

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

MAIO - Semanas 1, 3 e 5					MAIO - Semanas 2 e 4					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
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 branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco com milho	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco com chia	Arroz branco	Arroz integral	
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	
Dia 15 -Frango assado com cenoura Dia 29 - Strogonoff de carne	Dias 2 e 30 - Almôndega ao sugo Dia 16 - Picadinho de carne com batata e cenoura	Panqueca de carne OU frango ao molho sugo	Nugget saudável	Peixe selado com pimentão verde, tomate, cebola & ervas do quintal	Hamburguinho com aveia	Frango assado com abóbora & ervas	Dia 10 - Quibe de forno Dia 24 - Bifinho acebolado	Dia 11 - Bifinho acebolado Dia 25 - Quibe de forno	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjeriço	
Couve-flor salteada	Chuchu refogado com alho-poró	Vagem refogada com tomatinho	Milho cozido	Couve refogada com escarola	Brócolis refogado	Beterraba ao vapor com cebolinha	Acelga, cebola e cenoura (dia 24 com pimentões, brócolis, couve-flor): refogados	Couve refogada	Quiabo tostado	
Batatas palito com ervas	Macarrão	Purê de batata doce	Macarrão com abobrinha	Bolinho de arroz com quinoa	Purê de batata [sem leite]	Torta de espinafre	Dia 10 - Lasanha de queijo Dia 24 - Yakisoba	Farofa com casca de melão e quinoa	Cuscuz paulista com ovo	
Vagem com ovo de codorna & cebolinha	Palitos de cenoura & pepino	Alface & tomate em rodela com molho de limão	Tomate & pepino cortados em cubinhos	Cenoura, repolho, alface, manga & tomate	Salada verde com beterraba ralada	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	Laranja com ou sem canela	Banana com granola	Dia 4 - Arroz doce Dia 18 - Canjica	Frutas da época	Melancia	Dia 14 - Bolo de milho Dia 28 - Bolo de fubá	Melão	Frutas da época	Dia 120 - Bolo de laranja Dia 26 - Bolo de cenoura	
Suco de maracujá & maçã	Chá de casca de maracujá	Chá de capim santo com limão	Suco de abacaxi, maçã & couve	Suco de manga & melão	Suco de laranja & limão	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 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		