

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 25/08/2025	3ª FEIRA 26/08/2025	4ª FEIRA 27/08/2025	5ª FEIRA 28/08/2025	6ª FEIRA 29/08/2025	SÁBADO 30/08/2025	
	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 coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	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 erva cidreira	Café/ Chá de hortelã	Café/ Chá mate	
	Pães e quitandas	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Rosca de chocolate	Pão Francês Broa doce	Pão Francês Pão de milho	Pão francês Bolo de coco	Pão Francês Mané pelado	
	Complemento	Requeijão cremoso	logurte de morango	Ovos mexidos	Carne Moida	Queijo minas	Pasta de grão de bico	
	Quitanda (vegana)	Pão desqueijo vegano	Rosca simples	Sequilhos de fubá	Pão de milho vegano	Bolo de coco vegano	Mané pelado vegano	
	Complemento (vegano)	Requeijão vegano	logurte de morango vegano	Pasta de amendoim	Pts refogada	Tofu temperado	Pasta de grão de bico	
	Fruta	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	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.

**A
L
M
O
Ç
O**

Composição	2ª FEIRA 25/08/2025	3ª FEIRA 26/08/2025	4ª FEIRA 27/08/2025	5ª FEIRA 28/08/2025	6ª FEIRA 29/08/2025	SÁBADO 30/08/2025
Salada	Alface	Alface crespa	Acelga	Alface crespa	Mix de alface	Couve
	Beterraba crua temperada c/ limão, cebola e coentro	Cenoura palha	Batata temperada	Cenoura palha	Beterraba palha	Kabutia assada
	Pepinete (Pepino, tomate, cebola e sal)	Vinagrete com abacaxi	Chuchu com milho em conserva	Caponata de berinjela	Salada de macarrão com tomate, uvas Passas e manjeriço	Tabule (sem pepino)
Prato proteico	Iscas suínas acebolada	Filé de peixe assado	Bife acebolado 1ª	Filé de Frango grelhado	Carne de panela (2ª)	Coxa e sobrecoxa assada
Opção Ovolactovegetariana	Ovo frito	Omelete com tomate e cebolinha	Silveirinha de soja	Croquete de grão de bico	Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	PTS clara ao sugo
Opção vegana	Lentilha acebolada	Ervilha refogada com milho	Silveirinha de soja	Croquete de grão de bico	Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	PTS clara ao sugo
Guarnição**	Cuscuz de legumes com cenoura, milho e abobrinha	Batata sauté	Kabutia ao molho	Tutu de feijão	Cenoura sauté	Berinjela ao sugo c/ pimentão
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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Refresco	Goiaba	Manga	Caju	Tamarindo	Manga	Umbu
Sobremesa	Melão	Laranja	Mamão	Melancia	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: nutricao.prae@ufg.br Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 25/08/2025	3ª FEIRA 26/08/2025	4ª FEIRA 27/08/2025	5ª FEIRA 28/08/2025	6ª FEIRA 29/08/2025	SÁBADO 30/08/2025	
	Salada	Acelga	Alface crespa	Alface	Couve fatiada	Quiabo al dente		
		Chuchu temperado	Beterraba palha	Cebola em conserva	Kabutiá temperada assada	Cenoura em rodela cozida temperada		
		Cenoura cozida tomate e hortelã	Tomate, chuchu e milho	Abobrinha com tomate e pimentão temperados	Pepino com tomate temperados	Mix de repolho com passas, maionese e abacaxi		
	Prato proteico	Bife acebolado ao molho escuro (1ª)	Filé de frango grelhado acebolado	Frango assado	Escondidinho de carne moída 2ª	Bife suíno com molho escuro		
	Opção ovolactovegetariana	Grão de bico ao molho escuro	Quibe de PTS recheado com queijo e tomate	Ovos mexidos	Escondidinho de PTS c/ leite de soja	Ovo cozido ao molho escuro		
	Opção vegana	Grão de bico ao molho escuro	Quibe de PTS recheado com tomate	Trigo em grãos com ervas finas	Escondidinho vegano com PTS c/ leite de soja	Lentilha refogada com quinoa ao molho escuro		
	Guarnição**	Mandioca cozida	Repolho ao sugo	Quibebe de cará com açafrão	Chuchu sauté	Virado de banana		
	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	Acerola	Goiaba			
Sobremesa	Maçã	Melão	Melancia	Laranja	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 coco	Farinha de trigo, açúcar, coco ralado, leite integral, ovo, margarina e fermento
Bolo de coco vegano	Farinha de trigo, açúcar, coco ralado, óleo, fermento, vinagre e água
Broa doce	Açúcar, fubá, leite integral, ovo, margarina e fermento.
Carne moída	Músculo, cebola, óleo, alho e sal
logurte 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 (açúcar, água, polpa de morango, amido modificado, aroma idêntico ao natural de morango, espessante goma xantana, corante artificial vermelho bordeaux, corante natural carmim de cochonilha, acidulante ácido cítrico, conservador sorbato de potássio), aroma idêntico ao natural de morango, corantes artificiais vermelho ponceau 4R e amarelo sunset, e fermento lácteo. Colorido artificialmente. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e derivados. Contém lactose
logurte de morango 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, ovos, fermento químico, queijo curado, coco ralado, leite de coco, sal e leite integral
Mané pelado vegano	Mandioca, leite de coco, açúcar, óleo, coco ralado e fermento
Ovos mexidos	Ovos de galinha, sal e óleo
Pão de milho	Farinha de trigo, fubá, leite integral, ovo, óleo de soja, sal, açúcar e fermento biológico
Pão de milho vegano	Farinha de trigo, fubá, água, óleo de soja, sal, açúcar e fermento biológico
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
Pasta de amendoim	Amendoim Torrado e Moído. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AMENDOIM. Não Contém Glúten.
Pasta de grão de bico	Grão de bico, sal e azeite
Pts refogada	Proteína de soja, cebola, alho, sal e óleo
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, 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 chocolate	Farinha de trigo, ovo, chocolate, fermento, manteiga, açúcar e sal
Rosca vegana	Farinha de trigo, fermento, açúcar, sal, óleo, água e granulado
Sequinhos de fubá	Farinha de trigo, açúcar, fubá, leite vegetal, coco ralado, óleo de soja e fermento.
Tofu temperado	Soja, água, cogulantes: cloreto de magnésio, sulfato de cálcio, sal e ervas finas

