

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 17/11/2025	3ª FEIRA 18/11/2025	4ª FEIRA 19/11/2025	5ª FEIRA 20/11/2025	6ª FEIRA 21/11/2025	SÁBADO 22/11/2025
	Leite	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	F E R I A D O	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral
	Bebida vegetal (vegana)	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha		Bebida vegetal de amêndoa	Bebida vegetal de soja
	Café/ chá	Café/ Chá de erva doce	Café/ Chá de camomila	Café/ Chá de canela		Café/ Chá de hortelã	Café/ Chá mate
	Pães e quitandas	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Rosca de coco	Pão Francês Broa doce		Pão francês Bolo de chocolate	Pão Francês Mané pelado
	Complemento	Requeijão cremoso	Iogurte de coco	Ovos mexidos		Queijo minas	Pasta de grão de bico
	Quitanda (vegana)	Pão desqueijo vegano	Rosca vegana com coco	Sequinhos de fubá		Bolo de chocolate vegano	Mané pelado vegano
	Complemento (vegano)	Requeijão vegano	Iogurte de coco vegano	PTS refogada		Tofu temperado	Pasta de grão de bico
	Fruta	Melancia	Banana	Maçã		Melão	Maçã



Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG



Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA D. C.
ROSA

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

E-mail: nutricao.prae@ufg.br

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

ALMOÇO

FERIADO

Composição	2ª FEIRA 17/11/2025	3ª FEIRA 18/11/2025	4ª FEIRA 19/11/2025	5ª FEIRA 20/11/2025	6ª FEIRA 21/11/2025	SÁBADO 22/11/2025
Salada	Alface	Alface crespa	Acelga		Mix de alface	Couve
	Beterraba crua temperada c/ limão, cebola e coentro	Cenoura palha	Berinjela síria		Beterraba palha	Abobrinha temperada
	Pepinete (Pepino, tomate, cebola e sal)	Vinagrete com abacaxi	Chuchu cozido		Tabule (sem pepino)	Salada de macarrão com tomate, uvas Passas e manjerição
Prato proteico	Iscas suínas acebolada ao molho barbecue	Filé de peixe assado	Bife acebolado 1ª		Carne de panela (2ª) ao molho próprio	Coxa e sobrecoxa assada
Opção Ovolactovegetariana	Ovos mexidos	Omelete com tomate e cebolinha	Silveirinha de soja		Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	Croquete de PTS clara
Opção vegana	Lentilha acebolada com cheiro verde	Ervilha refogada com milho	Silveirinha de soja		Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	Croquete de PTS clara
Guarnição**	Cuscuz de legumes com cenoura, milho e abobrinha	Batata sauté	Macarrão ao sugo		Kabutiá assada	Berinjela ao sugo c/ queijo
Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		Arroz branco	Arroz branco
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		Arroz integral	Arroz integral
	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca		Feijão carioca	Feijão carioca
Refresco	Manga	Tamarindo	Caju		Acerola	Goiaba
Sobremesa	Melão	Laranja	Mamão		Banana	Laranja

