

<b>C A F É  D A  M A N H Ã</b>	<b>Composição</b>	<b>2ª FEIRA 04/08/2025</b>	<b>3ª FEIRA 05/08/2025</b>	<b>4ª FEIRA 06/08/2025</b>	<b>5ª FEIRA 07/08/2025</b>	<b>6ª FEIRA 08/08/2025</b>	<b>SÁBADO 09/08/2025</b>	
	<b>Leite</b>	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral
	<b>Bebida vegetal (vegana)</b>	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de amêndoa	
	<b>Café/ chá</b>	Café/ chá de cidreira	Café/ chá de canela	Café/ chá de erva doce	Café/ chá de hortelã	Café/ chá mate	Café/ chá de camomila	
	<b>Pães e quitandas</b>	Pão Francês Pão mandi	Pão Francês Rosca lingua de sogra	Pão Francês Broa doce	Pão Francês Bolo de cenoura	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Tapioca	
	<b>Complemento</b>	Queijo mussarela	Geléia de Goiaba	Antepasto de berinjela	logurte de coco	Omelete	Creme de ricota	
	<b>Quitanda (vegana)</b>	Pão vegano	Rosca simples	Sequinhos de fubá	Bolo de cenoura vegano	Pão desqueijo vegano	Tapioca	
	<b>Complemento (vegano)</b>	Tofu temperado	Geléia de Goiaba	Antepasto de berinjela	logurte vegano de coco	Patê de grão de bico refogada	Pts refogada	
	<b>Fruta</b>	Melão	Banana	Mamão	Melancia	Maçã	Banana	



**Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG**



**Nutricionista Responsável:** ROBERTA AUGUSTA D. C.  
ROSA

### SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

E-mail: [nutricao.prae@ufg.br](mailto:nutricao.prae@ufg.br)

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

# A L M O Ç O

Composição	2ª FEIRA 04/08/2025	3ª FEIRA 05/08/2025	4ª FEIRA 06/08/2025	5ª FEIRA 07/08/2025	6ª FEIRA 08/08/2025	SÁBADO 09/08/2025
Salada	Alface crespa	Repolho quadrado temperado com chimichurri	Alface crespa	Alface americana	Couve	Alface
	Cenoura palha	Kabutia temperada (s/casca)	Quiabo al dente	Beterraba cozida em conserva	Cenoura ralada	Berinjela agri-doce
	Berinjela ao vinagrete (sem pimentão)	Tomate, abobrinha e milho	Cenoura cozida com passas e maionese	Tomate com chuchu e passas	Vinagrete	Abobrinha e milho temperados
Prato proteico	Filé de frango acebolado	Bife bovino acebolado (1ª)	Frango assado	Vaca atolada (2ª)	Feijoada	Lasanha de carne
Opção Ovolactovegetariana	Strogonoffe de feijão branco	Mix de feijão branco, vermelho e gergelim	Grão de bico acebolado	Omelete c/ tomate e espinafre	Feijoada de legumes com PTS em cubos	Lasanha de Pts
Opção vegana	Strogonoffe de feijão branco	Mix de feijão branco, vermelho e gergelim	Grão de bico acebolado	Trigo em grãos refogado c/ mandioca	Feijoada vegana de legumes com PTS em cubos	Lasanha de Pts
Guarnição**	Chuchu ao alho e óleo	Braseado de Inhame	Polenta cremosa	Repolho rasgado refogado com bacon e cheiro verde	Virado de cebola	Legumes sauté (cenoura, chuchu e vagem)
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 carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
Refresco	Manga	Goiaba	Caju	Umbu	Goiaba	Tamarindo
Sobremesa	Laranja	Maçã	Melão	Mamão	Laranja	Melancia



Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG.



Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA D.C.ROSA

\*\*Disponível opção vegana. Solicite ao servir.

