

**Quarta-feira**  
**07/01/2026**

## *Saladas e legumes*

- Alface
- Tomate
- Cebola
- Rúcula
- Vinagrete

## *Carboidratos e grãos*

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Feijoada
- Macarrão ao alho e óleo

## *Proteínas e guarnições*

- Filé de frango grelhado
- Filé suíno grelhado
- Couve refogada
- Banana à milanesa
- Torresmo
- Farofa
- Ovo frito

## *Bebidas e sobremesa*

- Suco de laranja
- Refrigerante 220ml
- Salada de frutas
- Gelatina

## *Destaques do dia*



**Feijoada**



**Filé suíno grelhado**



**Filé de frango  
grelhado**



**20 minutos**  
comida e conceito