

Cardápio Domingo Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

Abril - Semanas 1 e 3					Abril - Semanas 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
3, 17	4, 18	5, 19	6, 20	F E R I A D O S 7 e 21	10, 24	11, 25	12, 26	13, 27	14, 28
Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco com milho		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco com chia	Arroz branco	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Dia 3 -Frango assado com cenoura Dia 17 - Strogonoff de carne	Hamburguinho com aveia	Panqueca de carne OU frango ao molho sugo	Dia 6 - Picadinho de carne com cenoura Dia 20 - Nugget saudável		Almôndega ao sugo	Frango assado com abóbora & ervas	Dia 12 - Quibe de forno Dia 26 - Bifinho acebolado	Dia 13 - Bifinho acebolado Dia 30 - Quibe de forno	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjeriçao
Couve-flor salteada	Brócolis refogado	Milho cozido	Vagem refogada com tomatinho		Chuchu refogado com alho-poró	Beterraba ao vapor com cebolinha	Acelga, cebola e cenoura (dia 26 + pimentões, brócolis, couve-flor): refogados	Couve refogada	Quiabo tostado
Batatas palito com ervas	Bolinho de arroz com quinoa	Purê de batata doce	Macarrão com abobrinha		Macarrão	Torta de espinafre	Dia 12 - Lasanha de queijo Dia 26 - Yakisoba	Farofa com casca de melão e quinoa	Cuscuz paulista com ovo
Vagem com ovo de codorna & cebolinha	Salada verde com beterraba ralada	Alface & tomate em rodela com molho de limão	Tomate & pepino cortados em cubinhos		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
Bolo de chocolate	Banana com granola	Dia 5 - Arroz doce Dia 19 - Canjica	Melancia		Laranja com ou sem canela	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
Suco de maracujá & maçã	Suco de laranja & limão	Chá de capim santo com limão	Suco de manga & melão		Chá de casca de maracujá	Suco de melancia, beterraba & limão	Suco de manga	Suco de melão, couve & abacaxi	Suco de abacaxi com hortelã
Todos os itens são servidos separadamente no prato, exceto se houver aviso de restrição via cadastro da Domingo 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		