

Cardápio Dominga Cozinha - exclusivamente para alunos da Usina

Semanas 2, 4					Semanas 1, 3				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
11, 25	12, 26	13, 27	14, 28	1, 29	4, 18	5, 19	6, 20	7	8
Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco com chia	Arroz branco com milho	Arroz integral	Arroz integral	Arroz branco	Arroz integral com cateto vermelho	Arroz branco	Arroz branco com cevadinha
Feijão carioca	Feijão fradinho	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão branco	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Lentilhas temperadinhas	Feijão carioca
Coxa desossada assada com batata & ervas	Picadinho de carne com cenoura	Tirinhas de frango aceboladas	Polpetta de carne ao sugo	Peixe assado, com tomates frescos cebola e manjericão	Hamburguinhos com aveia	Coxa desossada assada com tomate e cebola	Bifinho em tiras	Picadinho de carne com chuchu	Peixe fresco assado com azeite de oliva, alho & ervas do quintal
Couve refogada	Abóbora assada	Milho cozido	Couve-flor refogada	Abobrinha brasileira em tirinhas refogada com alho & azeite	Brócolis refogado	Quiabo tostado	Acelga refogada	Beterraba ao vapor com cebolinha	Tortinha de espinafre
Cuscuz paulista	Lasanha vegetariana	Batatas rústicas com ervas	Sopa de macarrão & legumes (Usina) * Farofa da casa (externo)	Purê de batata doce [sem leite]	Macarrão com tomatinho e manjericão	Purê de batata e mandioquinha [sem leite]	Yakisoba de legumes	Bolinho de arroz	Batata doce assada com alho e alecrim
Tabule com pepino, tomate & cebola	Salada de alface & pepino com azeite e sal	Salada de alface & cenoura cozida com azeite e sal	Palitos de cenoura & pepino	Salada de vagem com ovo & cebolinha	Salada de pepino ralado, repolho, cenoura & alface	Salada de alface & pepino com azeite e sal	Salada de tomate & pepino cortados em cubinhos	Salada de alface & tomate em rodela com molho de limão	Salada tropical (cenoura, repolho, alface, manga & tomate)
Bolo de laranja	Salada de frutas	Melancia	Canjica com canela [contém leite] OU fruta	Laranja com (ou sem) canela em pó	Melancia	Banana com (ou sem) granola	Bolo de cenoura com (ou sem) calda de cacau [sem leite]	Melão	Bananada OU fruta
Suco de abacaxi, maçã & couve	Chá mate gelado de erva-doce e cajuína	Suco de maracujá & limão	Suco de melancia, beterraba & limão	Chá mate gelado com limão OU limonada	Suco de maracujá com limão	Suco de melancia & limão siciliano	Chá gelado de capim santo com hortelã	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de manga & melão
Todos os itens são servidos separadamente no prato, exceto se houver aviso de restrição via cadastro da Dominga Cozinha ou por e-mail <a href="mailto:dominganausina@gmail.com">dominganausina@gmail.com</a>			Cozinhamos feijões com legumes. Enriquecemos arrozes com legumes 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.			Sujeito a alterações (por itens da mesma categoria) de acordo com a disponibilidade dos ingredientes			