

A L M O Ç O	Composição 10	2ª feira 16/03/2020	3ª feira 17/03/2020	4ª feira 18/03/2020	5ª feira 19/03/2020	6ª feira 20/03/2020	Sábado 21/03/2020
	Salada	Repolho	Alface com acelga	Alface com almeirão e croutons	Acelga	Alface com repolho	Alface
		Beterraba palha	Pepino	Cebotele	Pepino	Cenoura em rodela crua temperada	Sunomono de pepino
		Abobrinha cozida com tomate e manjeriço fresco	Salada de macarrão colorido	Tomate com lentilha	Rabanete com laranja	Tomate com pimentão	Seleta de legumes
	Prato protéico	Picadinho bovino acebolado	Pernil suíno acebolado	Strogonoff de frango	Vaca atolada sem osso	Peixe ao molho vermelho	Filé de frango grelhado
	Opção ovolactovegetariana	Soja texturizada acebolada	Torta de espinafre	Strogonoff de grão de bico	Soja em cubos com mandioca	Ovos mexidos	Disquinho de lentilha
	Opção vegana	Soja texturizada acebolada	Torta de espinafre com trigo em grãos	Strogonoff de grão de bico	Soja em cubos com mandioca	Grãos refogados (soja, grão de bico e milho) com ervas	Disquinho de lentilha
	Guarnição**	Creme de milho	Chuchu com cenoura ao alho e óleo	Batata rústica	Abobrinha refogada com tomate	Purê de batatas	Ratatouille
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão caldo		Feijão Preto	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão de caldo	Feijão caldo	
Refresco	Goiaba	Tangerina	Limão	Maracujá	Caju	Acerola	
Sobremesa	Laranja	Melão	Banana	Abacaxi	Melancia	Frutas picadas	

Avalie a refeição diariamente no link:

<http://migre.me/sCJUJ>



Nutricionista Responsável: Élida Naiane
CRN: 10335

** Disponível opção vegana. Se desejar, peça ao se servir.
SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES: nutricao.prae@ufg.br / 3209-6229

Este cardápio está sujeito a alterações.

J A N T A R	Composição 10	2ª feira 16/03/2020	3ª feira 17/03/2020	4ª feira 18/03/2020	5ª feira 19/03/2020	6ª feira 20/03/2020
	Salada	Acelga	Almeirão	Alface crespa	Chicória	Alface roxa, alface crespa e manga
		Rabanete temperado	Berinjela síria	Tomate	Quiabo com tomate	Rabanete marinado
		Tomate com cenoura ralada	Beterraba cozida	Cenoura palha com pimentão e uvas passas	Repolho temperado com pimenta calabresa	Beterraba cozida
	Prato protéico	Frango ao molho de açafrão	Almôndegas ao sugo	Bife ao molho escuro	Frango assado com alecrim	Pernil em cubos ao molho escuro
	Opção ovolactovegetariana	Mix de grãos	Almôndega de soja ao sugo	Omelete assado com tomate, cebola e cheiro verde	Berinjela recheada com feijão branco	Panqueca à caprese (tomate, manjerição e queijo)
	Opção vegana	Mix de grãos	Almôndega de soja ao sugo	Trigo em grãos refogados com tomate, cebola e cheiro verde	Berinjela recheado com feijão branco	Panqueca recheada com lentilha
	Guarnição**	Purê da terra (inhame, batata-doce e mandioca)	Macarrão ao alho e óleo	Cabotiá ao forno	Chuchu com milho	Farofa de banana
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão caldo		Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão caldo	Feijão de caldo	
Refresco	Acerola	Maracujá	Goiaba	Laranja	Limão	
Sobremesa	Melancia	Maçã	Laranja	Banana	Mamão	

Avalie a refeição diariamente no link:
<http://migre.me/sCJUJ>



Nutricionista Responsável: Élida Naiane
CRN: 10335

** Disponível opção vegana. Se desejar, peça ao se servir.
SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES: nutricao.prae@ufg.br / 3209-6229
Este cardápio esta sujeito a alterações.

INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES



Preparação	Ingredientes
Abobrinha cozida com tomate e manjerição fresco	Abobrinha verde, tomate e manjerição fresco
Abobrinha refogada com tomate	Abobrinha verde, tomate, cebola, óleo, alho e sal
Alface com almeirão e croutons	Alface, rúcula e croutons
Alface roxa, alface crespa e manga	Alface roxa, alface crespa e manga
Almôndegas de soja ao sugo	Proteína texturizada de soja, extrato de tomate, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja
Almondegas ao sugo	Carne bovina moída, extrato de tomate, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja
Arroz Branco	Arroz, óleo de soja, alho e sal.
Arroz Integral	Arroz integral, óleo de soja, alho e sal.
Batata rústica	Batata inglesa, orégano, óleo de soja, alho e sal
Berinjela recheada com feijão branco	Berinjela, feijão branco, sal, alho, cebola e óleo
Berinjela síria	Berinjela, tomate, pimentão, cebola, azeitona, molho shoyu, sal, alho e óleo composto
Bife ao molho escuro	Carne bovina, molho shoyu, cebola, óleo de soja, amido de milho, alho e sal
Cabotia ao forno	Cabotia, óleo de soja, alho, sal, salsa e cebolinha
Cebotele	Cebola, vinagre e sal
Cenoura em rodela crua temperada	Cenoura, vinagre e sal.
Cenoura palha com pimentão e uvas passas	Cenoura, pimentão e uva passas
Chuchu c/ cenoura ao alho e óleo	Chuchu, cenoura, cebola, alho, óleo e sal
Chuchu com milho	Chuchu, milho, cebola, alho, óleo e sal
Crema de milho	Milho verde em conserva, leite integral, fubá de milho, amido de milho e cebola, alho e sal ** (Com leite de coco para veganos)
Disquinho de lentilha	Lentilha, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja
Farofa de banana	Farinha de mandioca, banana, cebola, alho, sal e óleo de soja
Feijão de caldo	Feijão carioca, alho, óleo de soja, pimenta de cheiro, sal e louro seco
Feijão Preto	Feijão preto, alho, louro seco, sal e óleo de soja
Filé de frango grelhado	Filé de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja
Frango ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, açafrão, cebola, amido de milho, alho e sal
Frango assado com alecrim	Coxa e sobrecoxa de frango, cebola, alho, alecrim, óleo e sal
Frutas picadas	Mamão, laranja e melão

Grãos refogados (soja, grão de bico e milho) com ervas	Soja em grãos, grão de bico, milho, ervas finas, cebola, alho, óleo de soja e sal
Macarrão ao alho e óleo	Macarrão espaguete, alho, óleo de soja e sal
Mix de grãos	Grão de bico, lentilha, trigo em grãos, soja, cebola, óleo de soja, alho e sal
Omelete assado com tomate, cebola e cheiro verde	Ovo, tomate, cebola, cheiro verde, óleo de soja, alho e sal
Ovos mexidos	Ovo, queijo mussarela, leite, sal, óleo, salsa e cebolinha verde
Panqueca a caprese	Ovo, leite, farinha de trigo, tomate, manjerição, queijo mussarela, sal, cebola, alho, óleo de soja, alho e sal
Panqueca recheada com lentilha	Farinha de trigo, lentilha, sal, cebola, alho, óleo de soja, alho e sal
Peixe ao molho vermelho	Piraputaba em postas, extrato de tomate, alho, sal, vinagre, limão e amido de milho
Pernil em cubos ao molho escuro	Pernil suíno, molho shoyu, cebola, amido de milho, alho, sal e óleo de soja
Pernil suíno acebolado	Carne suína, cebola, óleo, alho e sal
Picadinho bovino acebolado	Carne bovina, cebola, alho, óleo e sal
Purê da terra	Inhame, mandioca, batata doce, sal, óleo e alho
Purê de batatas	Batata inglesa, leite, margarina, cebola, alho e sal **Sem leite e sem margarina para veganos
Quiabo com tomate	Quiabo e tomate
Rabanete com laranja	Rabanete e laranja
Rabanete temperado	Rabanete, limão e sal
Rabanete marinado	Rabanete, limão e sal
Ratatouille	Abobrinha verde, berinjela, pimentão verde, tomate, molho shoyu, cebola, alho e sal
Repolho temperado com pimenta calabresa	Repolho branco e pimenta calabresa
Salada de macarrão colorido	Macarrão colorido, tomate, azeitonas, milho, óleo composto, orégano, alho e sal
Seleta de Legumes	Cenoura, chuchu, milho e sal
Soja em cubos com mandioca	Proteína de soja em cubos, mandioca, açafrão, cebola, amido de milho, alho e sal
Soja texturizada acebolada	Proteína texturizada de soja, cebola, sal, alho, e óleo
Strogonoff de frango	Filé de frango, ketchup, mostarda, crema de leite, leite, alho, sal, cebola, amido de milho e cheiro verde
Strogonoff de grão de bico	Grão de bico, ketchup, mostarda, crema de leite, leite, alho, sal, cebola, amido de milho e cheiro

