

CARDÁPIO USINA NOVENBRO 2025

Semana 1 e 3					Semana 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
3 e 17	4 e 18	5 e 19	6	7	10 e 24	11 e 25	12 e 26	13 e 27	14 e 28
Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz colorido com talos de salsinha	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz colorido com cenoura	Arroz branco
Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Filé de frango grelhado acebolado	Picadinho de carne com legumes	Tirinhas de frango	Lasanha à bolonhesa Opção de lasanha de berinjela ao sugo (contém leite)	Peixe assado empanado (sem fritura)	Strogonoff de carne bovina (contém leite)	Lombo assado ao molho de laranja	Almôndega ao molho sugo caseiro	Coxa & sobrecoxa de frango assadas	Carne louca
Palitos de abobrinha no vapor	Chuchu refogado no azeite	Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis & couve-flor ao molho de gergelim		Milho & ervilha no azeite	Abóbora meia lua assada	Couve manteiga refogada no azeite	Cenoura palito ao vapor	Repolho roxo refogado no azeite	Mix de legumes
Purê de batata (contém leite)	Batata doce assada com alho & alecrim	Yakisoba	Abobrinha refogada no azeite	Couve-flor gratinada (contém leite)	Batata sauté	Farofa colorida (sem lactose)	Macarrão ao sugo	Mandioca cozida (sem lactose)	Creme de espinafre (contém leite)
Guacamole	Salada de grão de bico com tomate & cebola	Sunomomo (ou pepino cru)	Tomate canoa com salsinha	Alface & tomate	Folhas verdes	Beterraba ralada	Rúcula com manga	Salada de pepino com (ou sem) iogurte	Alface & cenoura ralada
Abacaxi roleda com hortelã	Bolo de chocolate (contém lactose)	Laranja com ou sem canela	Salada de frutas verdes	Iogurte com geleia de frutas vermelhas caseira (contém lactose)	Bolo de cenoura integral (contém lactose)	Laranja com ou sem canela	Melancia	Paçoca caseira	Geladinho de frutas
Suco de acerola	Suco de uva	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de maracujá com capim santo	Suco de laranja com morango	Suco de morango com hortelã	Suco de abacaxi com limão & gengibre	Suco de uva	Suco de manga	Suco de maracujá
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		