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
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
Batata temperada	Batata, sal e óregano'.
Berinjela ao sugo com pimentão	Berinjela, extrato de tomate, tomate, pimentão, cebola, alho, sal e óleo
Beterraba crua temperada	Beterraba, limão, cebola, coentro e sal
Bife acebolado (1ª)	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Caponata de berinjela	Berinjela, cebola, tomate, orégano e sal.
Carne de panela (2ª)	Acém, cebola, extrato de tomate, alho, sal e óleo
Cenoura sauté	Cenoura, margarina, cebola, alho e sal
Chuchu com milho em conserva	Chuchu, milho, vinagre e sal.
Coxa e sobrecoxa assada	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Croquete de grão de bico	Grão de bico, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo
Cuscuz com cenoura e abobrinha	Flocão de milho, cenoura, abobrinha, milho, cebola, alho, sal e margarina.
Ervilha refogada com milho	Ervilha, milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
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	Filé de peito, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, vinagre, colorau, alho, sal e cebola.
Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	Feijão vermelho, farinha de trigo, cebola, alho, sal, óleo e molho shoyu
Isca suína acebolada	Pernil suíno, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Kabutiá ao molho	Abóbora kabutiá, cebola, alho, sal.
Kabutiá ao molho	Abobóra kabutiá, cebola, óleo, alho e sal
Kabutiá assada	Kabutiá, sal, alecrim e óleo
Lentilha acebolada	Lentilha, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Omelete com tomate e cebolinha	Ovo de galinha, tomate, cebola, cebolinha, sal e óleo de soja.
Ovo frito	Ovo de galinha, sal e óleo

Pepinete	Pepino, cebola, tomate e sal.
PTS ao sugo	PTS, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Salada de macarrão com tomate, uvas passas e manjericão	Macarrão parafuso, tomate, uvas passas, manjericão e sal.
Silveirinha de soja	Soja em grãos, tomate, cebola, sal, alho e óleo
Tabule	Trigo para kibe, tomate, cebola, hortelã e sal.
Tutu de feijão	Feijão carioca, farinha de mandioca, calabresa, bacon, couve, cebola, sal, alho e óleo
Tutu de feijão vegano	Feijão carioca, farinha de mandioca, proteína de soja, couve, cebola, sal, alho e óleo
Vinagrete com abacaxi	Tomate, cebola, abacaxi, vinagre e sal

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha com tomate e pimentão temperados	Abobrinha, pimentão, tomate e sal.
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água.
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água.
Bife bovino acebolado ao molho escuro	Coxão mole, cebola, molho shoyu, amido, alho, sal, molho inglês 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 temperada	Cenoura, sal e ervas finas
Cenoura cozida, tomate e hortelã	Cenoura, tomate, hortelã e sal
Chuchu sauté	Chuchu, margarina, cebola, alho e sal
Chuchu temperado	Chuchu, cheiro verde e sal.
Escondidinho de carne moída (2ª)	Músculo, extrato de tomate, batata inglesa, leite integral, margarina, mussarela, óleo de soja, alho, cebola e sal.
Escondidinho de PTS c/ leite de soja	PTS, leite de soja, batata inglesa, cebola, sal, alho e óleo
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	Peito de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, sal e cebola.
Grão de bico ao molho escuro	Grão de bico, cebola, alho, sal, óleo de soja, amido e molho shoyu.
Kabutiá temperada	Abóbora kabutiá, sal, alho e óleo
Lentilha refogada com quinoa ao molho escuro	Lentilha, quinoa, molho shoyu, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Mandioca cozida	Mandioca, cebola, alho, sal e óleo
Mix de repolho com maionese	Repolho verde, repolho roxo, uvas passas, maionese e abacaxi
Ovo cozido ao molho escuro	Ovo de galinha, molho shoyu, molho inglês, amido de milho, cebola, sal e óleo de soja.
Ovo mexido	Ovo de galinha, sal e óleo de soja
Pepino com tomate temperados	Pepino, tomate e sal
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal
Quibe de PTS	Proteína de soja, trigo para kibe, mussarela, tomate, cebola, alho, sal, óleo e hortelã.
Quibe de PTS vegano	Proteína de soja, trigo para kibe, tomate, cebola, alho, sal, óleo e hortelã.

Quibebe de cará com açafrão	Cará, açafrão, cebola, sal, alho e óleo
Repolho ao sugo	Repolho, extrato de tomate, tomate, alho, óleo, cebola e sal
Tomte, chuchu e milho	Tomate, chuchu, milho verde e sal
Trigo em grãos com ervas finas	Trigo em grãos, ervas finas, cebola, alho, sal e óleo.
Virado de banana	Farinha de milho, farinha de mandioca, banana da terra, margarina, alho, óleo e sal