

## CARDÁPIO USINA OUTUBRO 2025

Semana 1, 3 e 5					Semana 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
13 e 27	14 e 18	1, 15 e 29	2, 16 e 30	3, 17 e 31	6 e 20	7 e 21	8 e 22	9 e 23	10 e 24
Arroz integral	Arroz colorido com brócolis	Arroz branco	Arroz colorido com cenoura	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz colorido com espinafre	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto
Bolonhesa	Ovo mexido	Escondidinho de frango com purê de cenoura (Opção de troca: escondidinho de acelga com purê de cenoura)	Tilápia com pimentões	Sobrecoxa & coxa sem osso assadas com ervas da horta	Strogonoff de frango	Bolonhesa	Hamburguinho de carne com aveia & legumes	Dia 8: Tinhas de frango Dia 22: Filézinho de frango grelhado	Lombinho ao molho de laranja
Milho & ervilha no vapor	Mix de legumes		Chuchu refogado	Berinjela refogada com tomate & cebola	Repolho roxo refogado	Vagem refogada	Brócolis ao alho	Dia 8: Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis & couve-flor ao molho de gergelim Dia 22: Brócolis ao alho	Couve refogada
Macarrão alho & óleo	Creme de espinafre	Vagem refogada	Farofa de casca de melão com cenoura.	Mandioca cozida	Batata palito assada	Lasanha de queijo	Creme de milho	Dia 8: Yakisoba Dia 22: Macarrão basílico	Cuscuz nordestino
Cenoura e beterraba ralada	Alface & tomate	Salada de pepino com iogurte	Tomate canoa com salsinha	Vinagrete - tomate, cebola & salsinha	Salada de rúcula com manga	Alface com cenoura ralada	Sunomo	Tabule de grão de bico	Guacamole
Maçã meia-lua com suco de laranja & limão	Iogurte da casa com geleia de maracujá	Mamão com granola	Melão	Geladinho de frutas	Bolo de cenoura integral	Salada de frutas verdes	Banana com creme de baunilha	Melancia	Abacaxi com hortelã
Suco de laranja com acerola	Suco de morango com hortelã	Suco de manga	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de beterraba, maracujá & limão	Suco de uva	Suco de maracujá com capim santo	Suco de acerola	Suco de abacaxi com limão & gengibre	Limonada
<p>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></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>		