

<b>C A F É  D A  M A N H Ã</b>	<b>Composição</b>	<b>2ª FEIRA 22/06/2026</b>	<b>3ª FEIRA 23/06/2026</b>	<b>4ª FEIRA 24/06/2026</b>	<b>5ª FEIRA 25/06/2026</b>	<b>6ª FEIRA 26/06/2026</b>	<b>SABADO 27/06/2026</b>	
	<b>Leite</b>	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
	<b>Bebida vegetal (vegana)</b>	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de amêndoa	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	
	<b>Café/ chá</b>	Café/ chá de erva doce	Café/ Chá mate	Café/ Chá de hortelã	Café/ chá de erva cidreira	Café/ chá de canela	Café/ chá de camomila	
	<b>Pães e quitandas</b>	Pão Francês Cuscuz	Pão Francês Pão de milho	Pão Francês Rosca trançada	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Bolo de fubá	Pão Francês Torrada de pão de forma	
	<b>Complemento</b>	Ovos mexidos com cheiro verde	Patê de frango	Canjica	logurte de Coco	Vitamina de goiaba	Queijo mussarela	
	<b>Quitanda (vegana)</b>	Cuscuz	Pão de milho vegano	Rosca trançada vegana	Pão desqueijo vegano	Bolo de fubá vegano	Torrada de pão de forma vegano	
	<b>Complemento (vegano)</b>	Tofu temperado	PTS com tomate e salsa	Canjica vegana	logurte vegano de coco	Vitamina de goiaba vegana	Maionese de tofu	
	<b>Fruta</b>	Maçã	Mamão	Melancia	Melão	Banana	Mamão	



Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG



**Nutricionista Responsável:** ROBERTA AUGUSTA D. C.  
ROSA

**SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES**

E-mail: [nutricao.prae@ufg.br](mailto:nutricao.prae@ufg.br)

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

A L M O Ç O	Composição	2ª FEIRA 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026	SABADO 27/06/2026
	Salada	Acelga	Couve	Alface roxa	Alface americana	Acelga	Alface
		Cebolete	Chuchu temperado	Pepino marinado com cebolinha	Rabanete temperado com limão	Beterraba palha	Pepino fatiado com hortelã
		Duo de beterraba e cenoura ralada	Vinagrete	Tabule sem peino	Tomate, cebola, abacaxi e salsa	Abobrinha, milho e cenoura cozida	Salada de tomate, cenoura e cebola
	Prato proteico	Iscas bovinas aceboladas (1ª)	Iscas suínas acebolada	Filé de Frango grelhado	Carne de panela ao molho sugo (2ª)	Frango assado	Bife suíno ao molho barbecue
	Opção Ovolactovegetariana	Almondega de PTS ao molho escuro	Ovos mexidos com cheiro verde	Bolinho de lentilha ao molho escuro com cebolinha	Ensopado de Feijão branco com cenoura e cheiro verde	Panqueca de PTS ao molho branco gratinado	Ovos fritos
	Opção vegana	Almondega de PTS ao molho escuro	Trigo em grãos acebolado	Bolinho de lentilha ao molho escuro com cebolinha	Ensopado de Feijão branco com cenoura e cheiro verde	Panqueca de PTS ao molho branco de leite de soja	PTS refogada com tomate e manjerição
	Guarnição**	Macarronada c/ queijo ralado	Cará ao molho sugo	Purê de kabutiá	Batata doce assada com alecrim	Chuchu ao molho de tomate	Mandioca cozida
	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		<b>Feijão preto</b>	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	
Refresco	Tamarindo	Acerola	Goiaba	Caju	Manga	Acerola	
Sobremesa	Laranja	Melão	Abacaxi/ Paçoca	Banana	Maçã	Melancia	

