

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

| Dezembro - Semana 1, 3 | | | | | Dezembro - Semanas 2, 4 | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|--|--------------------------------------|--|
| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 1;15 | 4;18 | 5;19 | 6 | 7 | 8 |
| Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | Arroz integral | Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco |
| Feijão preto | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão preto | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca |
| Picadinho de carne com cenoura | Quibinho assado (boleado) | Hamburguinho | Panqueca de carne (com beterraba) ou frango (com cenoura) [contém leite] | Ragu de paleta suína com abobrinha ralada | Salsicha artesanal bovina alemã picadinha (sem conservantes) ao sugo | Frango assado com ervas | Filé mignon suíno | Quibe de forno | Frango grelhado |
| Couve refogada | Beterraba refogada | Milho refogado na manteiga | Chuchu refogado | Brócolis refogado | Acelga refogada com cenoura | Repolho roxo com alho-poró | Caponata de abobrinha | Escarola com espinafre | Couve-flor gratinada [contém leite] |
| Batata ao cubo assada com ervas | Purê de mandioquinha [sem lactose] | Purê de batata [contém leite] | Bolinho de cuscuz com tomate | Polenta mole | Espaguete | Creme de milho | Farofa com casca de melão | Purê de abóbora [sem lactose] | Farofa com banana |
| Tabule de pepino, tomate & cebola | Tomatinho, ovo, cebolinha & gergelim torrado | Brócolis com tomate cortado em cubinho | Salada verde com beterraba ralada | Sunomono | Palitos de cenoura & pepino | Alface & tomate em rodela com molho de limão | Salada de brócolis, couveflor & ovo de codorna | Alface & sunomono com gergelim preto | Cenoura, repolho, alface & tomate |
| Canjica | Abacaxi com laranja | Melão | Manga com melão | Frutas da época | Melancia | Bolo de fubá | Laranja com ou sem canela | Banana com granola | Salada de frutas da época |
| Suco de macarujá & capim santo | Suco de melão, couve & abacaxi | Chá de capim santo & limão | Suco de abacaxi & hortelã | Suco de maracujá | 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 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 | | |