

CARDÁPIO USINA ABRIL 2026				ingrediente do mês: espinafre		aproveitamento integral dos alimentos		prato da culinária indígena		contém leite
Semana 1, 3 e 5					Semana 2 e 4					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
30/3, 13 e 27	31/3, 14 e 28	1, 15 e 29	2,16 e 30/4	17	6	7	8 e 22	9 e 23	10 e 24	
Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz colorido com cenoura	Arroz branco	Arroz colorido com beterraba	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	
30/3 e 27: Omelete com espinafre 13: Ovo mexido	31/3 e 28: Bifinho acebolado 14: Picadinho de carne com cenoura	1 e 29: Panqueca de espinafre & frango cremoso (Contém lactose) 15: Frango assado com alecrim	2: Peixe assado com pimentões 16 e 30/4: Pernil desfiado ao molho sugo	Hamburguinho de carne com aveia e talos de brócolis	Strogonoff de frango	Filé de peixe assado com molho de espinafre	Picadinho de carne com legumes	Filezinho de frango grelhado	Bolonhesa	
Milho & ervilha cozidos	31/03 e 28: Cenoura ao vapor 14: Escarola refogada	Vagem cozida	Chuchu refogado	Brócolis no vapor	Acelga refogada	Abobrinha refogada	Couve refogada	Beterraba cozida	Mix de legumes cozido	
Abóbora refogada	31/3 e 28: Cerveja de milho 14: Batata doce assada com alho & alecrim	1 e 29: Batata assada 15: Macarrão ao alho & óleo	Purê de mandioquinha	Suflê de espinafre	Batata palito assada com alecrim	Purê de batata doce	Farofa colorida	Creme de espinafre	Lasanha de queijo	
Vinagrete de tomate, cebola & salsa	Alface & tomate	Tomate canoa com salsinha	Sunomono	Salada de feijão manteguinha	Salada de pepino & tomate	Rabanete rodela com molho rosê	Alface & tomate	Rúcula com manga	Salada vinagrete - tomate, cebola & laranja	
Salada de frutas	Geladinho de frutas	Laranja com ou sem canela	Melão	Iogurte com geleia de frutas vermelhas	Goiaba	Salada de frutas verdes	Bolo de fubá com goiabada	Banana com granola	Abacaxi com raspas de limão	
Suco de uva	Suco de laranja com acerola	Chá de casca de maracujá	Suco de morango com hortelã	Suco de manga	Suco de cupuaçu	Suco de goiaba	Suco de laranja	Suco de abacaxi com hortelã	Suco verde: laranja, maçã & espinafre	
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, 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.			