

CARDÁPIO SEMANAL



C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 26/01/2026	3ª FEIRA 27/01/2026	4ª FEIRA 28/01/2026	5ª FEIRA 29/01/2026	6ª FEIRA 30/01/2026	SÁBADO 31/01/2026
	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 coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de amêndoas	Bebida vegetal de soja
	Café/ chá	Café/ Chá de camomila	Café/ Chá de erva cidreira	Café/ Chá mate	Café/ Chá de canela	Café/ chá de hortelã	Café/ chá de erva doce
	Pães e quitandas	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Bolo de chocolate	Pão Francês Broa temperada	Pão Francês Rosca de laranja	Pão Francês Pão mandi	Pão Francês Tapioca
	Complemento	Ovos mexidos	Vitamina de frutas (banana com maçã)	Ricota Temperada	Mussarela	Leite fermentado	Queijo prato
	Quitanda (vegana)	Cuscuz	Bolo de chocolate	Torrada de pão de forma	Rosca de laranja vegana	Pão vegano	Pão desqueijo vegano
	Complemento (vegano)	Pts refogada	Vitamina de frutas vegana	Pasta de grão de bico	Requeijão cremoso	Iogurte vegano	Tofu
	Fruta	Maçã	Melancia	Melão	Banana	Mamão	Melancia



Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG



Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA D. C.

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

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

ROSA

Este cardápio está sujeito a alterações.

CARDÁPIO SEMANAL



A
L
M
O
C
O

Composição	2ª FEIRA 26/01/2026	3ª FEIRA 27/01/2026	4ª FEIRA 28/01/2026	5ª FEIRA 29/01/2026	6ª FEIRA 30/01/2026	SÁBADO 31/01/2026
Salada	Alface crespa	Alface	Alface crespa	Acelga	Alface crespa	Alface crespa
	Jiló em conserva cozido	Beterraba cozida	Cenoura ralada	Rabanete fatiado temperado	Beterraba em conserva	Chuchu temperado
	Tabule sem pepino	Chuchu temperado, tomate e óregano	Caponata de berinjela	Salada de macarrão com tomate e uvas passas	Vinagrete	Repolhonese com passas e cenoura
Prato proteico	Cubos de carne com molho escuro (pouco molho) (2ª)	Frango ao molho de açafrão	Bife suíno acebolado ao molho barbecue (pouco molho)	Iscas bovinas ao sugo (1ª)	Filé de peixe assado	Filé de frango acebolado
Opção Ovolactovegetariana	Bolinho de feijão vermelho com molho escuro	Soja em grãos acebolada ao molho de açafrão	Ovos mexidos com cheiro verde	Grão de bico ao sugo	Omelete	PTS acebolada c/ milho
Opção vegana	Bolinho de feijão vermelho com molho escuro	Soja em grãos acebolada ao molho de açafrão	PTS ao molho barbecue	Grão de bico ao sugo	Disquinho frito de lentilha com espinafre	PTS acebolada c/ milho
Guarnição**	Kabutiá assada	Legumes sauté (cenoura, milho, vagem)	Feijão tropeiro *feijão tropeiro vegano	Quibebe de cará c/ acafrão e enfeitar com tomate	Purê de batata	Berinjela napolitana
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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca
Refresco	Manga	Tamarindo	Caju	Goiaba	Acerola	Caju
Sobremesa	Melão	Banana	Laranja	Melancia	Banana	Abacaxi



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

CARDÁPIO SEMANAL



JAN T A R	Composição	2ª FEIRA 26/01/2026	3ª FEIRA 27/01/2026	4ª FEIRA 28/01/2026	5ª FEIRA 29/01/2026	6ª FEIRA 30/01/2026	SÁBADO 31/01/2026
	Salada	Acelga	Couve	Alface americana	Repolho	Acelga	
		Batata palito temperada	Rabanete temperado	Quiabo al dente	Cenoura temperada	Abobrinha temperada	
		Duo de beterraba com cenoura	Vinagrete	Pepino com tomate	Berinjela síria	Tomate, couve flor, brócolis e milho	
	Prato proteico	Bife suíno acebolado (com pouco molho escuro)	Escalope ao molho escuro (1ª)	Bobó de frango	Frango assado	Carne de panela (pouco molho) (2ª)	
	Opção ovolactovegetariana	Ovos fritos	Trigo em grãos refogado acebolado	Bobó de feijão branco	Ovo cozido ao molho rosé	Ervilha c/ pts refogada com tomate e cheiro verde	
	Opção vegana	Panqueca de PTS com tomate	Trigo em grãos refogado acebolado	Bobó de feijão branco	PTS ao molho rosé	Ervilha c/ pts refogada com tomate e cheiro verde	
	Guarnição**	Mandioca temperada	Batata doce gratinada	Chuchu ao alho e óleo	Creme de milho	Virado de cebola	
	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	Goiaba	Acerola	Manga	Tamarindo	
	Sobremesa	Mamão	Laranja	Melancia	Melão	Maçã	

