

Cardápio Domingo Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

AGOSTO - Semanas 1, 3 e 5					AGOSTO - Semana 2, 4					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
31/7, 14, 28	1, 15, 29	2, 16, 30	3, 17, 31	4, 18	7, 21	8, 22	9, 23	10, 24	11, 25	
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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca	
<b>Dia 31/7 e 28 -</b> Molho bolonhesa <b>Dia 14 -</b> Almôndega ao molho de tomates	Picadinho de carne com cenoura	Frango assado com batatas & cebola <b>Dia 16:</b> Omelete "dia sem carne"	Nugget saudável <b>Dia 17:</b> Tirinhas de peito de frango	Peixe selado com pimentão verde, tomate, cebola & ervas do quintal	Hamburguinho com aveia e legumes	Frango assado com abóbora & ervas	Panqueca de carne ou frango	<b>Dia 7 -</b> Bife a rolê <b>Dia 21 -</b> Bifinho acebolado	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjeriço	
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)	Couve refogada	Acelga, cebola e cenoura ( <b>dia 21</b> com pimentões, brócolis, couve-flor): refogados	Quiabo tostado	
Macarrão	Cubos de batata com ervas	Bolinho de arroz com quinoa	Cuscuz paulista com ovo	Purê de mandioquinha [sem lactose]	Purê de batata [sem lactose]	Torta de espinafre	Farofa com casca de melão e quinoa	<b>Dia 7 -</b> Lasanha de queijo <b>Dia 21 -</b> Yakisoba	Purê de batata doce [sem lactose]	
Salada verde com beterraba ralada	Vagem com ovo & cebolinha	Alface & tomate em rodelas com molho de limão	Palitos de cenoura & pepino	Cenoura, repolho, alface, manga & tomate	Tomate & pepino cortados em cubinhos	Salada ao vapor de brócolis, couve-flor & ovo de codorna	Salada verde com cenoura ralada	Alface & pepino com azeite & sal	Tabule com pepino, tomate & cebola	
Banana com granola	Canjica	<b>Dia 1 e 29 -</b> Bolo de chocolate <b>Dia 15 -</b> Bolo de laranja	Manga	Salada de frutas da época	Bolo de cenoura	Laranja com ou sem canela	Melão	Melancia	<b>Dia 11 -</b> Brigadeiro de abacate <b>Dia 25 -</b> Pudim de banana com cacau	
Suco de maracujá & maçã	Chá de capim santo & limão	Suco de abacaxi, maçã & couve	Suco de laranja & chuchu	Suco de manga & melão	Suco de abacaxi & hortelã	Suco de macarujá & capim santo	Suco de manga	Suco de melão, couve & abacaxi	Suco de melancia com maçã	
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		