

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

JUNHO - Semanas 1, 3 e 5					JUNHO - Semanas 2 e 4					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
12, 26	13, 27	14	1, 15	2, 16	5, 19	6, 20	7, 21	22	23	
Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	
Dia 12 - Almôndega ao sugo Dia 26 - Molho bolonhesa	Strogonoff de carne	Frango assado com cenoura	Dia 1 - Nugget saudável Dia 15 - Tirinhas de frango	Peixe selado com pimentão verde, tomate, cebola & ervas do quintal	Hamburguinho com aveia	Frango assado com abóbora & ervas	Dia 7 - Picadinho de carne com cenoura Dia 21 - Bifinho acebolado	Omelete de forno "Dia sem carne"	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjericão	
Cubinhos de cenoura ao vapor	Couve-flor salteada	Vagem refogada com tomatinho	Couve refogada com escarola	Chuchu refogado com cenoura	Brócolis refogado	Milho cozido com manteiga (especial Festa Junina)	Acelga, cebola e cenoura (dia 21 com pimentões, brócolis, couve-flor): refogados	Couve refogada	Quiabo tostado	
Macarrão	Cubos de batata com ervas	Bolinho de arroz com quinoa	Cuscuz paulista com ovo	Purê de mandioquinha	Purê de batata [sem leite]	Torta de espinafre	Dia 7 - Lasanha de queijo Dia 21 - Yakisoba	Farofa com casca de melão e quinoa	Purê de batata doce	
Tomate & pepino cortados em cubinhos	Vagem com ovo & cebolinha	Alface & tomate em rodela com molho de limão	Palitos de cenoura & pepino	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	
Arroz doce (especial Festa Junina)	Dia 1 - Bolo de chocolate Dia 15 - Bolo de cenoura	Laranja com ou sem canela	Manga	Salada de frutas da época	Melancia	Banana com granola	Melão	Canjica (especial Festa Junina)	Bolo de milho molhadinho (especial Festa Junina)	
Suco de maracujá & maçã	Chá de capim santo com limão	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de abacaxi, maçã & couve	Suco de manga & melão	Suco de laranja & limão	Suco "maçã do amor" - Melancia com maçã (especial Festa Junina)	Suco de manga	Suco de melão, couve & abacaxi	Suco de macarujá com capim santo	
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		