

Cardápio USINA DEZEMBRO 2024

Semana 1					Semana 2				
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz integral	Arroz branco	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
Carne de panela	Tirinhas de frango	Pernil suíno assado	Bolonhesa	Sobrecoxa de frango assada com ervas do quintal	Iscas de frango grelhado	Bolonhesa	Strogonofe de frango	Rocambole de carne com recheio de queijo	Peixe assado com tempero verde
Chuchu refogado	Acelga com repolho refogada	Brócolis refogado	Cenoura palito no vapor	Abobrinha refogada	Escarola e espinafre refogado	Abobrinha refogada	Beterraba assada	Brocolis refogado	Couve-flor salteada
Farofa com couve manteiga e cebola	Couve flor salteada	Batata assada e ervas do quintal	Macarrão ao alho - tomate, azeite & manjericão	Polenta cremosa	Purê de batata	Lasanha	Batata palito assada	Milho refogado	Mandioquinha cozinha
Salada de pepino ralado temperado	Vinagrete - Tomate, cebola e laranja	Alface & cenoura ralada	Vinagrete de grão de bico	Salada de rúcula com tomate cereja	Salada de rúcula com cubos de manga	Alface & Tomate	Tabule com pepino, tomate & cebola	Sunomono	Salada de cenoura e beterraba ralada
Salada de fruta (maçã, manga, kiwi e uva)	Pudim de chocolate (artesanal)	Melancia	Laranja com ou sem canela	Canjica	Melão	Banana com granola	Manga	Geladinho de frutas	Salada de frutas
Suco de abacaxi com hortelã	Suco verão (Maracujá, laranja e cenoura)	Suco de goiaba	Suco primavera (abacaxi, maçã, hortelã e chá verde)	Suco de morango com hortelã	Suco de goiaba	Suco de acerola	Suco primavera (abacaxi, maçã, hortelã e chá verde)	Suco de manga	Suco de abacaxi com hortelã
<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>		