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

Este cardápio esta sujeito a alterações

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 17/11/2025	3ª FEIRA 18/11/2025	4ª FEIRA 19/11/2025	5ª FEIRA 20/11/2025	6ª FEIRA 21/11/2025	SÁBADO 22/11/2025
	Salada	Acelga	Alface crespa	Alface	F E R I A D O	Quiabo al dente	
		Abobrinha temperada	Beterraba palha	Cebola em conserva		Cenoura em rodela cozida temperada	
		Cenoura cozida com tomate e hortelã	Tomate, vagem e milho	Pepino com tomate		Mix de repolho com passas, maionese e abacaxi	
	Prato proteico	Bife acebolado ao molho escuro (1ª)	Filé de frango grelhado acebolado	Frango assado		Bife suíno com molho escuro	
	Opção ovolactovegetariana	Grão de bico refogado com cheiro verde	Quibe de PTS recheado com queijo e tomate	Ovos mexidos		Ovo cozido ao molho de tomate e orégano	
	Opção vegana	Grão de bico refogado com cheiro verde	Quibe de PTS com tomate	Trigo em grãos com ervas finas		Lentilha refogada com quinoa ao molho escuro	
	Guarnição**	Mandioca cozida	Repolho ao sugo	Purê duo de batatas		Virado de banana	
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		Arroz branco	
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		Arroz integral	
		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca		Feijão preto	
	Refresco	Caju	Goiaba	Umbu		Tamarindo	
	Sobremesa	Maçã	Abacaxi	Melancia		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
Bolo de chocolate	Farinha de trigo, açúcar, cacau em pó 50%, leite integral, ovo, margarina e fermento.
Bolo de chocolate vegano	Farinha de trigo, açúcar, cacau em pó 50%, óleo de soja, fermento e água.
Broa doce	Açúcar, fubá, leite integral, ovo, margarina e fermento.
Iogurte 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 (leite de coco concentrado, 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.
Iogurte 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.
Mané pelado	Mandioca, açúcar, óleo de soja, queijo curado, ovos, fermento biológico, leite de coco e margarina.
Mané pelado vegano	Mandioca, leite de coco, açúcar, óleo de soja, coco ralado e fermento.
Ovos mexidos	Ovos 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, água, óleo de soja, batata inglesa, fermento e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pasta de grão de bico	Grão de bico, alho, sal e azeite.
PTS refogada	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Queijo minas	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.
Requeijão cremoso	Leite integral, creme de leite, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, emulsificantes (pirofosfato tetrassódico, hexametáfosfato de sódio, tripolifosfato de sódio, pirofosfato tetrapotássico e tripolifosfato de potássio), regulador de acidez ácido láctico, conservadores sorbato de potássio e nisina. Contém leite e derivados. Contém lactose. Não contém glúten.
Requeijão vegano	Base de castanha (água, castanha-de-caju), óleo de coco palmiste, amido de milho modificado, sal, vitaminas (B6, B9 e B12), extrato de levedura, conservante sorbato de potássio e fermento.
Rosca de coco	Farinha de trigo, ovo, coco ralado, fermento, manteiga, açúcar e sal.
Rosca vegana com coco	Farinha de trigo, sal, coco ralado, fermento, açúcar e óleo de soja.
Sequilhos de fubá	Açúcar, fubá, leite vegetal, coco ralado, óleo de soja e fermento.
Tofu temperado	Soja, água e coagulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio, ervas finas e sal.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha temperada	Abobrinha verde, cebola e sal
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água.
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água.
Batata sauté	Batata inglesa, margarina, alho, cebola e sal.
Berinjela ao sugo com queijo	Berinjela, cebola, extrato de tomate, mussarela, alho, sal e óleo de soja.
Berinjela síria	Berinjela, tomate, azeitona, pimentão, cebola, azeite, molho shoyu, sal e orégano.
Beterraba crua temperada com limão, cebola e coentro	Beterraba, cebola, limão e coentro.
Bife acebolado (1ª)	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Carne de panela (2ª) ao molho próprio	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja e extrato de tomate.
Chuchu cozido	Chuchu e sal.
Cuscuz com legumes	Flocão de milho, cenoura, milho, abobrinha verde, cebola, alho, sal e margarina.
Ervilha refogada com milho	Ervilha seca, milho, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água.
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, folha de louro, óleo de soja e água.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, vinagre, limão, alho, sal e cebola.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	Feijão vermelho, farinha de trigo, cebola, molho shoyu, amido de milho, óleo de soja, alho e sal.
Isca suína acebolada ao molho barbecue	Pernil suíno, cebola, alho, molho barbecue, sal e óleo de soja.
Kabutiá assada	Kabutiá, óleo de soja, alho e sal.
Lentilha acebolada com cheiro verde	Lentilha, cebola, cheiro verde, alho, sal e óleo de soja.
Macarrão ao sugo	Macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Mix de alface	Alface roxa e alface crespa.
Omelete com tomate e cebolinha	Ovo de galinha, tomate, cebola, cebolinha, sal e óleo de soja.
Ovo mexido	Ovo de galinha, sal e óleo de soja.
Pepinete	Pepino, cebola, tomate e sal.
Croquete de PTS clara	Proteína texturizada de soja clara, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Salada de macarrão com tomate, uvas passas	Macarrão parafuso, tomate, uvas passas, manjerição e sal.

e manjeriço	
Silveirinha de soja	Soja em grãos, tomate, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Tabule	Trigo para kibe, tomate, cebola, hortelã e sal.
Vinagrete com abacaxi	Tomate, abacaxi, cebola, sal e vinagre.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha temperada	Abobrinha, sal e cheiro verde.
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água.
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água.
Bife acebolado (1ª) ao molho escuro	Coxão mole, cebola, molho shoyu, amido, alho, sal e óleo de soja.
Bife suíno com molho escuro	Pernil suíno, molho inglês, molho shoyu, amido de milho, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Cebola em conserva	Cebola, vinagre e sal.
Cenoura cozida, tomate e hortelã	Cenoura, tomate, hortelã e sal.
Cenoura e rodela cozida temperada	Cenoura, sal e ervas finas.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água.
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, folha de louro, óleo de soja e água.
Filé de frango grelhado acebolado	Filé de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Grão de bico refogado com cheiro verde	Grão de bico, cebola, cheiro verde, alho, sal e óleo de soja.
Lentilha refogada com quinoa ao molho escuro	Lentilha, quinoa, molho shoyu, amido de milho, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Mandioca cozida	Mandioca, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Mix de repolho com passas, maionese e abacaxi	Repolho verde, repolho roxo, abacaxi, maionese, sal e uvas passas.
Ovo cozido ao molho de tomate e orégano	Ovo de galinha, extrato de tomate, orégano e sal.
Ovo mexido	Ovo de galinha, cebola, alho, sal e óleo de soja
Pepino com tomate	Pepino e tomate.
Purê duo de batatas	Batata inglesa, batata doce, cebola, alho, leite integral, margarina e sal.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Quibe de PTS com tomate	Proteína texturizada de soja, trigo para kibe, tomate, óleo de soja, cebola, alho, sal e hortelã.
Quibe de PTS recheado com queijo e tomate	Proteína texturizada de soja, trigo para kibe, mussarela, tomate, óleo de soja, cebola, alho, sal e hortelã.
Repolho ao sugo	Repolho verde, extrato de tomate, tomate, alho, óleo de soja, cebola e sal.
Tomate, vagem e milho	Tomate, vagem, milho e sal.
Trigo em grãos com ervas finas	Trigo em grãos, cebola, alho, óleo de soja, sal e ervas finas.
Virado de banana	Farinha de mandioca, farinha de milho, banana da terra, margarina, alho, sal e óleo de soja.