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES



<b>J A N T A R</b>	<b>Composição</b>	<b>2ª FEIRA 04/08/2025</b>	<b>3ª FEIRA 05/08/2025</b>	<b>4ª FEIRA 06/08/2025</b>	<b>5ª FEIRA 07/08/2025</b>	<b>6ª FEIRA 08/08/2025</b>	<b>SÁBAD 09/08/2025</b>
	<b>Salada</b>	Couve	Quiabo al dente	Alface crespa	Acelga	Beterraba cozida	
		Beterraba palito	Cenoura palito temperada com ervas	Rabanete temperado com limão	Cenoura palha	Cebola em conserva	
		Tomate, vagem e abacaxi	Alface, rúcula e manga	Tabule (sem pepino)	Mix de legumes (abobrinha, vagem e pimentão)	Repolho sirio	
	<b>Prato proteico</b>	Filé de peixe ao molho sugo com cheiro verde	Pernil assado ao molho barbecue	Picadinho de carne ao molho madeira (1ª)	Iscas de frango ao molho de ervas	Frango assado	
	<b>Opção ovolactovegetariana</b>	Omelete com tomate e cebola	Ovos mexidos c/ manjeriço fresco	Disquinho de lentilha com brócolis (frito)	Torta de legumes com chuchu, milho e pts clara	Almôndega de feijão branco ao molho sugo c/ ervas	
	<b>Opção vegana</b>	Grão de bico ao sugo	PTS refogada com milho	Disquinho de lentilha com brócolis (frito)	Torta de legumes com chuchu, milho e pts clara	Almôndega de feijão branco ao molho sugo c/ ervas	
	<b>Guarnição**</b>	Batata sautê	Quibebe de mandioca	Chuchu ao alho e óleo	Kabutia refogada pouco molho	Macarronada c/ queijo ralado	
	<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
Feijão carioca		Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca		
<b>Refresco</b>	Caju	Manga	Goiaba	Tamarindo	Umbu		
<b>Sobremesa</b>	Mamão	Melancia	Maçã	Banana	Mamão		



**Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG**



**Nutricionista Responsável:** ROBERTA AUGUSTA D. C.ROSA

**\*\*Disponível opção vegana. Solicite ao servir.**

**SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES**

E-mail:

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

## LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Antepeasto de berinjela	Berinjela, cebola, pimentão, tomate, azeite, uvas passas, sal e óregano
Broa doce	Leite, água, óleo de soja, sal, farinha de trigo, fubá, polvilho e açúcar
Creme de ricota	Ricota fresca (soro de leite, leite pasteurizado, cloreto de cálcio e regulador de acidez ácido láctico), leite semidesnatado, creme de leite, cloreto de sódio (sal), espessantes goma xantana e goma guar, conservador sorbato de potássio e regulador de acidez ácido cítrico.
Geléia de goiaba	Açúcar e goiaba.
logurte de coco	Leite e/ou leite em pó reconstituído, soro de leite e/ou soro de leite em pó reconstituído, xarope de açúcar, amido, leite em pó desnatado, preparado de coco (polpa de coco, açúcar cristal, água, amido modificado, aroma idêntico ao natural de coco, estabilizante pectina, conservante sorbato de Potássio, espessante goma guar e acidulante ácido cítrico), aroma idêntico ao natural de coco e fermento lácteo. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e derivados. Contém lactose.
logurte de coco vegano	Leite de coco, açúcar, amido de milho modificado, fosfato tricálcico, fibra solúvel, estabilizante goma xantana, aroma natural de coco, conservante sorbato de potássio, fermento e probiótico, Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12® (DSM 15954). Não contém glúten.
Omelete	Ovo de galinha, sal e óleo de soja.
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado.
Pão desqueijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, óleo de soja, batata inglesa e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja..
Pão mandi	Farinha de trigo, fermento, açúcar, água e óleo vegetal e sal.
Pão vegano	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, água, óleo vegetal e sal.
Patê de grão de bico	Grão de bico, alho, sal, limão e azeite.
Proteína de soja refogada	Poteína de soja, cebola, sal e óleo de soja.
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. <b>Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.</b>
Rosca húngara	Farinha de trigo, leite integral, sal, fermento, açúcar, ovo, margarina, água e coco ralado.
Rosca vegana	Farinha de trigo, açúcar, fermento biológico, água, óleo de soja e sal.
Sequilhos de fubá	Fubá, farinha de trigo, açúcar, coco ralado, leite vegetal, óleo vegetal e fermento químico.
Tapioca	Goma de tapioca e sal.
Tofu temperado	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio, manjeriço, azeite, sal e ervas finas .

## LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

<b>Preparação</b>	<b>Ingredientes</b>
Abobrinha e milho temperados	Abobrinha, milho cebola, sal.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, cebola e pimenta de cheiro
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, cebola e pimenta de cheiro
Bife bovino acebolado (1ª)	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Berinjela agridoce	Berinjela, tomate, cebola, uvas passas, vinagre e açúcar.
Braseado de inhame	Inhame, pimentão, cebola, tomate, leite de coco, azeite de dende, extrato de tomate, sal, alho e óleo
Cenoura cozida com passas e maionese	Cenoura, maionese, sal e passas.
Chuchu ao alho e óleo	Chuchu, alho, óleo e sal
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, óleo de soja, folha de louro e água.
Feijoada	Feijão preto, charque, bacon, pernil, calabresa, cebola, alho, folha de louro, sal e óleo de soja.
Feijoada de legumes com PTS em cubos	Feijão preto, PTS em cubos, cebola, chuchu, batata, kabutiá, alho, cebola, sal
Filé de frango acebolado	Filé de peito, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Grão de bico acebolado	Grão de bico, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Legumes sauté	Cenoura, chuchu, vagem, margarina, alho, cebola e sal.
Lasanha de carne	Músculo, macarrão de lasanha, leite integral, mussarela, extrato de tomate, amido de milho, cebola, alho e sal
Lasanha de PTS c/ leite de soja	Leite de soja, PTS, macarrão de lasanha, extrato de tomate, cebola, alho e sal
Mix de feijão branco, vermelho e gergelim	Feijão branco, feijão vermelho, gergelim, óleo, sal e alho.
Omelete c/ tomate e espinafre	Ovos, cebola, tomate, espinafre, leite integral, sal e óleo de soja.
Polenta cremosa	Fubá de milho, margarina, cebola, alho e sal.
Repolho rasgado refogado com cheiro verde e bacon	Repolho verde, cebola, sal, óleo, cheiro verde e bacon.
Repolho temperado com chimichurry	Repolho branco, chimichurry e sal
Strogonoffe de feijão branco	Feijão branco, creme de leite, catcup, mostarda, cebola, sal, alho e óleo
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Vaca atolada (2ª)	Paleta, mandioca, extrato de tomate, cebola, alho, óleo e sal
Virado de cebola	Farinha de milho, farinha de mandioca, margarina, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Tomate com chuchu e passas	Tomate, chuchu, milho e sal.
Trigo em grãos refogado com mandioca	Trigo em grãos, mandioca, cebola, alho, sal e óleo de soja.

Vinagrete

Tomate, cebola, pimentão, vinagre e sal.

## LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Almôndega de feijão branco ao molho sugo com ervas	Feijão branco, farinha de trigo, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal, óleo de soja e ervas finas.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, cebola e pimenta de cheiro.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, cebola e pimenta de cheiro.
Batata sautê	Batata inglesa, sal, margarina, alho e cebola
Cebola em conserva	Cebola, vinagre e sal.
Chuchu gratinado	Chuchu, mussarela, cebola, alho, sal e óleo.
Disquinho de lentilha e brócolis	Lentilha, brócolis, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água.
Feijão preto	Feijão preto, alho, folha de louro, sal, óleo de soja e água.
Filé de peixe ao molho sugo com cheiro verde	Filé de pintado , extrato de tomate, tomate, cebola, cheiro verde, vinagre, alho e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, cebola e sal
Grão de bico ao sugo	Grão de bico, extrato de tomate, cebola, tomate, alho, sal, água, alho, sal e óleo de soja.
Isclas de frango ao molho de ervas	Filé de frango, cebola, alho, sal, óleo de soja, ervas finas, amido de milho
Kabutiá assada temperada	Kabutiá, alho, sal e óleo de soja.
Kabutiá refogada pouco molho	Kabutiá, cebola, alho, sal
Macarronada com queijo ralado	Macarrão espaguete, queijo ralado, extrato de tomate, cebola, alho e sal.
Mix de legumes	Abobrinha, vagem, pimentão e sal
Ovos mexido com manjeriçã fresco	Ovo, cebola, manjeriçã, óleo e sal
Pernil assado ao molho barbecue	Pernil, sal, alho, amido de milho, cebola, óleo de soja e molho barbecue.
Picadinho de carne ao molho madeira (1ª)	Patinho, cebola, molho shoyu, alho, sal e óleo de soja.
PTS refogada com milho	PTS escura, cebola, milho, alho, sal e óleo de soja.
Quibebe de mandioca	Mandioca, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Repolho sírio	Repolho, tomate, azeitona, pimentão, cebola, azeite, molho shoyu, sal e orégano
Tabule (sem pepino)	Trigo para kibe, tomate, cebola, hortelã e sal.
Torta de legumes (chuchu e milho)	Farinha de trigo, ovo de galinha, leite integral, chuchu, milho, PTS clara, cebola e sal.