

**Quarta-feira**  
**18/09/2024**

## *Saladas e legumes*

- Alface
- Tomate
- Cebola
- Agrião
- Vinagrete
- Beterraba ralada

## *Carboidratos e grãos*

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Feijoada
- Espaguete ao alho e óleo

## *Proteínas e guarnições*

- Frango assado
- Torresmo
- Farofa
- Couve refogada

## *Bebidas e sobremesa*

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

## *Destques do dia*



**Feijoada**



**Frango assado**



**Torresmo**



**20 minutos**  
comida e conceito