

Cardápio Domingo Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

Novembro - Semana 1, 3, 5					Novembro - Semanas 2, 4					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
13;27	14;28	1;29	16;30	17	6	7;21	8;22	9;23	10;24	
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	
Feijão carioca	Feijão branco	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Lentilha	
Bolonhesa	Frango assado com abóbora & ervas	Dia 1: Tirinha de frango / Dia 29: Panqueca de carne (com beterraba) ou frango (com cenoura) [contém leite]	Picadinho de carne com cenoura	Filé mignon suíno	Frango grelhado	Quibe de forno	Ragu de paleta suína com abobrinha ralada	Almôndega de carne ao sugo	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjerição	
Caponata de abobrinha	Quiabo tostado	Dia 1: Chuchu refogado Couve refogada	Milho refogado na manteiga	Couve refogada	Brócolis refogado	Escarola com espinafre	Rolinho de beringela & tomate assado	Acelga refogada com cenoura	Couve-flor gratinada [contém leite]	
Espaguete	Farofa com quinoa	Purê de batata [contém leite]	Bolinho de cuscuz com tomate	Lasanha ao sugo	Batata ao cubo assada com ervas	Purê de mandioquinha [sem lactose]	Farofa com casca de melão	Penne	Purê de abóbora [sem lactose]	
Salada verde com cenoura ralada	Tomatinho, ovo, cebolinha & gergelim torrado	Brócolis com tomate cortado em cubinho	Salada verde com beterraba ralada	Salada de quinoa , pepino, tomate & cebola	Palitos de cenoura & pepino	Alface & tomate em rodela com molho de limão	Salada de brócolis, couve-flor & ovo de codorna	Alface & sunomono com gergelim preto	Cenoura, repolho, alface & tomate	
Melancia	Creme de abacate com açúcar & limão	Melão	Bolo de cenoura	Mexerica	Manga	Bolo de chocolate	Laranja com ou sem canela	Banana com granola	Salada de frutas da época	
Suco de macarujá & capim santo	Suco de melão, couve & abacaxi	Suco de maracujá	Suco de abacaxi & hortelã	Suco de melancia com maçã	Suco de maracujá & maçã	Suco de abacaxi, maçã & couve	Suco de manga & melão	Chá de capim santo & limão	Suco de laranja & chuchu	
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		