

Sexta-feira
13/05/2022

Saladas e legumes

- Alface
- Tomate
- Cebola
- Agrião
- Caponata de berinjela

Carboidratos e grãos

- Arroz branco
- Arroz integral
- Feijão
- Penne ao molho branco

Proteínas e guarnições

- Pernil ao vinagrete
- Frango assado
- Batata doce assada
- Torta de palmito
- Couve flor refogada

Bebidas e sobremesa

- Suco de maracujá
- Refrigerante 220ml
- Maçã

Destques do dia



Pernil ao vinagrete



Frango assado



Couve flor refogada



20 minutos
comida e conceito