

Quinta-feira
13/03/2025

Saladas e legumes

- Alface
- Tomate
- Cebola
- Agrião
- Cenoura ralada

Carboidratos e grãos

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão carioca
- Espaguete ao molho sugo

Proteínas e guarnições

- Alcatra suína ao molho de mostarda
- Coxinha de frango com batata
- Bolinho de arroz
- Virado de couve
- Brócolis refogado

Bebidas e sobremesa

- Suco de limão
- Refrigerante 220ml
- Mamão
- Gelatina

Destques do dia



**Alcatra suína ao
molho de mostarda**



**Coxinha de frango
com batata**



Brócolis refogado



20 minutos
comida e conceito