de Fruta
SNACK TARDE CRECHE	Pão integral com manteiga ou queijo Edam Leite	Pão Multicereais com Manteiga ou Queijo Edam Iogurte natural e puré de fruta	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Papas de aveia sem Açúcar Iogurte natural	Bolachas de arroz ou de milho com queijo creme Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Pão Multicereais com Manteiga ou Queijo Edam Iogurte natural	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Granola (sem frutos secos) Iogurte natural	Bolachas de arroz ou de milho com queijo creme Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SNACK PRIMÁRIA & SECUNDÁRIA - SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Agua e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo Leite branco	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre Sumo de frutas	Barrinha tropical de coco e cenoura *Pão como opção Leite branco	Carcaça mista ou queijo Sumo de frutas	Pão de Forma Fofinho c/ Fiambre de Peru Leite branco

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

PRÉ ESCOLAR - SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes c/ massinha	Abóbora	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Frango grelhado	Bolonhesa de atum	Novilho estufado	Pescada cozida	Peru assado
VEGETARIANO	Tofu assado	Bolonhesa de soja	Estufado de grão	Hamburguer de espinafres	Omelete de legumes
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Massa Curgete	Arroz Cenoura assada	Batatinha assada Ervilha	Massa Milho
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

PRIMÁRIA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes c/ massinha	Abóbora	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Chili con carne	Bolonhesa de atum	Arroz de pato	Pescada grelhada	Frango assado
VEGETARIANO	Chilli Vegetariano	Risoto de cogumelos & Cebola frita	Shakshuka	Dahl de Lentilhas	Carbonara de Tofu fumado
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Massa Milho	Vagem salteada	Batata chips Ervilha	Massa Salteado de legumes do jardim
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta fresca & Mousse de oreo	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Potes de iogurte com mel

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

CANTINA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes c/ massinha	Abóbora	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Chili con Carne	Bolonhesa de atum	Arroz de pato	Rolo de carne com molho gravy	Frango assado com molho mostarda
STREET FOOD	Paella de Frango com legumes	Guisado de Frango & Grão à Marroquina	Coxa de frango grelhada teriyaki	Fish & Chips	Shawarma de carne, molho de alho
GRILL	Febras, laranja e alecrim	Salsicha fresca, vinagrete	Secretos, iogurte & hortelã	Bifes de frango, pesto de manjericão (sem frutos secos)	Peixe do dia, Manteiga & limão
VEGETARIANO	Chilli Vegetariano	Risoto de cogumelos & Cebola frita	Shakshuka	Dahl de Lentilhas	Carbonara de Tofu fumado
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos Beringela assada	Massa Curgete assada Milho tostado	Arroz Cenoura assada Vagem salteada	Batata chips Ervilha Couve ao vapor	Massa Salteado de legumes do jardim
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta fresca	Fruta fresca & Mousse de oreo	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Potes de iogurte com mel

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.
*Seleção de saladas servidas diariamente

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SALAD BAR - SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	Salada verde com ameixa assada, rúcula & tomate cherry Salada Mediterrânea & Beringela	Salada italiana de legumes Tabbouleh	Salada de brócolos, maçã, iogurte e uva passas Salada Primavera	Couscous c/ Legumes da época Salada Taco mexicano	Salada de Beterraba cozida, maçã, queijo azul & Balsâmico Vagem, Radicchio, Espargos & sementes
SALADAS CRUAS	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SNACK PRÉ ESCOLAR - SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Pêra	Clementina	Bananas	Seleção de Fruta
SNACK TARDE CRECHE	Pão integral com manteiga ou queijo Edam Leite	Pão Multicereais com Manteiga ou Queijo Edam Iogurte natural e puré de fruta	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Papas de aveia sem Açúcar Iogurte natural	Bolo de banana e aveia Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Pão Multicereais com Manteiga ou Queijo Edam Iogurte natural	Pão integral com manteiga ou queijo mozzarella Leite	Granola (sem frutos secos) Iogurte natural	Bolo de banana e aveia Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL

SNACK PRIMÁRIA & SECUNDÁRIA - SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Água e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo Leite branco	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre Sumo de frutas	Bolo de Cenoura & Laranja *Pão como opção Leite branco	Carcaça mista ou Queijo Sumo de frutas	Pão de Forma Fofinho c/ Fiambre de Peru Leite branco

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

ST. PETER'S INTERNATIONAL