

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 28/07/2025	3ª FEIRA 29/07/2025	4ª FEIRA 30/07/2025	5ª FEIRA 31/07/2025	6ª FEIRA 01/08/2025	SÁBADO 02/08/2025	
	Leite	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral				
	Bebida vegetal (vegana)	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de amêndoa	
	Café/ chá	Café/ Chá de hortelã	Café/ Chá de erva doce	Café/ Chá verde	Café / Chá de canela	Café/ Chá de erva cidreira	Café/ Chá de camomila	
	Pães e quitandas	Pão Francês Pão Careca	Pão Francês Bolo de fubá	Pão Francês Rosca trançada	Pão Francês Pão de queijo	Pão francês Torrada de pão de forma	Pão Francês Cookie	
	Complemento	Requeijão cremoso	Antepasto de berinjela	Queijo prato	Omelete	Patê de frango	logurte de coco	
	Quitanda (vegana)	Pão vegano	Bolo de fubá vegano	Rosca trançada vegana	Pão desqueijo vegano	Torrada de pão de forma	Cookie vegano	
	Complemento (vegano)	Requeijão vegano	Antepasto de berinjela	Queijo vegano	Mingau de aveia vegano	Patê de grão de bico	logurte vegano	
	Fruta	Banana	Melancia	Maçã	Mamão	Melão	Banana	



