

CARDÁPIO USINA AGOSTO 2025

Semana 1, 3 e 5					Semana 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
11 e 25	12 e 26	13 e 27	31/7, 14 e 28	1, 15 e 29	4 e 18	5 e 19	6 e 20	7 e 21	8 e 22
Arroz branco	Arroz branco	Arroz colorido com beterraba	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz colorido com cenoura
Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca
Picadinho de carne com legumes (batata, cenoura, chuchu)	Sobrecoxa de frango com batata e mandioca	Peixe assado empanado (sem fritura)	Tirinhas de frango	Almôndega	Filé de frango grelhado com salsinha	Bifinho acebolado	Feijoadinha	Hamburguinho de carne com aveia & legumes	Sobrecoxa de frango assada com ervas do quintal
		Brócolis ao alho	Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis e couve flor ao molho de gergelim	Vagem refogada	Escarola	Chuchu com alho poró	Couve manteiga refogada	Brócolis ao alho	Abóbora meia lua assada
Farofa colorida	Ervilha cozida	Purê de batata	Yakisoba	Polenta ao sugo	Creme de milho	Mix de legumes cozido no vapor (mandioquinha, cenoura, batata)	Farofa de casca de melão	Purê de batata com mandioquinha	Macarrão ao sugo
Salada de agrião com manga	Sunomono	Alface com beterraba crua ralada	Tomate canoa com salsinha	Rabanete ao molho rosê	Tomate rodela com molho de limão	Salada de rúcula	Salada vinagrete - tomate, cebola e laranja	Salada fria de macarão com cenoura, tomate e salsinha	Salada de pepino com tomate
Paçoca caseira	Salada de frutas verdes	Canjica com leite de coco	Melão	Manga	Melancia	Doce de entrecasca de melancia	Laranja com ou sem canela	Iogurte com geleia de morango (ambos da casa)	Banana com granola
Suco de maracujá com capim santto	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de manga	Suco de uva	Suco de laranja com cenoura	Suco de uva	Suco de laranja com acerola	Abacaxi com hortelã	Suco de goiaba	Suco de morango com hortelã
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		