

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

Março - Semanas 1, 3 e 5					Março - Semanas 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
13, 27	14, 28	1, 15, 29	2, 16, 30	3, 17, 31	6, 20	7, 21	8, 22	9, 23	10, 24
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco com milho	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco
Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto
Dia 13 - Almôndega ao sugo Dia 27 - Bolonhesa	Frango assado com abóbora & ervas	Dia 1 - Frango assado com abóbora & ervas Dia 15 - Quibe de forno Dia 29 - Bifinho acebolado	Dia 2 - Bolonhesa Dia 16 - Bifinho acebolado Dia 30 - Quibe de forno	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjeriçã	Dia 6 - Frango assado com legumes Dia 20 - Strogonoff de carne	Panqueca de carne OU frango ao molho sugo	Hamburguinho com aveia	Dia 9 - Picadinho de carne com batata e cenoura Dia 23 - Frango assado com batata & cenoura	Peixe selado com pimentão verde, tomate, cebola & ervas do quintal
Couve-flor salteada	Milho cozido	Couve refogada	Purê de abóbora	Quiabo tostado	Beterraba ao vapor com cebolinha	Acelga refogada com repolho e cenoura	Brócolis refogado	Chuchu refogado	Vagem refogada
Macarrão	Torta de espinafre	Lasanha de queijo	Farofa de casca de melão	Cuscuz paulista com ovo	Batatas rústicas com ervas	Bolinho de arroz	Polenta cremosa	Macarrão com abobrinha	Purê de batata [sem leite]
Palitos de cenoura & pepino	Salada ao vapor de brócolis, couve-flor & ovo de codorna	Alface & pepino com azeite & sal	Tabule com pepino, tomate & cebola	Salada verde com cenoura ralada	Dia 6 - pepino com tomate D 20 - Vagem com ovo de codorna & cebolinha	Salada verde com beterraba ralada	Alface & tomate em rodela com molho de limão	Tomate & pepino cortados em cubinhos	Cenoura, repolho, alface, manga & tomate
Melancia	Dia 14 - Bolo de milho Dia 28 - Bolo de fubá	Melão	Frutas da época	Dia 3 - frutas Dia 10 - Bolo de laranja Dia 17 - Bolo de cenoura	Dia 6 - Arroz doce Dia 20 - Canjica	Banana com granola	Bolo de chocolate	Laranja com ou sem canela	Frutas da época
Chá de capim santo com limão	Suco de melão, couve & abacaxi	Suco de manga	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de melancia, beterraba & limão	Suco de maracujá & limão siciliano	Suco de laranja & limão	Chá de casca de maracujá	Suco de manga & melão	Suco de abacaxi, maçã & couve
Todos os itens são servidos separadamente no prato, exceto se houver aviso de restrição via cadastro da Dominga Cozinha ou por e-mail dominganausina@gmail.com			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.			Sujeito a alterações (por itens da mesma categoria) de acordo com a disponibilidade dos ingredientes			