Avale 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

<b>J A N T A R</b>	Composição	2ª FEIRA 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026	SÁBADO 27/06/2026	
	<b>Salada</b>	Alface	Acelga	Alface	Alface	Alface	Alface americana	
		Marinado de jiló	Cenoura ralada	Beterraba cozida	Quiabo al dente com vinagre	Cebola em conserva		
		Tomate com chuchu e vagem	Caponata de berinjela	Vinagrete de maçã sem pimentão	Batatonese com passas	<b>Pepino com tomate e pimentão</b>		
	<b>Prato proteico</b>	Frango assado	Vaca atolada (2ª)	Moqueca de peixe	Filé de frango grelhado	Assado de panela (1ª) ao molho escuro		
	<b>Opção ovolactovegetariana</b>	Mix de feijão branco, vermelho e gergelim	Cubos de PTS com mandioca	Omelete com manjerição fresco e cebola	Grão de bico acebolado	Ovos cozidos		
	<b>Opção vegana</b>	Mix de feijão branco, vermelho e gergelim	Cubos de PTS com mandioca	Moqueca de soja em grãos	Grão de bico acebolado	Hamburguer de feijão branco ao molho escuro		
	<b>Guarnição**</b>	Creme de milho	Abobrinha assada com alecrim	Batata rústica	Repolho refogado ao sugo com cheiro verde	Virado de banana frita		
	<b>Acompanhamento</b>	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	<b>Feijão preto</b>	Feijão carioca			
<b>Refresco</b>	Caju	Manga	Tamarindo	Acerola	Caju			
<b>Sobremesa</b>	Melancia	Banana	Maçã/ Paçoca	Mamão	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:

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

## LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Bolo de fubá	Farinha de trigo, açúcar, fubá de milho, ovo, óleo de soja e fermento químico.
Bolo de fubá vegano	Farinha de trigo, fubá, açúcar, óleo de soja e fermento
Canjica	Milho de canjica, leite integral, açúcar, coco ralado e leite condensado.
Canjica vegana	Milho de canjica, bebida vegetal de soja, açúcar e coco ralado.
Cuzcuz	Flocão de milho, água e sal.
logurte 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 (leite 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. <b>Alergicos: contém lactose.</b>
logurte vegano de coco	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.
Maionese de tofu	Tofu, chimichurri, azeite, sal, bebida vegetal de soja, suco de limão, mostarda, sal e vinagre.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovo de galinha, sal, óleo de soja e cheiro verde.
Pão de milho	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, fubá de milho, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio.
Pão de milho milho vegano	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal, fermento biológico e batata.
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite integral, óleo de soja e queijo curado ralado.
Paõ desqueijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, batata inglesa, azeite e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Patê de frango	Filé de frango, maionese, cenoura, sal, creme de leite, alho e cebola.
PTS com tomate e salsa	Proteína texturizada de soja, tomate, salsa, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. <b>Não contém glúten. Alergicos: contém leite e lactose.</b>
Rosca trançada	Farinha de trigo, leite integral, açúcar, sal, ovo e fermento.
Rosca trançada vegana	Farinha de trigo, açúcar, óleo de soja, água, sal, fermento biológico e coco ralado.
Tofu temperado	Tofu, azeite, sal e chimichurri
Torrada de pão de forma	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, água e óleo de soja.
Torrada de pão de forma vegano	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, água e óleo de soja.

Vitamina de goiaba	Goiaba, leite integral e açúcar
Vitamina de goiaba vegana	Goiaba, leite vegetal de soja, açúcar

## LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha, milho e cenoura cozida	Abobrinha, milho e cenoura.
Almondegas de PTS ao molho escuro	Proteína texturizada de soja, farinha de trigo, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, sal, cebola e pimenta de cheiro.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, sal, cebola e pimenta de cheiro.
Batata doce assada com alecrim	Batata doce, alho, alecrim e sal.
Bife suíno ao molho barbecue	Pernil, cebola, óleo de soja, alho, sal, molho barbecue e amido de milho.
Bolinho de lentilha ao molho escuro com cebolinha	Lentilha, farinha de trigo, cebola, alho, óleo de soja, sal, molho shoyu, cebolinha e amido de milho.
Cará ao molho sugo	Cará, tomate, extrato de tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Carne de panela ao molho sugo (2ª)	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate e tomate.
Cebote	Cebola, vinagre, sal, açúcar, orégano
Chuchu ao molho de tomate	Chuchu, extrato de tomate, alho, sal, cebola e óleo de soja.
Chuchu temperado	Chuchu, cebola, limão e sal.
Ensopado de feijão branco com cenoura e cheiro verde	Feijão branco, cenoura, cebola, cheiro verde, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Feijão preto	Óleo de soja, alho, sal, cebola e folha de louro.
Filé de frango grelhado	Filé de peito, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, sal e alho.
Iscas bovinas aceboladas (1ª)	Coxão mole, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Iscas suínas aceboladas	Pernil suíno, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Macarronada com queijo ralado	Macarrão espaguete, sal, alho, óleo de soja, extrato de tomate e queijo curado ralado.
Macarronada vegana	Macarrão espaguete, sal, alho, óleo de soja e extrato de tomate.
Mandioca cozida	Mandioca, cebola, sal e óleo de soja.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, óleo de soja, sal, cebola e cheiro verde.
Ovos fritos	Ovo, óleo de soja e sal.
Paçoca	Amendoim torrado e moído, açúcar e sal.
Panqueca de PTS ao molho branco	Proteína texturizada de soja, farinha de trigo, leite vegetal de soja, óleo de soja, sal e amido de milho.

