

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 18/08/2025	3ª FEIRA 19/08/2025	4ª FEIRA 20/08/2025	5ª FEIRA 21/08/2025	6ª FEIRA 22/08/2025	SÁBADO 23/08/2025	
	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	Leite desnatado e integral
	Bebida vegetal (vegana)	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de Amendoas	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	
	Café/ chá	Café / chá de camomila	Café/ chá de Hortelã	Café / chá mate	Café / chá canela	Café/ chá de cidreira	Café/ chá de camomila	
	Pães e quitandas	Pão Francês Pão careca	Pão Francês Bolo formigueiro	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Pão de batata	Pão Francês Rosca de canela	Pão Francês Pão de forma	
	Complemento	Ovos mexidos	Queijo mussarela	Vitamina de manga	Guacamole	logurte de coco	Pasta de amendoim	
	Quitanda (vegana)	Pão vegano	Bolo formigueiro vegano	Pão de queijo vegano	Pão vegano	Rosca de canela vegana	Pão de forma vegano	
	Complemento (vegano)	Tofu	Pts refogada com cheiro verde	Vitamina de manga vegana	Guacamole	logurte vegano	Pasta de amendoim	
	Fruta	Banana	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Melancia	

*qual é o maior dia segunda ou sexta



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.

A L M O Ç O	Composição	2ª FEIRA 18/08/2025	3ª FEIRA 19/08/2025	4ª FEIRA 20/08/2025	5ª FEIRA 21/08/2025	6ª FEIRA 22/08/2025	SÁBADO 23/08/2025	
	Salada	Acelga	Alface	Acelga	Alface	Alface	Alface	Repolho verde
		Tomate em rodela	Kabutiá temperada cozida	Pepino palito temperado com hortelã	Beterraba cozida em conserva	Cebotele	Jiló marinado	
		Duo de cenoura com beterraba	Repolho sirio	Vinagrete com abacaxi	Macarrão parafuso com tomate, passas e brócolis	Chuchu com tomate	Tomate com pimentão	
	Prato proteico	Bife bovino acebolado ao molho próprio	Pernil fatiado ao barbecue	Iscas de frango grelhado	Carne de panela 2º acebolado	Frango assado	Bife de pernil suíno ao molho próprio (pouco molho)	
	Opção ovolactovegetariana	PTS refogada com molho escuro	Ovos mexidos	Guisado de PTS c/ ervilha e tomate	Moqueca de feijão branco	Grão de bico ao molho escuro	Ovos fritos	
	Opção vegana	PTS refogada com molho escuro	Soja em grãos ao molhobarbecue	Guisado de PTS c/ ervilha e tomate	Moqueca de feijão branco ao sugo	Grão de bico ao molho escuro	Panqueca de Pts	
	Guarnição**	Virado de cebola	Batata sauté com Orégano	Batata doce assada (rodela c/ casca)	Repolho a pomarola	Kabutiá ao molho	Quibebe de mandioca c/ açafrão	
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão carioca		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca		
Refresco	Manga	Umbu	Goiaba	Tamarindo	Manga	Caju		
Sobremesa	Melancia	Mamão	Banana	Melão	Melancia	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: nutricao.prae@ufg.br

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 18/08/2025	3ª FEIRA 19/08/2025	4ª FEIRA 20/08/2025	5ª FEIRA 21/08/2025	6ª FEIRA 22/08/2025	SÁBADO 23/08/2025	
	Salada	Alface roxa	Mix de repolho	Alface	Alface com Couve	Alface com Acelga		
		Quiabo al dente	Beterraba cozida	Cenoura cozida marinada	Quiabo al dente	Beterraba palha		
		Tomate, pepino e cebola	Tabule sem pepino	Tomate, vagem e passas	Tomate com rabanete e salsa	Pepino, cenoura cozida e azeitonas		
	Prato proteico	Frango assado acebolado	Carne de panela ao molho escuro	Moqueca de peixe	Filé de frango grelhado	Strogonoff de carne (1ª)		
	Opção ovolactovegetariana	Ovo cozido	Lentilha com brócolis ao molho escuro	Ovos mexidos	Escondidinho de ervilha seca	Strogonoff de soja		
	Opção vegana	Feijão branco com cenoura refogados	Lentilha com brócolis ao molho escuro	Moqueca de grão de bico	Escondidinho de ervilha seca	Strogonoff de soja		
	Guarnição**	Macarronada com queijo	Chuchu ao alho e óleo	Purê de mandioca	Cuscuz de legumes (cenoura, milho e pimentão)	Legumes sauté (batata, milho e vagem)		
	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 carioca	Feijão preto			
Refresco	Caju	Tamarindo	Manga	Umbu	Caju			
Sobremesa	Melão	Banana	Maçã	Laranja	Melão			