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 28/07/2025	3ª FEIRA 29/07/2025	4ª FEIRA 30/07/2025	5ª FEIRA 31/07/2025	6ª FEIRA 01/08/2025	SÁBADO 02/08/2025
	Salada	Couve	Alface crespa	Mix de alface	Repolho quadradinho c/ chimichurry	Alface crespa	Alface americana c/ repolho fininho
		Beterraba cozida	Kabutiá temperada	Berinjela com tomate, cebola e manjerição fresco	Beterraba palha	Cenoura palha com tomate	Jiló marinado
		Vinagrete	couve-flor, brócolis, tomate e pimentão fininho	Cenoura ralada	Abobrinha com tomate e hortelã	Pepinete	Batata com uvas passas e óregano
	Prato proteico	Bife suíno grelhado ao molho próprio	Filé de peixe assado	Iscas de carne acebolada 1ª	Frango gratinado ao molho rosê	Cubos bovinos ao molho madeira 2ª	Frango assado
	Opção Ovolactovegetariana	Ovos fritos	Omelete com tomate e cebola	Almôndega de PTS ao molho sugo	Panqueca de queijo ao molho rosê	PTS ao molho madeira	Mix de grãos (trigo em grãos com lentilha) com legumes
	Opção vegana	Soja em grãos ao molho escuro	Mix de grãos (milho, ervilha e feijão branco)	Almôndega de PTS ao molho sugo	Panqueca de PTS ao molho rosê	PTS ao molho madeira	Mix de grãos (trigo em grãos com lentilha) com legumes
	Guarnição**	Creme de milho	Purê de batata	Cuscuz com legumes (milho, vagem, chuchu)	Legumes sauté (batata, cenoura e vagem)	Batata doce corada (rodela c/ casca)	Kabutiá refogada com cheiro verde
	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	Acerola	Umbu	Manga	
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 28/07/2025	3ª FEIRA 29/07/2025	4ª FEIRA 30/07/2025	5ª FEIRA 31/07/2025	6ª FEIRA 01/08/2025	SÁBADO 02/08/2025
	Salada	Acelga	Alface c/ agrião	Alface	Alface c/ rúcula	Couve	
		Chuchu cozido com ervas finas	Pepino agri doce	Beterraba ralada	Quiabo al dente	Rabanete temperado com limão	
		Abobrinha, tomate e pimentão (cabritados)	Maionese de chuchu, cenoura e azeitonas	Salada de macarrão com tomate e uvas passas	Chuchu palito com tomate, vagem e cebola	Berinjela síria	
	Prato proteico	Estrogonofe de carne 1ª	Filé de frango acebolado	Coxa e sobrecoxa ao molho de ervas	Carne moída refogada 2ª	Bife suíno grelhado ao molho próprio	
	Opção ovolactovegetariana	Estrogonofe de grão de bico	PTS com cebola e salsa	Grãos refogados ao molho de ervas	Grão de bico refogado	Ovos fritos	
	Opção vegana	Estrogonofe de grão de bico	PTS com cebola e salsa	Grãos refogados ao molho de ervas	Grão de bico refogado	Disquinho frito de lentilha com brócolis	
	Guarnição**	Batata doce rustica	Repolho a pomarola	Abobrinha sauté	Macarronada com queijo	Quibebe de mandioca	
	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	Tamarindo	Goiaba		
Sobremesa	Maçã	Melão	Melancia	Abacaxi	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
Enroladinho de queijo	Farinha de trigo, fermento biológico, óleo de soja, ovo, açúcar, sal, leite integral e mussarela
Antepasto de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, sal e azeite.
Bolo de fubá	Farinha de trigo, açúcar, fubá, leite integral, ovo, margarina e fermento
Bolo de fubá vegano	Farinha de trigo, vinagre, açúcar, fubá, óleo e fermento
Enroladinho de queijo vegano	Farinha de trigo, fermento biológico, óleo de soja, açúcar, sal, leite vegetal e queijo vegano
Guacamole	Abacate, cebola, tomate, azeite, limão e sal.
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 morango, estabilizante pectina, conservante sorbato de potássio, espessante goma guar e acidulante ácido cítrico), aroma idêntico ao natural de cacao e fermento lácteo.
Iogurte vegano	Água, creme de coco, açúcar orgânico, amido modificado, fibra solúvel, fosfato tricálcico (cálcio), estabilizante goma xantana, aroma natural de coco, conservante sorbato de potássio e fermento. Não contém glúten.
Mingau de aveia vegano	Aveia em flocos, leite de castanha, e açúcar
Omelete	Ovos, sal, óleo e cheiro verde
Pão bisnaguinha	Farinha de trigo, açúcar, sal, fermento, ovo e margarina
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo.
Pão vegano	Farinha de trigo, açúcar, sal, fermento, óleo e água.
Pasta de grão de bico	Grão de bico, água, sal, alho, azeite e limão.
Patê de frango	Filé de frango, cenoura, maionese, creme de leite, cebola, sal, alho e óleo
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante.
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 de trançada	Farinha de trigo, leite, sal, fermento, açúcar e ovo
Rosca vegana	Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento, açúcar e coco
Sequilhos de fubá	Fubá, farinha de trigo, açúcar, coco ralado, leite vegetal, óleo vegetal e fermento químico
Torrada de pão de forma	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha com tomate e milho	Abobrinha, tomate, milho e sal
Almondegas de feijão branco ao molho madeira	Feijão branco, farinha de trigo, cebola, molho shoyu, alho, sal e cebolinha.
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 com uvas passas e orégano	Batata inglesa, uvas passas, orégano e sal
Batata sauté	Batata inglesa, cebola, cebolinha, margarina, alho e sal.
Beterraba fatiada temperada	Beterraba, vinagre, azeite e sal.
Brocolis, chuchu e milho	Chuchu, brócolis, milho, cheiro verde e sal
Caponata de berinjela	Berinjela, tomate, azeite, sal, e azeite.
Cubos bovinos ao molho madeira	Acém, cebola, sal, alho, óleo, molho shoyu
Cuscuz de legumes	Cuzcus, milho, vagem, chuchu, cebola, margarina e sal
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água.
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, óleo de soja e água.
Feijoada	Feijão preto, charque, bacon, pernil, calabresa, cebola, alho, sal e óleo de soja
Feijoada de legumes com PTS em cubos	Feijão preto, PTS em cubos, cebola, chuchu, batata, kabutiá, alho, cebola, sal e cheiro verde.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, sal, cebola, alho e cheiro verde.
Frango xadrez	File de frango, cebola, pimentão, molho shoyu, sal, alho e óleo
Grão de bico xadrez	Grão de bico, cenoura, cebola, pimentão, molho shoyu, sal, alho e óleo
Guisado de lentilha	Lentilha, feijão branco, cenoura, cebola, alho, sal, e cheiro verde.
Iscas de carne acebolada	Coxão mole, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Jiló marinado	Jiló, vinagre, cebola e sal
Kabutiá refogada com cheiro verde	Kabutiá, alho, cebola, sal e cheiro verde.
Lasanha de carne	Acém, extrato de tomate, cebola, leite integral, amido de milho, mussarela, massa de lasanha, alho, sal e óleo
Lasanha de pts com queijo	Proteína de soja, extrato de tomate, leite vegetal, amido de milho, mussarela, massa de lasanha, alho, sal e óleo
Lasanha vegana	Proteína de soja, extrato de tomate, leite vegetal, amido de milho, massa de lasanha, alho, sal e óleo

