

Quinta-feira
01/08/2024

Saladas e legumes

- Alface
- Tomate
- Cebola
- Rúcula
- Sunomono

Carboidratos e grãos

- Arroz branco
- Arroz integral
- Arroz com cenoura e açafrão
- Fusilli ao molho sugo

Proteínas e guarnições

- Frango xadrez
- Lombo suíno ao molho de alcaparras
- Abobrinha recheada com presunto
- Virado de couve manteiga
- Cebola empanada

Bebidas e sobremesa

- Suco de laranja com acerola
- Refrigerante 220ml
- Manga
- Gelatina

Destaques do dia



Frango xadrez



**Lombo suíno ao
molho de alcaparras**



**Cebola
empanada**



20 minutos
comida e conceito