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

Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG



Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA D.
C.ROSA

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

E-mail:

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio está sujeito a alterações

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Bolo de chocolate	Farinha de trigo, açúcar, chocolate em pó, leite integral, ovo, margarina e fermento
Bolo de chocolate vegano	Farinha de trigo, açúcar, chocolate em pó, óleo, gelo e fermento biológico.
Broa temperada	Fubá, ovo, farinha de trigo, presunto, óleo de soja, leite integral e sal.
Cuscuz	Flocos de milho, azeite, cebola, água e sal.
Iogurte 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 <i>Bifidobacterium animalis</i> subsp. <i>lactis</i> BB-12® (DSM 15954). Não contém glúten.
Leite fermentado	Leite desnatado e/ou leite em pó desnatado reconstituído, leite em pó desnatado, dextrose, fermento lácteo, xarope de açúcar, pectina cítrica, aroma idêntico ao natural de baunilha. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite. Contém lactose.
Mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio (sal), cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, conservadores sorbato de potássio e nitrato de sódio. Alergênicos: Contém leite e lactose. Não contém glúten
Ovos mexidos	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.
Pão vegano	Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento e açúcar.
Pasta de grão de bico	Grão de bico, azeite, limão e sal
PTS refogada	Proteína texturizada de soja, óleo, cebola, alho, cheiro verde e sal.
Queijo prato	Leite pasteurizado, cloreto de sódio (sal), cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, conservadores sorbato de potássio e nitrato de sódio e corante natural urucum. Alergênicos: Contém leite e lactose. Não contém glúten
Requeijão vegano	Base de castanha (água e castanha de caju), óleo de coco palmiste, amido de milho modificado, sal, vitaminas (B6, B9 e B12), extrato de levedura, conservante sorbato de postássio e fermento. Alérgicos: contém castanha de caju. Pode conter amêndoas, aveia e derivados de soja. Não contém glúten.
Ricota temperada	Soro de leite, leite integral pasteurizado, cloreto de cálcio, regulador de acidez e conservador sorbato de potássio, orégano, manjericão, azeite e sal.
Rosca de laranja	Farinha de trigo, leite integral, suco de laranja, raspas de laranja, sal, fermento e açúcar.
Rosca de laranja vegana	Farinha de trigo, fermento biológico, suco de laranja, raspas de laranja, leite vegetal, sal e açúcar.
Tapioca	Goma de mandioca, água e sal.
Tofu	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal.
Torrada de pão de forma	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Vitamina de frutas (banana e maçã)	Leite integral, banana, maçã e açúcar.
Vitamina de frutas vegana (banana e maçã)	Bebida vegetal, banana, maçã e açúcar.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
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.
Berinjela napolitana	Berinjela, tomate, mussarela, extrato de tomate, óleo de soja, alho e sal.
Berinjela napolitana vegana	Berinjela, tomate, extrato de tomate, óleo de soja, alho e sal.
Beterraba em conserva	Beterraba, açúcar, cebola, vinagre, sal e cheiro verde.
Bife suíno acebolado ao molho barbecue	Pernil suíno, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho barbecue.
Bolinho de feijão vermelho com molho escuro	Feijão vermelho, farinha de trigo, cebola, molho shoyu, molho inglês, alho e sal.
Caponata de berinjela	Berinjela, cebola, tomate, sal e orégano.
Chuchu temperado	Chuchu, sal e cheiro verde.
Chuchu temperado com tomate e orégano	Chuchu, tomate, orégano e sal.
Croquete de PTS	Proteína texturizada de soja, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cubos de carne com molho escuro (2 ^a)	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu, molho inglês e amido de milho.
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.
Feijão tropeiro	Feijão carioca, farinha de mandioca, couve, bacon, linguiça calabresa, cebola, óleo de soja e sal.
Feijão tropeiro vegano	Feijão carioca, farinha de mandioca, couve, banana da terra frita, cebola, óleo de soja e sal.
Filé de frango acebolado	Filé de peito de frango, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, limão, vinagre, sal, alho e óleo de soja.
Frango ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, cebola, açafrão, amido de milho, alho e sal.
Grão de bico ao sugo	Grão de bico, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Iscas bovina ao sugo (1 ^a)	Coxão mole, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Jiló em conserva cozido	Jiló, cebola, vinagre, cebola e sal.
Kabutiá assada	Abobora kabutiá, ervas finas, alho, sal e óleo de soja.
Legumes sauté	Cenoura, vagem, milho, margarina, cebola, alho e sal.
Legumes sauté vegano	Cenoura, vagem, milho, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Omelete	Ovo de galinha, óleo de soja e sal.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovo de galinha, cebola, cheiro verde, óleo de soja e sal.
PTS acebolada com milho	Proteína texturizada de soja, milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.