Legumes sautê	Chuchu, cenoura, vagem, cebola, alho, sal, e margarina
Macarrão ao alho e óleo	Espaguete, cebola, sal, alho e cheiro verde
Omelete de espinafre com tomate	Ovos, sal, óleo de soja, cebola, espinafre e tomate.
Ovos cozido ao molho rosê	Ovos, leite integral, catchup, amido de milho, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Rabanete temperado com limão	Rabanete, limão, sal e cheiro verde.
Soja em grãos ao molho madeira	Soja em grãos, cebola, molho ingles, alho, sal e óleo
Tabule sem pepino	Trigo em grãos, tomate, cebola , hortelã, sal, vinagre e azeite
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, vinagre, sal e cheiro verde
Virado de cebola	Cebola, farinha de mandioca, farinha de milho, sal, alho e óleo

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha Sautê	Abobrinha, tomate, queijo mussarela, orégano, cebola, sal e cheiro verde.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, cebola e sal.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, cebola e sal.
Batata rústica	Batata inglesa, sal, azeite e orégano.
Berinjela síria	Berinjela, cebola, tomate, pimentão, orégano, azeitona, molho shoyu e sal
Beterraba em conserva	Beterraba, açúcar, sal, cebola e azeite
Bife suíno com molho próprio	Pernil, alho, cebola, sal e óleo de soja, molho shoyu e amido.
Cenoura com chuchu palito cozido	Cenoura, chuchu, sal e cheiro verde
Cenoura, tomate e cebola	Cenoura, tomate e cebola
Chuchu temperados com ervas finas	Chuchu, cebola, sal, ervas finas e azeite
Estrogonofe de carne	Patinho, cebola, creme de leite, leite integral, kacthup, mostarda, alho, sal e óleo
Estrogonofe de grão de bico	Grão de bico, leite vegetal, alho, sal, cebola 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 acebolado	Filé de frango, cebola, sal, alho e óleo
Filé de peixe assado	File de peixe, limão, vinagre, pimenta do reino, molho shoyu, sal e alho
Frango assado ao molho de ervas	Coxa e sobrecoxa, alecrim, manjeriçã, orégano cebola, alho, sal e óleo de soja
Lentilha refogada	Lentilha, cebola, alho, sal e óleo
Mix de grãos	Ervilha, milho, feijão branco, alho, cebola e sal
Omelete	Ovos, sal, óleo de soja e cebola
Ovos fritos	Ovos, óleo de soja e sal.
Pepino agri-doce	Pepino, açúcar, sal e vinagre
Proteína de soja refogada com cebola e salsa	Proteína de soja, salsa, cebola, alho, sal e óleo
Purê de batata	Batata inglesa, leite integral, margarina, cebola, alho e sal
Quibebe de mandioca	Mandioca, cebola, alho, sal, óleo e cheiro verde
Repolho a pomarola	Repolho, extrato de tomate, tomate, alho, sal e óleo.
Salada de macarrão com tomate e uvas passas	Macarrão colorido, tomate, uvas passas, sal e azeite

Soja em grãos ao molho escuro	Soja em grãos, cebola, alho, sal, molho shoyu e óleo
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, vinagre, sal e cheiro verde