

### Cardápio USINA Março

Março - Semanas 1, 3 e 5					Março - Semanas 2 e 4					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
11;25	12;26	13;27	14;28	1;15	4;18	5;19	6;20	7;21	8;22	
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz integral com cenoura ralada	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
Feijão carioca	Feijão carioca	Lentilha	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Tutu de feijão	Feijão carioca	Grão de bico	
Bifinho em tiras	Bolonhesa	Frango refogado com ervas	Peixe assado com ervas	Dia 1: Linguiça artesanal bovina sem conservantes acebolada Dia 15: Lombo suíno ao molho de laranja	Dia 4: Frango assado ao molho de laranja Dia 18: Fricassê de frango	Banana louca OU Carne louca	Panqueca de carne OU frango ao molho sugo	Picadinho de carne com legumes	Rocambole de carne recheado com legumes	
Cenoura ao azeite e cebolinha	Brócolis refogado	Quiabo refogado	Acelga refogada com cenoura	Repolho roxo refogado	Chuchu refogado com alho-poró	Couve refogada	Escarola refogada	Couve-flor gratinada (contém LEITE)		
Batata doce assada com ervas	Macarrão	Canjiquinha	Batatas rústicas com ervas	Purê de batatas (sem LEITE)	Macarrão ao basilico (tomate, azeite & manjericão)	Polenta mole	Milho verde cozido	Farofa de talos	Lasanha de brócolis ao molho bêcheamel (contém LEITE)	
Salada de alface & tomate	Palitos de cenoura & pepino	Salada ao vapor de brócolis & tomate em cubos	Vinagrete com grão de bico (tomate e cebola roxa)	Tabule com pepino, tomate & cebola	Salada verde com cenoura ralada	Alface & pepino com azeite & sal	Sunomono & tomates	Vagem com pimentões coloridos & cebola	Alface & tomate com molho de limão	
Laranja com ou sem canela	Creme de abacate com cacau	Melancia	Bolo de milho com goiabada	Geladinho de fruta	Banana com granola	Doce de melancia	Bolo de chocolate	Melão	Tortinha de granola com creme de manga	
Chá de maçã com canela	Suco de manga & melão	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de tangerina	Suco de goiaba	Suco de manga	Suco de laranja com limão	Suco de maracujá	Chá de casca de abacaxi	Suco de melancia com gengibre	
Todos os itens são servidos separadamente no prato, exceto se houver aviso de restrição via cadastro da Dominga Cozinha ou por e-mail <a href="mailto:dominganausina@gmail.com">dominganausina@gmail.com</a>			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			