

Cardápio USINA SETEMBRO 2024

Semana 1, 3 e 5					Semana 2 e 4					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
2, 16, 30	3, 17	4,18	5,19	6, 20	9,23	10,24	11, 25	12, 26	13,27	
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	
Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	
Dia 2 - Fricassê de frango ao molho bechâmel Dias 16 e 30 -	Dia 3 - Bolonhesa Dia 17 - Bifinho acebolado	Feijoada com carnes	Panqueca de carne (massa com beterraba) ou vegana (massa com couve)	Sobrecoxa de frango assada com ervas	Picadinho de carne com abóbora paulista	Lombo ao molho de laranja	Polpetas ao sugo	Filé de frango grelhado com salsa	Hamburguinho de carne com aveia & legumes	
Chuchu com alho-poró	Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis e couve-flor ao molho de gergelim	Couve refogada	Cenoura ao azeite & cebolinha	Caponata de berinjela		Repolho refogado com pimentão	Escarola e espinafre refogados	Abobrinha ao vapor	Brócolis refogado	
Beterraba assada	Dia 3 - Lasanha Dia 17 - Yakisoba	Farofa de cebola e talos	Couve-flor gratinada	Purê de batatas	Couve-flor gratinada	Polenta cremosa	Espaguete alho & óleo	Canjiquinha	Batata doce palito rústica	
Pepino & tomate	Sunomono	Alface & cenoura ralada	Rabanete ao molho rosê	Alface romana com molho de mostarda	Alface & tomate	Salada de rúcula com tomate cereja	Pepino em rodela	Tomate em rodela com molho de limão	Palito de cenoura com homus de beterraba	
Manga	Melancia	Laranja com ou sem canela	Gelatina de ágar-ágar com frutas	Bolo de fubá com goiabada	Doce de abóbora	Bolo de cenoura com calda de chocolate	Uva com melão	Banana com granola	Salada de fruta	
Suco de morango	Suco de uva	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de maracujá	Suco de morango com acerola	Suco de goiaba	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de manga	Suco acerola	Chá de casca de abacaxi	
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 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			