

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

Outubro - Semana 1, 3, 5					Outubro - Semanas 2, 4					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
2; 16; 30	3; 17; 31	4; 18	5; 19	6; 20	9; 23	10; 24	11; 25	26	27	
Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	
Dias 2 e 30: Picadinho de carne com cenoura Dia 16: Omelete de ovo com batata ralada	Dia 3: Tirinhas de peito de frango Dia 17 e 31: Filé mignon suíno	Panqueca de carne (com beterraba) ou frango (com cenoura) [contém leite]	Bolonhesa	Peixe empanado com fubá e gergelim branco, selado sem fritar	Almôndega de frango ao sugo	Bifinho	Hamburguinho com aveia e legumes	Frango assado com abóbora & ervas	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjerição	
Milho refogado na manteiga	Repolho branco e roxo refogados	Couve refogada	Escarola com espinafre	Vinagrete de ervas do quintal, com pimentão verde, tomate & cebola	Legumes ao forno (abobrinha, cebola roxa, batata doce, inhame)	Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis e couve-flor ao molho de gergelim	Brócolis refogado	Couve-flor gratinada [contém leite]	Quiabo tostado	
Purê de mandioquinha [sem lactose]	Farofa com casca de melão	Batata ao cubo assada com ervas	Macarrão	Purê de abóbora [sem lactose]	Bolinho de arroz com quinoa	Yakisoba	Purê de batata [contém leite]	Farofa com quinoa	Torta de espinafre [contém leite]	
Salada verde com beterraba ralada	Salada ao vapor de brócolis, couve-flor & ovo de codorna	Alface & pepino com azeite & sal	Salada verde com cenoura ralada	Salada de quinoa , pepino, tomate & cebola	Palitos de cenoura & pepino	Tomate & pepino cortados em cubinhos	Alface & tomate em rodelas com molho de limão	Tomatinho, ovo, cebolinha & gergelim torrado	Cenoura, repolho, alface & tomate	
Melão	Laranja com ou sem canela	Banana com granola	D 3 e 31 - Brigadeiro de abacate D 17 - Pudim de banana & cacau	Bolo de cenoura	Melancia	Bolo de chocolate	Manga	Canjica	Salada de frutas da época	
Suco de abacaxi & hortelã	Suco de melão, couve & abacaxi	Suco de manga	Suco de macarujá & capim santo	Suco de melancia com maçã	Suco de maracujá & maçã	Chá de capim santo & limão	Suco de abacaxi, maçã & couve	Suco de manga & melão	Suco de laranja & chuchu	
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		