

CARDÁPIO USINA FEVEIREIRO 2026					ingrediente do mês: abacaxi		prato da culinária indígena		contém leite
Semana 1 e 3					Semana 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
2	3	4 e 18	5 e 19	6 e 20	9 e 23	10 e 24	11 e 25	12 e 26	13 e 27
Arroz colorido com cenoura	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz colorido com beterraba	Arroz branco	Arroz branco
Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Preto	Feijão Carioca	Feijão Carioca	Feijão Preto
Filézinho de frango grelhado	Hamburguinho de carne com aveia & legumes	Peixe crocante assado	Bolonhesa	Fricassê de frango	Picadinho de carne com legumes	Tirinhas de frango	Panqueca de carne 3 cores (espinafre/ beterraba/tradicional)	Sobrecoxa de frango assada com tomilho	Lombo suíno assado com molho de abacaxi
Couve-flor no vapor	Brócolis refogado	Cenoura no vapor	Abobrinha refogada	Beterraba cozida	Chuchu com alho poró	Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis & couve-flor ao molho de gergelim	Acelga refogada	Cenoura no vapor	Berinjela refogada com tomate & cebola
Abóbora meia lua assada	Batata cozida com azeite & alecrim	Pirão de mandioca	Macarrão	Batata palito assada	Farofa de cuscuz com ovo	Yakisoba	Milho com ervilha	Purê de raízes (batata inglesa, mandioquinha e batata doce)	Farofa de casca de melão
Pepino fatiado com hortelã	Vinagrete de grão-de-bico	Salada de folhas verdes	Rúcula, abacaxi e cebola roxa	Alface & Tomate	Vinagrete de tomate, cebola e salsa	Cenoura ralada com ervilha	Rúcula com manga	feijão-branco com cebola roxa	Pepino com gergelim preto
Laranja com ou sem canela	Abacaxi com hortelã	Iogurte da casa com geleia de frutas vermelhas	Salada de frutas	Banana com granola	Bolo de laranja molhadinho	Melancia	Bolo de abacaxi	Melão	Doce de banana caseiro
Suco de morango	Suco de laranja com acerola	Suco de goiaba	Suco de uva	Suco de maracujá com capim snato	Chá de casca de abacaxi	Suco de mornago com hortelã	Chá de casca de maracujá	Suco de manga	Suco de laranja com acerola
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. Dispomos de opções veganas/ovo para substituir a proteína para quem indicar esta restrição.		