

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

AGOSTO - Semanas 1, 3, 5					AGOSTO - Semanas 2, 4					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
1,15, 29	2,16, 30	3,17, 31	4,18	5,19	8,22	9,23	10,24	11,25	12,26	
Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco com milho	Arroz integral	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	
Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	
Guisadinho de frango com legumes	Tirinhas de bife	Coxa dessosada com batata e ervas	Polpetta de carne ao sugo	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjerição	Hamburguinhos com aveia	Tirinhas de frango com cebola	Bifinho (dia 10) e frango assado (dia 24)	Picadinho de carne com legumes	Peixe fresco assado com azeite de oliva, alho & ervas do quintal	
Couve refogada	Abóbora assada	Milho cozido	Couve-flor salteada	Repolho salteado com ervas finas	Brócolis refogado	Tortinha de espinafre	Acelga refogada com repolho	Beterraba ao vapor com cebolinha	Chuchu refogado	
Cuscuz paulista	Lasanha	Farofa de casca de melão	Macarrão	Purê de batata doce [sem leite]	Polenta cremosa com ragú	Creme de milho	Nhoque	Bolinho de arroz	Batatas rústicas com ervas	
Tabule com pepino, tomate & cebola	Alface & pepino com azeite e sal	Salada ao vapor de brócolis, couve-flor & ovo de codorna	Palitos de cenoura & pepino	Vagem com ovo & cebolinha	Pepino ralado, repolho, cenoura & alface	Alface & pepino com azeite e sal	Tomate & pepino cortados em cubinhos	Alface & tomate em rodela com molho de limão	Cenoura, repolho, alface, manga & tomate	
Bolo de laranja	Melão	Banana com granola	Bolo de chocolate	Fruta da época	Laranja com ou sem canela	Melancia	Canjica	Bolo de milho	Bananada OU fruta	
Suco de abacaxi, maçã & couve	Chá de capim santo com limão	Suco de maracujá & limão	Suco de melancia, beterraba & limão	Suco de manga	Suco de melão & abacaxi	Chá mate com limão	Suco de maracujá & limão siciliano	Chá de erva-doce & camomila	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			