

**Cardápio USINA JUNHO 2024**

Semana 1 e 3					Semana 2 e 4				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
3; 17	4; 18	5; 19	6; 20	7; 21	10; 24	11; 25	12; 26	13; 27	14; 28
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Carne louca	Lombo suíno assado	Hamburguinho de aveia e legumes	Panqueca de carne	Strogonoff de frango	Frango refogado com ervas	Bifinho em tiras	Peixe assado com ervas	Feijoada com carnes	Picadinho de carne com cenoura
Chuchu refogado com alho-poró	Escarola refogada com tomate	Brócolis refogado	Cenoura e beterraba refogadas	Repolho roxo refogado	Quiabo	Lasanha de creme de milho com espinafre	Mix legumes & batatas assados	Couve refogada	Abobrinha refogada com tomate
Macarrão	Purê de batatas (sem LEITE)	Macarrão ao basilico (tomate, azeite & manjeriçao)	Milho verde cozido	Batatas rústicas com ervas	Canjiquinha			Farofa de cebola e talos	Polenta mole
Palitos de cenoura & pepino	Sunomono & tomates	Vinagrete com grão de bico (tomate e cebola roxa)	Alface com tomate cereja	Rodelas de pepino e tomate	Alface & tomate com molho de limão	Cenoura ralada com gergelim e cebolinha	Dia 12: Bolo de amendoim / Dia 26: Bolo de milho	Salada de couve com manga e tomate cereja	Tabule com pepino, tomate & cebola
Uva com melão	Bolo de aveia com frutas	Carambola	Mexerica	Salada de fruta	Melancia	Banana com granola		Laranja com ou sem canela	Manga
Suco de tangerina	Suco de goiaba	Suco de melancia com gengibre	Suco de laranja com limão	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de uva	Suco de acerola	Suco de manga com tangerina	Chá de casca de abacaxi	Suco de morango
<p>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></p>			<p>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.</p>			<p>Sujeito a alterações (por itens da mesma categoria) de acordo com a disponibilidade dos ingredientes</p>			