

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

Semanas 1, 3 e 5					Semanas 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
14 e 28/fev	15/fev	2 e 16/fev	3 e 17/fev	4 e 18/fev	7 e 21/fev	8 e 22/fev	9 e 23/fev	10 e 24/fev	11 e 25/fev
Arroz integral com couve-flor	Arroz branco com cevadinha	Arroz integral	Arroz integral com chia	Arroz branco	Arroz branco com cateto vermelho	Arroz integral com milho	Arroz branco com trigo em grão	Arroz branco	Arroz branco com cenoura
Feijão carioca	Feijão fradinho	Feijão preto	Feijão carioca	Lentilhas temperadinhas	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão fradinho	Feijão branco
Picadinho de carne com chuchu	Stroganoff de frango	Bifinho de mãe	Quibe assado (de carne com abóbora)	Peixe fresco assado com azeite de oliva, alho & ervas do quintal	Sobrecoxa de frango assado com batata	Hamburguinhos com aveia	Tirinhas de frango aceboladas	Picadinho de carne com cenoura	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjeriçao
Brócolis refogado	Couve refogada	Abóbora assada	Couve-flor refogada	Quiabo tostado	Milho cozido	Brócolis refogado	Caponata de berinjela	Repolho refogado com abóbora	Abobrinha brasileira em tirinhas refogada com alho e azeite
Macarrão com legumes	Batata doce assada com alho e alecrim	Farofa de banana	Macarrão ao alho e óleo	Purê de batatas e mandioquinha [sem leite]	Macarrão com abobrinha	Mix de tubérculos	Macarrão integral com legumes	Farofa de casca de melão	Purê de batata doce [sem leite]
Palitos de cenoura & pepino	Salada de grão de bico com azeite, cebola roxa, tomate & cebolinha	Salada de alface & tomate em rodela com molho de limão	Salada de alface & cenoura ralada com molho de limão	Tabule com pepino, tomate & cebola	Salada de alface & pepino em cubinhos com molho de limão	Salada de alface & tomate com molho de limão	Salada de alface & cenoura cozida com molho de limão	Palitos de cenoura & pepino	Salada de vagem com ovo & cebolinha
Salada de frutas	Melão	Bolo de cenoura com (ou sem) calda de cacau [sem leite]	Laranja com (ou sem) canela em pó	Doce da casa com (ou sem) queijo OU fruta	Bolo de fubá sem trigo com canela em pó	Banana com (ou sem) granola	Melancia	Arroz doce com canela [contém leite] OU fruta	Salada de frutas
Suco de maracujá	Suco de abacaxi com hortelã	Chá gelado de erva cidreira (ou erva doce) com hortelã	Suco de melancia, beterraba & gengibre	Suco de caju	Suco de abacaxi, maçã & couve	Chá mate gelado com limão OU limonada	Suco de beterraba, maracujá & limão	Suco de abacaxi, melão e gengibre	Suco de goiaba
<p>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</p>			<p>Cozinhamos feijões com legumes. Enriquecemos arrozes com sementes e grãos. 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.</p>			<p>Sujeito a alterações (por itens da mesma categoria) de acordo com a disponibilidade dos ingredientes</p>			