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 formigueiro	Farinha de trigo, chocolate granulado, açúcar, óleo, fermento e ovo.
Bolo formigueiro vegano	Farinha de trigo, chocolate granulado, óleo, água e fermento.
Guacamole	Abacate, tomate, cebola, limão, azeite, sal e coentro
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 (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.
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, Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12® (DSM 15954). Não contém glúten.
Ovos mexidos	Ovos, sal, óleo e cheiro verde.
Pão careca	Farinha de trigo, açúcar, sal, fermento, ovo e margarina.
Pão de batata	Farinha de trigo, batata, açúcar, sal, fermento, ovo, óleo e leite integral.
Pão de forma	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio
Pão de forma	Farinha de trigo, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio.
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
Pão vegano	Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento e açúcar.
Pasta de amendoim	Amendoim torrado moído
Proteína de soja refogada	Proteína de soja, cheiro verde, cebola, alho, sal e óleo
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.
Rosca de canela	Farinha de trigo, canela em pó, leite integral, sal, fermento, açúcar, ovo.
Rosca de canela vegana	Farinha de trigo, leite vegetal, canela em pó, sal, fermento, açúcar e canela.
Tofu	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal
Vitamina de manga	Manga, leite integral, açúcar
Vitamina de manga vegana	Manga, leite vegetal, açúcar

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abóbora kabutiá temperada	Abóbora kabutiá, sal e azeite
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água
Batata doce assada	Batata doce, cebola e sal
Batata sauté com orégano	Batata inglesa, margarina, cebola, alho, sal e orégano
Beterraba em conserva	Beterraba, vinagre e sal
Beterraba fatiada temperada	Beterraba, cebola, limão, coentro e sal
Bife bovino acebolado ao molho próprio	Coxão mole, cebola, alho, óleo e sal
Bife suínos acebolado ao molho próprio	Pernil, cebola, alho, vinagre e sal
Carne de panela 2ª acebolado	Acém, cebola, alho, sal e óleo
Cebote	Cebola, vinagre e sal
Croquete de grão de bico	Grão de bico, farinha de trigo, cebola e sal
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, óleo de soja e água
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal
Grão de bico ao molho escuro	Grão de bico, molho shoyu, molho inglês, amido de milho, cebola, alho, óleo e sal
Guisado de PTS c/ ervilha e tomate	Ervilha, proteína de soja, tomate, cebola, alho, sal e óleo
Isclas de frango grelhado	Filé de peito, cebola, alho, sal e óleo
Jilo marinado	Jilo, cebola, vinagre, sal e água
Kabutia ao molho	Abobora kabutia, cebola, alho, sal e óleo
Macarrão parafuso com tomate, passas e brócolis	Macarrão parafuso colorido, tomate, passas, brócolis e sal
Mix de repolho com tomate	Repolho branco, repolho roxo, tomate e sal
Moqueca de feijão branco	Feijão branco, extrato de tomate, leite de coco, pimentão, tomate, cebola, pimenta de cheiro, sal
Ovos fritos	Ovos, óleo e sal
Ovos mexidos	Ovos, óleo, cebola e sal
Panqueca de PTS vegana	Proteína de soja, farinha de trigo, leite vegetal, extrato de tomate, óleo e sal
Pernil ao molho barbecue	Pernil, barbecue, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo
Proteína de soja refogada com molho escuro	Proteína de soja, cebola, molho shoyu, molho inglês, amido de milho, alho, água, sal e óleo
Quibebe de mandioca com açafrão	Mandioca, açafrão, cebola, alho, sal e óleo
Repolho a pomarola	Repolho, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal e óleo
Repolho sírio	Repolho, tomate, azeitona, molho shoyu, sal e orégano
Soja em grãos ao molho barbecue	Soja em grãos, barbecue, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo
Vinagrete com abacaxi	Tomate, cebola, abacaxi, vinagre e sal
Virado de cebola	Farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, alho, sal e margarina

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água
Carne de panela ao molho escuro	Acém, cebola, molho shoyu, molho inglês, amido de milho, alho, óleo e sal
Chuchu ao alho e óleo	Chuchu, alho, óleo e sal
Cuscuz de legumes	Cenoura, milho, pimentão, flocão de milho, cebola, alho, sal e margarina
Escondidinho de ervilha seca	Ervilha seca, batata inglesa, leite de soja, alho, sal e cebola
Feijão branco com cenoura refogados	Feijão branco, cenoura, cebola, alho, sal e óleo
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	Filé de peito, cebola, alho, sal e óleo
Frango assado acebolado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal
Legumes sauté	Batata, milho, vagem, margarina, cebola, alho e sal
Lentilha com brócolis ao molho escuro	Lentilha, brócolis, molho shoyu, alho, sal, cebola e óleo
Macarronada com queijo	Macarrão espaguete, extrato de tomate, mussarela, alho, cebola, sal e óleo
Moqueca de grão de bico	Grão de bico, extrato de tomate, leite de coco, azeite de dendê, pimentão, tomate, coentro, cebola, alho, sal e óleo
Moqueca de peixe	Filé de pescada, extrato de tomate, leite de coco, azeite de dendê, pimentão, tomate, coentro, cebola, alho, sal e óleo
Ovos cozidos	Ovos e sal
Ovos mexidos	Ovo, sal, óleo e cebola
Purê de mandioca	Mandioca, leite integral, cebola, alho, sal e margarina
Quiabo al dente	Quiabo, cebola, alho e sal
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal
Strogonoff de carne	Patinho, catchup, mostarda, creme de leite, extrato de tomate, leite integral, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo
Strogonoff de soja	Soja em grãos, extrato de tomate, catchup, mostarda, extrato de soja, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo
Tabule sem pepino	Tomate, trigo p/ kibe, cebola, hortelã e sal
Tomate com rabanete e salsa	Tomate, rabanete, salsa, e sal
Tomate, pepino e cebola	Tomate, pepino, cebola e sal
Tomate, vagem e passas	Tomate, vagem, uvas passas e sal