

CARDÁPIO USINA MARÇO 2026			ingrediente do mês: gengibre		aproveitamento integral dos alimentos		prato da culinária indígena		contém leite
Semana 1 e 3 (dias 30 e 31/3 entrarão no cardápio de abril)					Semana 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
2 e 16	3 e 17	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 branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz colorido com beterraba	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Strogonoff de carne	Pernil ao molho de tomate caseiro	Filezinho de frango	Ovo mexido	Bolonhesa	Sobrecoxa de frango assada com ervas da nossa horta & batatas	Hamburguinho de carne com aveia, talos & vegetais	Peixe assado com pimentões	Lasanha à bolonhesa (Opção de lasanha de berinjela)	Tirinhas de frango com gengibre & alho poró
Couve-flor	Couve manteiga refogada	Espinafre refogado	Suflê de talos de espinafre	Chuchu cozido	Vagem refogada	Brócolis refogado	Acelga refogada		Abobrinha refogada
Batata palito assada	Farofa colorida	Mandioca cozida	Paçoca de carne seca	Macarrão ao sugo	Polenta cremosa	Purê de batata	Abóbora cozida com gengibre	Cenoura cubinhos	Mandioquinha ao vapor
Alface & Tomate	Ceviche de manga com gengibre	Tomate canoua com oregano	Vinagrete de tomate, cebola & salsinha	Folhas verdes	Rúcula com manga	Feijão branco com tomate	Sunomono	Alface & beterraba ralada	Alface & tomate
Abacaxi com hortelã	Salada de frutas	Melancia	Bolo de gengibre & laranja	Banana com granola	Salada de frutas verdes	Bolo de chocolate	Laranja com ou sem canela	Melão	Iogurte com geleia de morango
Suco de goiaba	Chá de casca de abacaxi	Suco de laranja com acerola	Suco de uva	Suco de manga	Suco de melancia com gengibre	Acerola	Suco de cambuci	Morango	Laranja
Dispomos de opções veganas/ovo para substituir a proteína para quem indicar esta restrição via cadastro da Dominga Cozinha ou por e-mail dominganausina@gmail.com			Cozinhamos feijões com legumes. Enriquecemos arrozes com legumes. Usamos frango, 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. Todos os itens são servidos separadamente no prato.		