

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

Semanas 1, 3 e 5					Semanas 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
14, 28	15, 29	16, 30	3, 17, 31	4, 18	7, 21	8, 22	9, 23	10, 24	11, 25
Arroz branco	Arroz integral com milho	Arroz branco com chia	Arroz branco com cenoura	Arroz integral	Arroz integral	Arroz branco	Arroz integral com cateto vermelho	Arroz integral com chia	Arroz branco com cevadinha
Feijão carioca	Feijão fradinho	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão branco	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão fradinho	Lentilhas temperadinhas
Coxa desossada assada com batata & ervas	Picadinho de carne com cenoura	Tirinhas de frango aceboladas	Polpetta de carne ao sugo	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjericão	Picadinho de carne com chuchu	Coxa desossada assada com tomate e cebola	Hamburguinhos com aveia	Bifinho de mãe	Peixe fresco assado com azeite de oliva, alho & ervas do quintal
Milho cozido	Couve-flor refogada	Caponata de berinjela	Couve refogada	Abobrinha brasileira em tirinhas refogada com alho & azeite	Repolho refogado com cenoura	Ratatouille de legumes	Brócolis refogado	Abóbora assada	Quiabo tostado
Farofa de ovo	Macarrão com abobrinha	Batata assada com cebola & tomilho	Macarrão com azeite	Purê de batata doce [sem leite]	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas e mandioquinha [sem leite]	Yakisoba de legumes	Farofa de casca de melão	Batata doce assada com alho e alecrim
Tabule com pepino, tomate & cebola	Salada de alface & pepino com azeite e sal	Salada de alface & cenoura cozida com azeite e sal	Palitos de cenoura & pepino	Salada de vagem com ovo & cebolinha	Salada de tomate & pepino cortados em cubinhos	Salada de alface & pepino com azeite e sal	Salada de cenoura ralada com gergelim tostado & azeite	Salada de alface & tomate em rodela com molho de limão	Salada de grão de bico com azeite, cebola roxa, tomate & cebolinha
Bolo de fubá com canela em pó [sem leite e sem trigo]	Salada de frutas	Melancia	Arroz doce com canela [contém leite] OU fruta	Laranja com (ou sem) canela em pó	Melancia	Banana com (ou sem) granola	Bolo de cenoura com (ou sem) calda de cacau [sem leite]	Melão	Doce da casa OU fruta
Suco de abacaxi, maçã & couve	Chá mate gelado de erva-doce e cajuína	Suco de maracujá & limão	Suco de melancia, beterraba & limão	Chá mate gelado com limão OU limonada	Suco de maracujá com limão	Suco de melancia & limão siciliano	Chá gelado de capim santo com hortelã	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de manga & melão
Todos os itens são servidos separadamente no prato, exceto se houver aviso de restrição via cadastro da Dominga Cozinha ou por e-mail <a href="mailto:dominganausina@gmail.com">dominganausina@gmail.com</a>			Cozinhamos feijões com legumes. Enriquecemos arrozes com legumes e grãos. Usamos frango livre de transgênicos, carnes e peixe de boa procedência, ovos de galinhas criadas soltas, temperos naturais. Não usamos açúcar refinado. Bolos levam uma parte de farinha integral.			Sujeito a alterações (por itens da mesma categoria) de acordo com a disponibilidade dos ingredientes			