

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 24/11/2025	3ª FEIRA 25/11/2025	4ª FEIRA 26/11/2025	5ª FEIRA 27/11/2025	6ª FEIRA 28/11/2025	SÁBADO 29/11/2025
	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 Amendoas	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco
	Café/ chá	Café/ chá verde	Café/ chá de camomila	Café/ chá de hortelã	Café/ chá mate	Café/ chá de erva doce	Café/ chá de erva cidreira
	Pães e quitandas	Pão Fancês Biscoito de queijo	Pão Francês Rosca húngara	Pão Francês Bolo de cenoura	Pão Francês Pão de forma	Pão Francês Pão de Milho	Pão Francês Cookie
	Complemento	iogurte de morango	Queijo mussarela	Ovos mexidos	Geleia de goiaba	Carne moída refogada com tomate	Pasta de amendoim
	Quitanda (vegana)	Biscoito de queijo vegano	Rosca vegana com calda	Bolo de cenoura vegano	Pão de forma integral	Pão de milho vegano	Sequinhos de fubá
	Complemento (vegano)	iogurte vegano	Queijo vegano	Tofu	Geleia de goiaba	PTS refogada com tomate	Pasta de amendoim
	Fruta	Banana	Melancia	Maçã	Melão	Mamão	Melancia



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 24/11/2025	3ª FEIRA 25/11/2025	4ª FEIRA 26/11/2025	5ª FEIRA 27/11/2025	6ª FEIRA 28/11/2025	SÁBADO 29/11/2025
	Salada	Alface	Tomate em rodela	Alface	Beterraba cozida	Couve	Alface roxa
		Beterraba ralada	Abobrinha temperada	Cenoura palha	Jiló em conserva	Cenoura cozida	Quiabo al dente
		Repolho, salsa, cenoura e maionese	Alface com rúcula e manga	Repolho c/ tomate e vagem	Salada de alface com tomate e abacaxi	Vinagrete	Maionese de batata com cenoura e salsa
	Prato proteico	Iscas de Frango ao molho de açafrão	Bife acebolado (1ª)	Coxa e sobrecoxa	Carne de panela (2ª) ao molho próprio	FEIJOADA	Carne moída ao sugo (2ª)
	Opção ovolactovegetariana	Ovos cozidos	Soja em grãos acebolada	Grão de bico ao molho de manjerição	Ovos mexidos com cheiro verde	Feijoada vegetariana com PTS em cubos	Falafel com molho sugo
	Opção vegana	Guisado de ervilha ao molho de açafrão	Soja em grãos acebolada	Grão de bico ao molho de manjerição	Mix de feijão branco com vermelho e gergelim	Feijoada vegana com PTS em cubos	Falafel com molho sugo
	Guarnição**	Berinjela ao sugo	Creme de milho	Purê de cará	Macarrão alho e óleo	Virado de banana	Abobrinha ao alho
	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 carioca	Feijão preto	Feijão carioca
	Refresco	Manga	Tamarindo	Caju	Limão	Acerola	Caju
	Sobremesa	Melancia	Mamão	Banana	Melancia	Laranja	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: nutricao.prae@ufg.br

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 24/11/2025	3ª FEIRA 25/11/2025	4ª FEIRA 26/11/2025	5ª FEIRA 27/11/2025	6ª FEIRA 28/11/2025	SÁBADO 29/11/2025
	Salada	Rabanete temperado com limão	Couve	Acelga	Alface com repolho roxo	Alface	
		Alface com tomate	Beterraba cozida	Tabule	Chuchu chanfrado com limão e cheiro verde	Tomate com pepino e brócolis	
		Chuchu, milho e passas	Salada de tomate, cenoura e vagem	Quiabo al dente temperado	Caponata de berinjela	Beterraba em conserva	
	Prato proteico	Moqueca de peixe	Bife suíno acebolado	Escalope ao molho escuro (1ª)	Filé de frango grelhado	Frango assado	
	Opção ovolactovegetariana	Omelete	Ovos mexidos com cheiro verde	Soja ao molho escuro	Grão de bico refogado com salsa e gergelim	Disquinho frito de lentilha com brócolis	
	Opção vegana	Moqueca de feijão branco	Falafel	Soja ao molho escuro	Grão de bico refogado com salsa e gergelim	Disquinho frito de lentilha com brócolis	
	Guarnição**	Batata sauté	Mandioca cozida	Kabutiá refogada	Legumes sauté (batata, cenoura e vagem)	Repolho a pomodoro	
	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	Goiaba	Limão	Manga	Tamarindo	
	Sobremesa	Abacaxi	Laranja	Melancia	Banana	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

