

Cardápio USINA NOVEMBRO 2024

Semana 1, 3 e 5					Semana 2 e 4				
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	7; 21	8; 22
Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco
Feijão carioca	Grão de bico	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Picadinho de carne com abobrinha	Strogonoff de frango	Lombo ao molho de laranja	Tirinhas de frango	Bifinho de panela	Dia 4: Sobrecoxa de frango assada com ervas do quintal Dia 18: Omelete de forno	Carne moída com batata e cenoura	Frango em cubos com ervilha, tomate & cebola	Lombo ao molho próprio	Peixe selado com pimentão verde, toamte, cebola & ervas do quintal
Escarola e espinafre refogado	Couve refogada	Repolho refogado com pimentão	Acelga, cebola, cenoura, pimentões, brócolis e couve-flor ao molho de gergelim	Cenoura palito no vapor	Brocolis refogado	Abobrinha refogada	Beterraba assada	Acelga refogada	Couve-flor salteada
Farofa com casca de melão	Batata palito assada	Salada brasileira (milho e ervilha salteado)	Yakisoba	Abóbora meia lua assada	Dia 4: Polenta cremosa Dia 18: Repolho roxo	Macarrão ao basilico - tomate, azeite & manjerição	Mandioquinha cozida	Batata doce assada	Purê de batata
Alface & cenoura ralada	Salada de agrião com cubos de manga	Salada verde com beterraba ralada	Tomate em rodelas com molho de limão	Alface & Tomate	Sunomono	Salada de rúcula com tomate cereja	Vinagrete de grão de bico	Tabule com pepino, tomate & cebola	Alface & Tomate
Melão	Gelatina de ágar-ágar com suco de abacaxi	Melancia	Salada de frutas verdes	Dia 1: Maçã Dia 29: Bolo de chocolate	Laranja com ou sem canela	Banana com granola	Pudim de pão	Melão	Doce de banana
Suco de goiaba	Suco de salada de frutas	Suco de morango com hortelã	Suco primavera (abacaxí, maçã, hortelã e chá verde)	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de uva	Suco de manga	Suco verão (Maracujá, laranja e cenoura)	Suco de abacaxi com hortelã	Suco de maracujá com capim santo
<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 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>			