

CARDÁPIO USINA DEZEMBRO 2025

Semana 1 e 3					Semana 2				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
1 e 15	2 e 16	3	4	5	8	9	10	11	12
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz colorido com talos de salsinha	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Ovo mexido	Almôndega de carne OU de grão de bico vegana	Picadinho de carne com legumes	Peixe assado com pimentão colorido	Tirinhas de frango	Bolonhesa	Coxa & sobrecoxa de frango assadas	Pernil desfiado	Filezinho de frango	Strogonoff de carne bovina (contém leite)
Beterraba cozida	Cenoura palito ao vapor	Couve refogada ao alho	Chuchu refogado	Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis & couve-flor ao molho de gergelim	Cenoura palito cozida	Acelga refogada	Abobrinha refogada	Milho com ervilha no vapor	Brócolis refogado
Abóbora assada	Macarrão ao sugo	Farofa de cuscuz com ovo	Couve-flor gratinada (contém leite)	Yakisoba	Lasanha de queijo (contém leite)	Mandioca cozida	Polenta cremosa	Farofinha de cuscuz com cenoura ralada	Batata rústica com alecrim
Alface & tomate	Tomate canou com salsinha	Sunomomo	Vinagerte de feijão branco e tomate	Rúcula com manga	Folhas verdes	Alface & tomate	Guacamole	Vinagrete	Folhas verdes
Bolo de laranja molhadinho (contém leite)	Salada de frutas	Laranja com ou sem canela	Melancia	Geladinho de frutas	Abacaxi em rodela com hortelã	Melancia	Bolo de chocolate (contém leite)	Salada de frutas verdes	Iogurte da casa com geleia de frutas vermelhas (contém leite)
Suco de laranja com acerola	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de maracujá	Suco de manga	Suco de acerola	Suco de goiaba	Suco de uva	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de morango	Suco de maracujá com capim santo
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		