

CARDÁPIO USINA SETEMBRO 2025

Semana 1, 3 e 5					Semana 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
1, 15 e 29	2, 16 e 30	3 e 17	4 e 18	5 e 19	8 e 22	9 e 23	10 e 24	11 e 25	12 e 26
Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz colorido com cenoura	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz colorido com beterraba	Arroz branco	Arroz integral
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Sobrecoxa de frango assada com ervas da nossa horta & batatas	Almôndegas ao molho sugo	Dia 3: Pernil desfiado Dia 17: Feijoadinha	Escondidinho de carne moída com batata	Peixe assado empanado (sem fritura)	Dia 8: Bifinho acebolado Dia 22: Ovo mexido	Strogonoff de frango	Hamburguinho de carne com aveia & legumes	Lombinho assado ao molho de laranja	Dia 10: Bolonhesa Dia 24: Tirinhas de frango
Vagem refogada	Ervilhas refogadas	Couve manteiga refogada	(Opção de troca: escondidinho de escarola)	Brócolis ao alho	Repolho roxo refogado	Abobrinha em tirinhas	Brócolis ao alho	Mix de legumes refogado	Dia 10: Cenoura palito ao vapor Dia 24: Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis & couve-flor ao molho de gergelim
Polenta cremosa	Macarrão ao sugo	Farofa de banana	Cenoura cozida ao vapor	Abóbora meia-lua assada	Mandioquinha em cubos cozida	Batata palito assada	Purê de batata com cenoura	Cuscuz nordestino	Dia 10: Lasanha de queijo Dia 24: Yakisoba
Alface & tomate	Tabule de grão de bico	Salada vinagrete - tomate, cebola & laranja	Salpicão vegetariano	Salada de repolho	Rabanete ralado	Salada de pepino com tomate	Alface & tomate	Rúcula com manga	Sunomono
Melancia	Banana com granola	Laranja com ou sem canela	Salada de frutas	Bolo molhado de banana	Maçã meia-lua com suco de laranja & limão	Bolo integral de cenoura	Iogurte da casa com granola	Geladinho de frutas	Melão
Suco de goiaba	Suco de acerola	Suco de morango	Suco de beterraba, maracúja & limão	Suco de acerola	Suco de maracujá com capim santo	Suco de abacaxi com limão & gengibre	Suco de acerola com laranja	Suco de uva	Suco de manga
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			