LISTA DE INGREDIENTES – DESJEJUM

Preparação	Ingredientes
Biscoito de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado.
Biscoito de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, azeite, batata inglesa, sal e água.
Bolo de cenoura	Farinha de trigo, açúcar, cenoura, ovo, óleo de soja e fermento.
Bolo de cenoura vegano	Farinha de trigo, cenoura, açúcar, óleo de soja, fermento.
Carne moída refogada com tomate	Músculo, cebola, tomate, alho, sal e óleo de soja.
Cookie	Farinha de trigo, chocolate em pó, leite integral, açúcar, margarina e fermento químico.
Geleia de goiaba	Goiaba e açúcar.
Iogurte de coco	Leite integral, açúcar, fermento láctico, aroma sintético idêntico ao natural de coco.
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.
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 Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12® (DSM 15954). Não contém glúten.
Sequinhos de fubá	Farinha de trigo, fubá, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo de soja e fermento químico.
Ovos mexidos	Ovo de galinha, sal e óleo de soja.
Pão de forma	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio
Pão de forma integral	Farinha de trigo integral (51%), farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido, fólico, glúten, fibra de trigo, açúcar, fermento biológico, óleo de soja, sal e o conservador propionato de cálcio.
Pão de milho	Farinha de trigo, fubá, sal, ovo, óleo de soja e fermento biológico.
Pão de milho vegano	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, fuba de milho, fermento biológico e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pasta de amendoim	Amendoim torrado moído. Não contém glúten.
Proteína de soja refogada com tomate	Proteína de soja, tomate, cebola, sal e óleo de soja.
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.
Queijo vegano	Base de castanha fermentada (água, castanha-de-caju e fermento), óleo de coco palmiste, amido de batata, amido de milho modificado, sal, extrato de levedura, vitaminas (B6, B9, B12), conservante

	(sorbato de potássio) e aroma natural.
Rosca húngara	Farinha de trigo, leite integral, sal, fermento, açúcar, ovo.
Rosca vegana com calda	Farinha de trigo, fermento, açúcar, sal, óleo de soja e água.
Tofu	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha ao alho	Abobrinha verde, alho, óleo de soja e sal.
Abobrinha temperada	Abobrinha verde, sal e cheiro verde.
Alface com rúcula e manga	Alface crespa, rúcula e manga.
Arroz Branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, cebola, sal e pimenta de cheiro.
Arroz Integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, cebola, sal e pimenta de cheiro.
Berinjela ao sugo	Berinjela, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Bife (1ª) acebolado	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Carne de panela (2ª) ao molho próprio	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Carne moída (2ª) ao sugo	Músculo bovino, cebola, óleo de soja, extrato de tomate, tomate, alho e sal.
Cenoura cozida	Cenoura e sal.
Creme de milho	Milho, cebola, margarina, leite integral, alho e sal.
Falafel com molho sugo	Grão de bico, batata inglesa, cebola, alho, óleo de soja, extrato de tomate, tomate 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.
Feijoada	Pernil, charque, bacon, calabresa, feijão preto, folha de louro, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Feijoada vegana com PTS em cubos	Proteína texturizada de soja em cubos, feijão preto, kabutiá, chuchu, batata inglesa, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Feijoada vegetariana com PTS em cubos	Proteína texturizada de soja em cubos, feijão preto, kabutiá, chuchu, batata inglesa, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Grão de bico ao molho de manjerição	Grão de bico, manjerição, cebola, alho, sal, óleo de soja e amido de milho.
Guisado de ervilha ao molho de açafrão	Ervilha, tomate, cebola, açafrão, alho, sal, óleo de soja e amido de milho.
Iscas de frango ao molho de açafrão	Filé de peito de frango, cebola, alho, sal, óleo de soja, açafrão e amido de milho.
Jiló em conserva	Jiló, cebola, vinagre e sal.
Macarrão alho e óleo	Macarrão parafuso, alho, óleo de soja e sal.
Maionese de batata com cenoura e salsa	Batata inglesa, cenoura, salsa, maionese e sal.
Mix de feijão branco com vermelho e gergelim	Feijão branco, feijão vermelho, gergelim, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Ovos cozidos	Ovo de galinha e sal.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovo de galinha, cebola, óleo de soja, sal e cheiro verde.

