

**Sexta-feira**  
**17/11/2023**

## *Saladas e legumes*

- Alface
- Tomate
- Cebola
- Agrião
- Grão de bico ao vinagrete

## *Carboidratos e grãos*

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Gravatinha com cenoura e bacon

## *Proteínas e guarnições*

- Copa lombo ao molho de alcaparras
- Coxa de frango empanada
- Batata rústica
- Farofa
- Couve refogada

## *Bebidas e sobremesa*

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

## *Destques do dia*



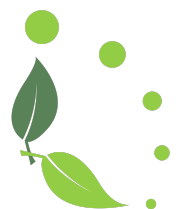
**Copa lombo ao molho de alcaparras**



**Coxa de frango empanada**



**Couve refogada**



**20 minutos**  
comida e conceito