

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

OUTUBRO - Semanas 2 e 4					OUTUBRO - Semanas 1, 3 e 5				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
10, 24	11, 25	26	13, 27	14, 28	3, 17, 31	4, 18	5, 19	6, 20	7, 21
Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco com milho	Arroz integral	Arroz integral	Arroz branco	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 peito de frango com abobrinha, chuchu & tomates	Tirinhas de bife acebolado	Frango assado com abóbora & ervas	Polpetta de carne ao sugo	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjeriço	Frango assado com batata & cenoura	Hamburguinho com aveia	Panqueca de carne OU frango ao molho sugo	Picadinho de carne com legumes	Peixe selado com pimentão verde, tomate, cebola & ervas do quintal
Abóbora assada	Couve refogada	Milho cozido	Couve-flor salteada	Repolho salteado com ervas finas	Chuchu refogado	Brócolis refogado	Acelga refogada com repolho	Beterraba ao vapor com cebolinha	Couve refogada
Cuscuz paulista com ovo	Lasanha de queijo	Farofa de casca de melão	Macarrão	Tortinha de espinafre	Creme de milho	Polenta cremosa	Purê de batata doce [sem leite]	Bolinho de arroz	Batatas rústicas com ervas
Tabule com pepino, tomate & cebola	Alface & pepino com azeite & sal	Salada ao vapor de brócolis, couve-flor & ovo de codorna	Tomate & pepino cortados em cubinhos	Salada verde com cenoura ralada	Palitos de cenoura & pepino	Alface & tomate em rodela com molho de limão	Salada verde com beterraba ralada	Vagem com ovo de codorna & cebolinha	Cenoura, repolho, alface, manga & tomate
Bolo de milho	Melão	Bolo de laranja	Melancia	Frutas da época	Laranja com ou sem canela	Bolo de chocolate	Banana com granola	Canjica	Frutas da época
Suco de maracujá & limão	Suco de manga	Suco de melão & abacaxi	Chá de capim santo com limão	Suco de melancia, beterraba & limão	Suco de manga & melão	Chá de casca de laranja	Suco de laranja & limão cravo	Suco de maracujá & limão siciliano	Suco de abacaxi, maçã & couve
<p>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></p>			<p>Cozinhamos feijões com legumes. Enriquecemos arrozes com legumes. 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.</p>			<p>Sujeito a alterações (por itens da mesma categoria) de acordo com a disponibilidade dos ingredientes</p>			