PTS ao molho barbecue	Proteína texturizada de soja, cebola, molho barbecue, sal, alho e óleo
Purê de batata	Batata inglesa, margarina, leite integral, cebola, alho e sal.
Purê de batata vegano	Batata inglesa, bebida vegetal, cebola, alho e sal.
Quibebe de cará com açafrão e tomate	Cará, tomate, cebola, alho, sal, óleo de soja e açafrão.
Rabanete fatiado temperado	Rabanete, limão e sal.
Repolhoneise com passas e cenoura	Repolho verde, maionese, cenoura, uvas passas e sal.
Salada de macarrão com tomate e uvas passas	Macarrão parafuso, tomate, uvas passas, azeite e sal.
Soja em grãos acebolada ao molho de açafrão	Soja em grãos, amido de milho, açafrão, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Tabule sem pepino	Tomate, cebola, trigo para kibe, sal e hortelã.
Vinagrete	Tomate, cebola, maçã, vinagre e sal.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha temperada	Abobrinha, cebola 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 doce gratinada	Batata doce, mussarela, alho, cebola e sal.
Batata palito temperada	Batata inglesa, azeite, sal e cheiro verde.
Berinjela siria	Berinjela, tomate, pimentão, azeitonas, cebola, molho shoyu, azeite, orégano e sal.
Bife suíno acebolado (com pouco molho escuro)	Pernil suíno, cebola, alho, molho shoyu, sal e óleo de soja.
Bobó de feijão branco	Feijão branco, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dende, alho, sal e cheiro verde
Bobó de frango	Filé de frango, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dendê, alho, sal e cheiro verde.
Carne de panela (2ª)	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja e extrato de tomate.
Cenoura temperada	Cenora, ervas finas e sal.
Chuchu ao alho e óleo	Chuchu, alho, sal e óleo de soja.
Creme de milho	Milho, leite integral, cebola, margarina, amido de milho, alho e sal.
Creme de milho vegano	Milho, bebida vegetal, cebola, amido de milho, alho e sal.
Ervilha com feijão branco refogada com tomate e cheiro verde	Ervilha, feijão branco, tomate, cebola, alho, sal, óleo de soja e cheiro verde.
Escalope ao molho escuro (1ª)	Coxão duro, cebola, alho, molho shoyu, molho inglês, óleo de soja e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água
Feijão preto	Feijão preto, folha de louro, alho, sal, óleo de soja e água.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Mandioca temperada	Mandioca, alho, cebola, óleo e sal
Ovo cozido ao molho rosé	Ovo de galinha, ketchup, extrato de tomate, leite integral, amido de milho, margarina, sal e cheiro verde.
Ovos fritos	Ovo, óleo de soja e sal.
Panqueca de pts com tomate	Proteína texturizada de soja, tomate, cebola, farinha de trigo, óleo de soja, sal, alho e água.
Pepino com tomate	Pepino e tomate.
PTS ao molho rosé	Proteína texturizada de soja em cubos, cebola, catchup, leite vegetal, amido de milho, extrato de tomate, óleo, alho e sal.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre, sal.
Rabanete temperado	Rabanete, limão e sal,
Tomate, couve-flor, brócolis e milho	Tomate, couve-flor, brócolis, milho e sal.

Trigo em grãos refogado acebolado	Trigo em grãos, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Vinagrete	Tomate, cebola, maçã, vinagre e sal.
Virado de cebola	Farinha de mandioca torrada, cebola, farinha de milho, margarina, alho, óleo de soja e sal.
Virado de cebola vegano	Farinha de mandioca torrada, cebola, farinha de milho, alho, óleo de soja e sal.