	verde **Com leite de coco e sem creme de leite para veganos
Sunomono de pepino	Pepino, açúcar, vinagre e sal
Tomate com lentilha	Tomate e lentilha
Tomate com pimentão	Tomate e pimentão
Tomate e cenoura ralada	Tomate e cenoura
Torta de espinafre	Espinafre,ovo, óleo,sal,leite,farinha de trigo e fermento
Torta de espinafre com trigo em grãos	Espinafre,leite coco, farinha de trigo,trigo em grãos, sal e fermento
Trigo em grãos refogados com tomate, cebola e cheiro verde	Trigo em grãos, tomate, cebola, cheiro verde, óleo de soja, alho e sal
Vaca atolada sem osso	Carne bovina, mandioca, açafrão, sal,alho,cebola e óleo de soja
Refrescos	
Acerola com açúcar	Suco concentrado de acerola, açúcar, aroma idêntico ao natural de acerola, acidulante ácido cítrico, corantes naturais beta-caroteno carmim, urucum e água
Acerola sem açúcar	Polpa de acerola, água, benzoato de sódio, metabissulfito de sódio, ácido cítrico e goma gelana.
Caju com açúcar	Suco concentrado de caju, açúcar, acidulante ácido cítrico e tartárico, aroma idêntico ao natural de caju e água.
Caju sem açúcar	Polpa de caju, água, benzoato de sódio, metabissulfito de sódio, acidulante ácido cítrico e goma gelana
Goiaba com açúcar	Concentrado de goiaba, açúcar, aroma natural de goiaba, acidulante ácido cítrico, corante natural betacaroteno, urucum e água.

Goiaba sem açúcar	Suco concentrado de goiaba, água, acidulante ácido cítrico, aroma natural de goiaba, corantes naturais urucum e carmim.
Laranja com açúcar	Suco concentrado de laranja, açúcar, aroma natural de laranja, acidulante ácido cítrico, corante natural betacaroteno e água.
Laranja sem açúcar	Suco concentrado de laranja, aroma natural de laranja, corante natural betacaroteno e água.
Limão com açúcar	Suco concentrado de limão, açúcar, aroma natural de limão e água.
Limão sem açúcar	Suco concentrado de limão, suco de maçã concentrado, água, acidulante ácido cítrico e aroma natural de limão.
Maracujá com açúcar	Suco concentrado de maracujá, açúcar, aroma idêntico ao natural de maracujá, acidulante ácido cítrico, corante natural betacaroteno, urucum, carmim e água.
Maracujá sem açúcar	Suco integral de maracujá, água, suco concentrado de maracujá, suco concentrado de maçã, acidulante ácido cítrico, aroma idêntico ao natural, goma xantana, benzoato de sódio, metabissulfito de sódio, polidimetilsiloxano.
Tangerina Com açúcar	Suco concentrado de tangerina, açúcar, aroma natural de tangerina, acidulante ácido cítrico, corante natural betacaroteno, urucum e água.
Tangerina sem açúcar	Suco concentrado de acerola, açúcar, aroma idêntico ao natural de acerola, acidulante ácido cítrico, corantes naturais beta-caroteno carmim, urucum e água