

Cardápio Domingo Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

Setembro - Semanas 1, 3 e 5					Setembro - Semana 2, 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
11; 25	12; 26	13; 27	14; 28	1; 15; 29	4; 18	5; 19	6; 20	21	22
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
Dia 11: Ovo (omelete, mexido, estalado OU poche) / Dia 25: almôndega de frango	Dia 12 - Bolonhesa Dia 26 - Bifinho acebolado	Picadinho de carne com cenoura	Frango assado com batatas & ervas	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjeriçã	Hamburguinho com aveia e legumes	Dia 5: Tirinhas de peito de frango / Dia 19: Frango assado com abóbora & ervas	Panqueca de carne (com beterraba) ou frango (com cenoura) [contém leite]	Filé mignon suíno	Peixe empanado com fubá e gergelim branco, selado sem fritar
Cubinhos de cenoura ao vapor	Acelga, cebola e cenoura (dia 26 com pimentões, brócolis, couve-flor): refogados	Couve-flor gratinada	Escarola com espinafre	Quiabo tostado	Brócolis refogado	Milho cozido com manteiga	Couve refogada	Repolho branco e roxo refogados	Vinagrete de ervas do quintal, com pimentão verde, tomate & cebola
Batata palito assada com ervas	Dia 12 - Lasanha de queijo (com ou sem bolonhesa) Dia 26 - Yakisoba	Macarrão	Bolinho de arroz com quinoa	Purê de mandioquinha [sem lactose]	Purê de batata [contém leite]	Torta de espinafre [contém leite]	Cuscuz paulista com ovo	Farofa com casca de melão e quinoa	Purê de abóbora [sem lactose]
Salada verde com beterraba ralada	Tomate & pepino cortados em cubinhos	Alface & tomate em rodela com molho de limão	Tomatinho, ovo, cebolinha & gergelim torrado	Cenoura, repolho, alface & tomate	Palitos de cenoura & pepino	Salada ao vapor de brócolis, couve-flor & ovo de codorna	Alface & pepino com azeite & sal	Salada verde com cenoura ralada	Tabule com pepino, tomate & cebola
Bolo de chocolate	Melancia	Manga	Canjica	Salada de frutas da época	Melão	D 5 - Brigadeiro de abacate D 19 - Pudim de banana & cacau	Banana com granola	Laranja com ou sem canela	Bolo de cenoura
Suco de maracujá & maçã	Chá de capim santo & limão	Suco de abacaxi, maçã & couve	Suco de manga & melão	Suco de laranja & chuchu	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		