  

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **C A F É****D A****M A N H Ã** | **Composição** | 2ª FEIRA13/10/2025 | 3ª FEIRA14/10/2025 | 4ª FEIRA15/10/2025 | 5ª FEIRA16/10/2025 | 6ª FEIRA17/10/2025 | SÁBADO18/10/2025 |
| **Leite** | Leite desnatado e integral | Leite desnatado e integral | Leite desnatado e integral | Leite desnatado e integral | Leite desnatado e integral | Leite desnatado e integral |
| **Bebida vegetal (vegana)** | Bebida vegetal de soja | Bebida vegetal de amêndoa | Bebida vegetal de soja | Bebida vegetal de coco | Bebida vegetal de soja | Bebida vegetal de castanha |
| **Café/ chá** | Café/ chá de erva doce | Café/ Chá mate | Café/ Chá de hortelã | Café/ chá de erva cidreira | Café/ chá canela | Café/ chá camomila |
| **Pães e quitandas** | Pão Francês Biscoito de queijo | Pão Francês Rosca de coco | Pão Francês Cuscuz | Pão Francês Pão careca | Pão Francês Bolo formigueiro | Pão Francês Cookies de chocolate |
| **Complemento** | Ovos mexidos | Antepasto de berinjela | Queijo prato | Iogurte de Morango | Pasta de amendoim | Carne moída com tomate e salsa |
| **Quitanda (vegana)** | Biscoito de queijo vegano | Rosca simples vegana | Cuscuz | Pão vegano | Bolo formigueiro vegano  | Sequilhos de fubá c/ gotas de chocolate |
| **Complemento****(vegano)** | Tofu temperado | Antepasto de berinjela | Tofu | Iogurte vegano de morango | Pasta de amendoim | Pasta de grão de bico  |
| **Fruta** | Melão | Mamão | Melancia | Maçã | Banana | Mamão |

# Descrição: manicule[1]Avalie a refeição diariamente no

**aplicativo RU UFG Nutricionista Responsável:** ROBERTA AUGUSTA D. C.

ROSA

## SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

E-mail: nutrição.prae@ufg.br Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

|  |
| --- |
|    |
| **A L****M****O Ç O** | **Composição** | 2ª FEIRA13/10/2025 | 3ª FEIRA14/10/2025 | 4ª FEIRA15/10/2025 | 5ª FEIRA16/10/2025 | 6ª FEIRA17/10/2025 | SÁBADO18/10/2025 |
| dss**Salada** | Acelga | Couve | Alface americana | Mix de alface | Acelga c/ agrião | Alface |
| Cebolete | Vinagrete c/ maçã, tomate, cebola e pimentão | Chuchu chanfrado temperado | Batata doce cozida | Rabanete temperado c/ limão e cheiro verde | Pepino fatiado com hortelã |
| Duo de beterraba e cenoura cozida | Quiabo al dente | Tomate, brócolis e abacaxi | Tomate rodelas com pimentão finos e cebola | Abobrinha, milho e tomate | Salada de tomate, couve-flor, vagem e cebola |
| **Prato proteico** | Bife de panela (1ª) (coxão duro) | Iscas suínas acebolada | Filé de Frango grelhado | Carne de panela ao molho sugo (2ª) | Coxa e sobrecoxa assada | Bife suíno ao molho escuro |
| **Opção****Ovolactovegetariana** | Hambúrguer de soja  | Omelete com manjericão fresco e cebola | Ensopado de Feijão branco comcenoura e cheiro verde | Bolinho de lentilha ao molho escuro com cebolinha | Panqueca de PTN de soja com molho sugo | Ovos mexido com tomate |
| **Opção vegana** |  Hambúrguer de soja  | PTS refogado com tomate e manjericão fresco | Ensopado de Feijão branco com cenoura e cheiro verde | Bolinho de lentilha ao molho escuro com cebolinha | Panqueca de PTN de soja com molho sugo | Guisado de ervilha |
| **Guarnição\*\*** | Macarronada c/ queijo | Braseado de inhame | Purê de kabutiá | Legumes sautê (vagem, cenoura e abobrinha) | Chuchu gratinado (molho branco e queijo) | Batata assada rodelas grossas |
| **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 preto | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca |
| **Refresco** | Goiaba | Acerola | Manga | Caju | Manga | Caju |
| **Sobremesa** | Laranja | Abacaxi | Mamão | Banana | Maçã | Melancia |

