

Cardápio USINA Fevereiro

Fevereiro - Semanas 1 e 3					Fevereiro - Semanas 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
26	27	28	1; 15; 29	2; 16	5; 19	6; 20	7; 21	8; 22	9; 23
Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral com cenoura ralada	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Rocambole de carne com milho & ervilha	Filé mignon suíno	Fricassê de frango	Bifinho em tiras	Lombo suíno ao molho de laranja	Quibe de abóbora	Frango assado com ervas	Panqueca de carne OU frango ao molho sugo	Picadinho de carne com legumes	Bolonhesa
	Couve refogada	Chuchu refogado com alho-poró	Brócolis refogado	Repolho roxo refogado	Escarola refogada	Quiabo refogado	Acelga refogada com cenoura	Couve-flor salteada	Caponata de berinjela
Lasanha de legumes ao molho bêcheamel	Farofa de cenoura	Macarrão ao basilico (tomate, azeite & manjeriçao)	Batata doce assada com ervas	Purê de batatas	Batatas rústicas com ervas	Creme de milho	Purê de batata doce [sem leite]	Farofa de talos	Macarrão
Alface & tomate com molho de limão	Alface & pepino com azeite & sal	Salada verde com cenoura ralada	Tabule com pepino, tomate & cebola	Salada de alface & tomate	Vinagrete com grão de bico (tomate e cebola roxa)	Salada ao vapor de brócolis & tomate em cubos	Salada verde com beterraba ralada	Vagem com pimentões coloridos & cebola	Palitos de cenoura & pepino
Manga	Melancia	Arroz doce	Bolo de chocolate (1 e 15) e de milho com goiabada (29)	Picolé de fruta	Bolo de limão	Melão	Banana com granola	Laranja com ou sem canela	Frutas da época
Suco de melancia com gengibre	Suco de manga	Suco de manga & melão	Chá de maçã com canela	Suco de laranja com cenoura	Suco de melancia	Suco de abacaxi com hortelã	Chá de casca de abacaxi	Suco de maracujá	Suco de laranja com limão
<p>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</p>			<p>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.</p>			<p>Sujeito a alterações (por itens da mesma categoria) de acordo com a disponibilidade dos ingredientes</p>			