

CARDÁPIO USINA MARÇO 2025

| Semana 1 e 3 | | | | | Semana 2 e 4 | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SEG | TER | QUA | QUI | SEX |
| 17 | 18 | 19 | 6 e 20 | 7 e 21 | 10, 24 e 31 | 11 e 25 | 12 e 26 | 13 e 27 | 14 e 28 |
| Arroz branco | Arroz colorido (arroz cozido com beterraba) | Arroz integral | Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | Arroz colorido (arroz cozido com espinafre) | Arroz integral | Arroz branco | Arroz branco |
| Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão preto | Feijão carioca | Feijão preto | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca |
| Bifinho acebolado | Strogonofe de frango | Peixe assado com tempero verde | Dia 6: Carne moída ao molho de tomates Dia 20: Picadinho de carne com legumes | Carne suína desfiada ao molho de tomate | Filézinho de frango | Carne moída com mandioquinha | Sobrecoxa de frango assada | Bolonhesa | Peixe assado ao molho limone |
| Abobrinha refogada | Repolho refogado | Brócolis salteado | Cenoura palito cozida | Beterraba cozida | Beterraba cozida | Cenoura palito cozida | Repolho com acelga refogado | Chuchu refogado do quinta | Couve flor salteada |
| Macarrão basílico | Batata palito assada com alecrim | Mandioquinha cozida | Purê de batata | Farofa de casca de melão | Creme de espinafre | Abobóbora assada meia lua | Creme de milho | Dia 13 - Macarrão alho e óleo Dia 27 - Lasanha de queijo | Mix de batatas (batata doce, batata roxa e batata salmão) |
| Salada de agrião e rúcula | Alface & cenoura ralada | Sunomono | Vinagrete de grão de bico | Tabule com pepino, tomate & cebola | Alface & Tomate com molho de limão | Sunomono | Salada de rúcula com manga | Salada de alface com pepino | Vagem cozida com ovo de codorna e cebolinha |
| Laranja com ou sem canela | Bolo de iogurte com amora | Melancia | Geladinho de frutas refrescantes | Goiaba | Geladinho de frutas refrescantes | Abacaxi cubos com folhas de hortelã | Salada de frutas verdes | Melão | Banana com granola |
| Suco de abacaxi com hortelã | Chá de capim santo com maracujá | Suco de morango com hortelã | Suco de manga | Suco de melão e maçã | Suco de acerola | Suco verão (Maracujá, laranja e cenoura) | Suco de laranja com acerola | Chá de capim santo com maracujá | Suco primavera (abacaxi, maçã, hortelã e chá verde) |
| <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> | | |