**![Descrição: manicule[1]]()Avalie a refeição diariamente no \*\*Disponível opção vegana. Solicite ao servir.**

**aplicativo RU UFG. Nutricionista Responsável:** ROBERTA AUGUSTA D. C. ROSA **SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES**

E-mail: nutrição.prae@ufg.brTel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **J A N T A R** | **Composição** | 2ª FEIRA13/10/2025 | 3ª FEIRA14/10/2025 | 4ª FEIRA15/10/2025 | 5ª FEIRA16/10/2025 | 6ª FEIRA17/10/2025 | SÁBADO18/10/2025 |
| **Salada** | Mix de alface | Acelga | Mix de repolho | Alface | Alface americana |  |
| Marinado de jiló  | Cenoura ralada | Beterraba cozida | Quiabo al dente |  Cenoura em cubinhos com tomate e cebola |  |
| Tomate com chuchu e vagem | Caponata de berinjela | Salada de couve-flor, cenoura, passas e cebola | Tabule c/ pepino | Beterraba palha |  |
| **Prato proteico** | Frango assado com ervas finas | Vaca atolada (2ª)  | Moqueca de peixe | Filé de frango grelhado ao sugo | Assado de panela (1ª) ao molho escuro |  |
| **Opção****ovolactovegetariana** | Disquinho de lentilha com brócolis | Cubos de PTS com mandioca | Ovos mexido com espinafre e cheiro verde | Grão de bico ao curry | Ovo cozido ao molho sugo |  |
| **Opção vegana** | Disquinho de lentilha com brócolis | Cubos de PTS com mandioca | Moqueca de soja em grãos | Grão de bico ao curry | Hambúrguer de feijão branco ao molho escuro |  |
| **Guarnição\*\*** | Creme de milho | Abobrinha assada com alecrim | Batata rústica | Acelga c/ bacon | Macarrão ao alho e óleo |  |
| **Acompanhamento** | 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 carioca | Feijão preto | Feijão carioca |  |
| **Refresco** | Caju | Limão | Tamarindo | Acerola | Goiaba |  |
| **Sobremesa** | Melancia | Banana | Maçã | Mamão | Laranja |  |



# Descrição: manicule[1]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** |
| Antepasto de berinjela  | Berinjela, tomate, cebola, uvas passas e azeite.  |
| Biscoito de queijo | Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado. |
| Biscoito de queijo vegano  | Polvilho doce, polvilho azedo, água, óleo de soja, batata inglesa, fermento e sal. |
| Bolo formigueiro | Farinha de trigo, açúcar, leite integral, granulado, ovo, margarina e fermento. |
| Bolo formigueiro vegano | Farinha de trigo, açúcar, óleo, granulado, fermento e água. |
| Carne moída com tomate e salsa | Músculo, alho, sal, tomate, cebola, salsa, e óleo. |
| Cookies de chocolate  | Farinha de trigo, chocolate em pó, leite integral, açúcar, margarina e fermento quimico.  |
| Cuscuz | Flocão, água e sal. |
| Iogurte de morango vegano | Água, creme de morango, açúcar orgânico, amido modificado, fibra solúvel, fosfato tricálcico (cálcio), estabilizante goma xantana, aroma natural de coco, conservante sorbato de potássio e fermento.**Não contém glúten.** |
| Iogurte de morango | 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 morango (polpa de morango, açúcar cristal, água, amido modificado, aroma idêntico ao natural de morango, estabilizante pectina, conservante sorbato de potássio, espessante goma guar e acidulante ácido cítrico), aroma idêntico ao natural de morango e fermento lácteo.**Não contém glúten.** |
| Ovos mexidos  | Ovos, sal, óleo. |
| Pão careca  | Farinha de trigo, leite integral, sal, açúcar e fermento biológico. |
| Pão francês | Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo. |
| Pão vegano | Farinha de trigo, açúcar, fermento biológico, água, óleo e sal. |
| Pasta de amendoim | Amendoim torrado moído. **Não contém glúten**. |
| Pasta de grão de bico | Grão de bico, limão, sal, alho, e azeite. |
| Queijo prato | Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento lático, coagulante e corante urucum. |
| Rosca de coco | Farinha de trigo, leite, sal, fermento, açúcar, ovo e coco ralado. |
| Rosca simples vegana | Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento, açúcar e coco ralado. |
| Sequilhos de fubá com gotas de chocolate | Farinha de trigo, fubá, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo gotas de chocolate e fermento químico.  |
| Tofu | Soja,água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal. |
| Tofu temperado | Soja,água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal, ervas finas. |

**LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Preparação** | **Ingredientes** |
| Abobrinha, milho e tomate | Abobrinha, milho, tomate e 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. |
| Batata assada | Batata inglesa, alho e sal. |
| Bife de panela  | Coxão duro, alho, cebola, sal e óleo de soja. |
| Bife suíno ao molho escuro  | Pernil, cebola, alho, molho shoyu, amido de milho, sal. |
| Braseado de inhame  | Inhame, pimentão, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dendê, extrato de tomate, alho e sal. |
| Carne de panela ao molho sugo | Acém, extrato de tomate, cebola, sal, alho e óleo de soja. |
| Cebolete | Cebola, vinagre, sal. |
| Chuchu chanfrado temperado  | Chuchu, cebola, limão e sal. |
| Chuchu gratinado | Chuchu, cebola, margarina, queijo mussarela, leite integral, sal, alho, óleo e amido de milho. |
| Ensopado de feijão branco com cenoura e cheiro verde | Feijão branco, cenoura, cebola, alho, óleo de soja, sal e cheiro verde. |
| Feijão carioca | Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água. |
| Feijão preto | Feijão preto, alho, sal, óleo de soja e água. |
| Filé de frango grelhado | Peito de frango, cebola, alho, óleo de soja e sal. |
| Frango assado | Coxa e sobrecoxa, sal, cebola, alho. |
| Guisado de ervilha | Ervilha seca, feijão branco, cenoura, cebola, alho, sal. |
| Hambúrguer de soja  | PTS, farinha de trigo,óleo de soja, cebola, alho e sal. |
| Isca suína acebolada | Pernil, alho, sal, cebola e óleo de soja. |
| Legumes sautê | Vagem, cenoura, abobrinha, cebola, alho, sal e margarina. |
| Macarronada com queijo  | Macarrão espaguete, extrato de tomate, queijo mussarela, cebola, sal e alho. |
| Omelete com manjerição e cebola | Ovos, sal, óleo de soja, cebola, espinafre e tomate. |
| Ovos mexido com tomate | Ovos, cebola, tomate, sal e óleo. |
| Panqueca de PTN de soja com molho sugo | PTN escura, farinha de trigo, leite vegetal, óleo, sal, tomate e extrato de tomate.  |
| Proteína de soja refogada com tomate e manjericão fresco | Proteína de sojaescura, tomate, manjericão fresco, alho, óleo de soja e sal.  |
| Purê de kabutiá  | Kabutia, cebola, margarina, leite integral, amido de milho, alho e sal. |
| Pepino fatiado com hortelã | Pepino, sal e hortelã.  |
| Rabanete temperado com limão e cheiro verde | Rabanete, limão, sal e cheiro verde.  |
| Salada de tomate, couve-flor, vagem e cebola  | Tomate, couve-flor, vagem, cebola e sal. |
| Salada de tomate, brócolis e abacaxi | Tomate, cenoura e cebola e sal. |
| Tomate, pimentão e cebola | Tomate, pimentão, cebola e sal. |
| Vinagrete com maçã, tomate, cebola e pimentão  | Tomate, cebola, pimentão, maçã, vinagre, sal. |
| Quiabo al dente | Quiabo, vinagre e sal.  |
| Bolinho de lentilha ao molho escuro com cebolinha  | Lentilha, farinha de trigo, cebola, alho, óleo, sal, molho shoyu, cebolinha.  |

**LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR**

|  |  |
| --- | --- |
| **Preparação** | **Ingredientes** |
| Abobrinha assada com alecrim | Abobrinha, cebola, sal, alho e alecrim. |
| Acelga com bacon | Acelga, cebola, alho, sal e bacon.  |
| Arroz branco | Arroz branco, óleo de soja, alho, cebola e sal. |
| Arroz integral | Arroz integral, óleo de soja, alho, cebola e sal. |
| Assado de panela (1ª) ao molho escuro | Lagarto, alho, cebola, molho shoyu, amido de milho, sal e óleo de soja. |
| Batata rústica  | Batata, óleo de soja, sal e orégano.  |
| Caponata de berinjela  | Berinjela, tomate, sal, cebola e orégano.  |
| Cenoura com tomate e cebola  | Cenoura, tomate e cebola. |
| Creme de milho  | Milho, leite integral, margarina, cebola, alho, óleo e sal.  |
| Cubos de PTS com mandioca | Cubos de proteina de soja, mandioca, extrato de tomate, cebola, sal, alho e óleo de soja.  |
| Disquinho de lentilha com brócolis | Lentilha, brócolis, farinha de trigo, cebola, alho, óleo de soja e sal.  |
| Feijão carioca | Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água. |
| Feijão preto | Feijão preto, alho, sal, óleo de soja e água. |
| Filé de frango grelhado ao sugo  | Peito de frango, cebola, alho, extrato de tomate, tomate, óleo de soja e sal. |
| Frango assado com ervas finas | Coxa e sobrecoxa, alecrim, manjerição, orégano, cebola, alho, sal e óleo de soja. |
| Grão de bico ao curry | Grão de bico, curry, alho, óleo de soja, sal e cebola. |
| Hamburguer de feijão branco ao molho escuro  | Feijão branco, cebola, farinha de trigo, sal, alho, molho shoyu e óleo de soja.  |
| Macarrão alho e óleo.  | Macarrão parafuso, alho, óleo, cebola e sal.  |
| Marinado de jiló | Jiló, vinagre, sal e açúcar.  |
| Moqueca de peixe | Filé de pintado, cebola, vinagre, amido de milho, extrato de tomate, pimentão, tomate, leite de coco, azeite de dendê, alho e sal.  |
| Moqueca de soja em grãos  | Soja em grãos, cebola, extrato de tomate, pimentão, tomate, leite de coco, azeite de dendê, alho e sal. |
| Ovo cozido ao molho sugo | Ovos, extrato de tomate, tomate, alho, sal, óleo de soja e cebola.  |
| Ovos mexidos com espinafre e cheiro verde | Ovos, óleo, sal, espinafre e cheiro verde.  |
| Quiabo al dente | Quiabo, vinagre e sal. |
| Salada de couve-flor, cenoura, passas e cebola  | Couve-flor, cenoura, uvas passas, cebola, e sal.  |
| Tabule com pepino  | Trigo para kibe, tomate, cebola, pepino, hortelã e sal.  |
| Tomate com chuchu e vagem  | Tomate, chuchu, vagem e sal.  |
| Vaca atolada (2ª) | Paleta, mandioca, alho, cebola, extrato de tomate, sal e óleo de soja. |