

CARDÁPIO USINA JUNHO 2025

Semana 1 e 3					Semana 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
2 e 16	3 e 17	4 e 18	5 - Dia Mundial do Meio Ambiente	6	9 e 23	10 e 24	11 e 25	12 e 26	13 e 27
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz colorido com talos de salsinha	Arroz branco	Arroz branco	Dia 10: Arroz branco Dia 24: Arroz do arraiaá, com legumes em cubinhos	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Dia 2: Strogonoff de carne Dia 16: Frango em cubos com brócolis e cenoura	Dia 3 - Sobrecoxa de frango assada Dia 17 - Tirinhas de carne aceboladas	Feijoadilha com carne seca	Ovo mexido	Picadinho de carne com cenoura e batata	D 9: Filezinho de frango grelhado D 23: Picadinho de carne com cenoura	Dia 10: Filé de tilápia empanada (sem fritura) Dia 24: Frango assado com batata doce e mandioca	Hamburguinho de carne com aveia e legumes	Pernil desfiado ao molho	Carne louca
Milho com ervilha refogado	Beterraba cozida	Couve manteiga	Vagem no vapor com salsinha		Couve-flor no vapor	Dia 10: Abóbora meia lua assada	Brócolis refogado	Repolho roxo refogado	Chuchu refogado com salsinha
Dia 2: Batata Palito assada com alecrim Dia 16: Abóbora meia lua assada	Macarrão ao molho sugo caseiro	Mandioca cozida no azeite	Sufê de talos de agrião	Farofinha de casca de melão	Polenta mole	Farofa úmida com ovos e milho	Purê de batata	Mandioquinha em cubos cozida	Cuscuz paulista
Tomate canoa com salsinha	Sunomono	Salada de alface e tomate	Salada de agrião com manga	Tabule com tomate e pepino	Salada vinagrete	Dia 10: Sunomono Dia 24: Salada de feijão branco, cenoura e tomate	Salada de folhas verdes	Salada de fria macarrão em legumes coloridos	Salada de alface com tomate
Doce de banana	Salada de frutas verdes	Laranja com ou sem canela	Bolo de casca de abacaxi	Maçã	Abacaxi com hortelã	Dia 10: Melancia Dia 24: Paçoca caseira	Banana com granola	Salada de laranja com mexerica	Melão
Suco de morango	Suco de maracujá	Suco de abacaxi com hortelã	Chá de casca de maracujá & capim santo da horta	Suco de acerola	Suco de laranja com acerola	Suco de uva	Suco de salada de frutas	Suco de morango com hortelã	Suco maracujá & capim santo da horta
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			