

Cardápio USINA OUTUBRO 2024

| Semana 1, 3 e 5 | | | | | Semana 2 e 4 | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
| 28 | 1;15;29 | 2;16;30 | 3;17;31 | 4;18 | 7;21 | 8;22 | 9;23 | 10;24 | 11;25 |
| Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | Arroz integral | Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | Arroz integral | Arroz branco |
| Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão preto | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão preto | Feijão carioca | Feijão carioca |
| Sobrecoxa de frango assada com ervas | Dia 1 - Bifinho acebolado Dias 15 e 29 - Bolonhesa | Panqueca de carne (massa com beterraba) ou vegana (massa com couve) | Feijoada com carnes | Peixe selado com pimentão verde, tomate, cebola & ervas do quintal | Picadinho de carne com cenoura | Hamburguinho de carne com aveia & legumes | Lombo ao molho de laranja | Tirinhas de frango | Frango desfiado com ervilha, tomate & cebola |
| Vagem refogada com tomates | Abobrinha ao vapor | Cenoura ao azeite & cebolinha | Couve refogada | Escarola e espinafre refogados | Acelga refogada | Brócolis refogado | Repolho refogado com pimentão | Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis e couve-flor ao molho de gergelim | Caponata de berinjela |
| Creme de milho | 1 - Macarrão ao basilico- tomate, azeite & manjericão 15 - Macarrão à bolonhesa 29 - Lasanha | Couve-flor salteada | Farofa de cenoura & talos | Cuscuz paulista com ovo | Abóbora paulista assada | Purê de batata | Canjiquinha | Yakisoba | Purê de mandioquinha |
| Alface romana com molho de mostarda | Sunomono | Rabanete ao molho rosè | Alface & cenoura ralada | Salada verde com beterraba ralada | Alface & tomate | Palito de cenoura | Salada de rúcula com tomate cereja | Tomate em rodela com molho de limão | Tabule com pepino, tomate & cebola |
| Manga | Dia 1 - Uva Dias 15 e 29 - Melancia | Gelatina de ágar-ágar com suco de uva | Bolo de laranja | Laranja com ou sem canela | Banana com granola | Salada de fruta | Bolo de banana | Gelatina de ágar-ágar com frutas | Doce de abóbora |
| Suco de morango | Suco de maracujá com capim santo | Suco de mamão com laranja | Suco de morango com acerola | Suco de abacaxi com hortelã | Suco de goiaba | Chá de casca de abacaxi | Suco de abacaxi com hortelã | Suco acerola | Suco de manga |
| <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> | | |