

Quarta-feira
02/09/2026

Saladas e legumes

- Alface
- Tomate
- Cebola
- Agrião
- Rúcula
- Vinagrete

Carboidratos e grãos

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

Proteínas e guarnições

- Filé de frango grelhado
- Bisteca suína grelhada
- Torresmo
- Farofa
- Couve manteiga
- Ovo frito
- Banana à milanesa

Bebidas e sobremesa

- Suco de laranja
- Refrigerante lata
- Gelatina

Destques do dia



Feijoada



Bisteca grelhada



Filé de frango grelhado



20 minutos
comida e conceito