Purê de cará	Cará, margarina, alho, cebola, sal e leite integral.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Repolho com tomate e vagem	Repolho verde, tomate e vagem.
Repolho, salsa, cenoura e maionese	Repolho verde, salsa, cenoura, maionese e sal.
Salada de alface com tomate e abacaxi	Alface crespa, tomate, abacaxi e sal.
Soja em grãos acebolada	Soja em grãos, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.
Virado de banana	Farinha de mandioca, farinha de milho, banana da terra, alho, sal e margarina.

LISTA DE INGREDIENTES - JANTAR

Preparação	Ingredientes
Arroz Branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, cebola e sal.
Arroz Integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, cebola e sal.
Batata sauté	Batata inglesa, sal, margarina.
Beterraba cozida	Beterraba e sal.
Beterraba em conserva	Beterraba, açúcar, cebola, vinagre, sal e cheiro verde.
Bife suino acebolado	Pernil, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Caponata de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, orégano e sal.
Chuchu chanfrado com limão e cheiro verde	Chuchu, limão e cheiro verde.
Chuchu, milho e passas	Chuchu, milho, uvas passas e sal.
Disquinho de lentilha com brocólis	Lentilha, brocólis, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Escalope (1ª) ao molho escuro	Coxão duro, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, cheiro verde, cebola, sal, alho 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	Filé de frango, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Grão de bico refogado com salsa e gergelin	Grão de bico, cebola, salsa, gergelim, alho, óleo de soja e sal.
Kabutiá refogada	Kabutia, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Legumes sauté	Batata inglesa, cenoura, vagem, margarina, cebola, alho e sal.
Mandioca cozida	Mandioca, sal e alho.
Moqueca de feijão branco	Feijão branco, extrato de tomate, alho, sal, cebola, pimentão verde, azeite de dendê e leite de coco.
Moqueca de peixe	Filé de pintado, extrato de tomate, alho, sal, cebola, tomate, pimentão verde, vinagre, amido de milho, azeite de dendê e leite de coco.
Omelete	Ovo de galinha, óleo de soja, cebola e sal.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovo de galinha, óleo de soja, cheiro verde, cebola e sal.
Quiabo al dente temperado	Quiabo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Rabanete temperado com limão	Rabanete, limão e sal.
Repolho a pomodoro	Repolho, extrato de tomate, tomate, alho, cebola, óleo de soja e sal.
Salada de tomate, cenoura e vagem	Tomate, cenoura, vagem e sal.
Soja ao molho escuro	Soja, farinha de trigo, cebola, alho, óleo de soja, shoyu e sal.
Tabule	Trigo para kibe, tomate, pepino, cebola, hortelã e sal.
Tomate com pepino e brócolis	Tomate, pepino e brócolis.