de leite de soja	
Panqueca de PTS ao molho branco gratinado	Proteína texturizada de soja, farinha de trigo, leite vegetal de soja, óleo de soja, sal, queijo mussarela e amido de milho.
Pepino fatiado com hortelã	Pepino, hortelã fresca e sal.
Pepino marinado com cebolinha	Pepino, cebolinha, limão e sal.
PTS refogada com tomate e manjericão	Proteína texturizada de soja, tomate, manjericão, alho, sal e óleo de soja.
Purê de kabutiá	Kabutiá, leite inetgral, sal, margarina, alho e cebola.
Purê de kabutiá vegano	Kabutiá, leite vegetal, sal, margarina, alho e cebola.
Rabanete temperado com limão	Rabanete, sal e limão
Salada de tomate, cenoura e cebola	Tomate, cenoura e cebola.
Tabule sem pepino	Trigo para kibe, tomate, cebola, sal, hortelã e pepino.
Tomate, cebola, abacaxi, salsa e sal.	Tomate, cebola, abacaxi, salsa e sal.
Trigo em grãos acebolado	Trigo em grãos, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.

## LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha assada com alecrim	Abobrinha, sal, cebola, alho e alecrim.
Abobrinha temperada com tomate e pimentão	Abobrinha, tomate, pimentão, sal e cheiro verde.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, sal, cebola e pimenta de cheiro.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, sal, cebola e pimenta de cheiro.
Assado de panela (1ª) ao molho escuro	Lagarto, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Batata rústica	Batata inglesa, óleo de soja, sal e orégano.
Batatatonese com passas	Batata inglesa, uvas passas, maionese e sal.
Batatonese vegana com uvas passas	Batata inglesa, maionese vegana (bebida vegetal de soja, suco de limão, mostarda, sal e vinagre) uvas passas e sal.
Beterraba cozida	Beterraba e sal.
Caponata de berinjela	Berinjela, tomate, sal e cebola.
Cebolla em conserva	Cebola, sal e vinagre.
Creme de milho	Milho in natura, leite inegral, margarina, alho, cebola e sal.
Creme de milho vegano	Milho in natura, leite vegetal, alho, sal, cebola e óleo de soja.
Cubos de PTS com mandioca	Proteína texturizada em cubos, mandioca, alho, cebola, sal, extrato de tomate e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, alho, cebola, sal e folha de louro.
Filé de frango grelhado	Filé de frango, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Grão de bico acebolado	Grão de bico, sal, óleo de soja, cebola e alho.
Hambúrguer de feijão branco ao molho escuro	Feijão branco, farinha de trigo, cebola, molho shoyu, alho, sal, óleo de soja e amido de milho.
Marinado de jiló	Jiló, vinagre e sal.
Mix de feijão branco, vermelho e gergelim	Feijão branco, feijão vermelho, gergelim, sal, alho, óleo de soja e cebola.
Moqueca de peixe	Filé de pintado, cebola, limão, amido de milho, sal, alho, extrato de tomate, pimentão, tomate, leite de coco, azeite de dendê e coentro.

Moqueca de soja em grãos	Soja em grãos, cebola, alho, sal, extrato de tomate, pimentão, tomate, leite de coco, azeite de dendê e coentro.
Omelete com manjericão fresco e cebola	Ovos, óleo de soja, sal, manjericão fresco e cebola.
Ovos cozidos	Ovos e sal.
Quiabo al dente com vinagre	Quiabo, vinagre e sal.
Repolho refogado ao sugo com cheiro verde	Repolho, tomate, extrato de tomate, cheiro verde, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Tomate com chuchu e vagem	Chuchu, tomate e vagem.
Vaca atolada (2ª)	Paleta, mandioca, cebola, alho, sal e extrato de tomate.
Vinagrete de maçã sem pimentão	Tomate, cebola, maçã, sal e vinagre.
Virado de banana frita	Banana da terra, farinha de mandioca, farinha de milho, margarina, alho, óleo de soja e sal.
Virado de banana vegano	Banana da terra , farinha de mandioca, farinha de milho, óleo de soja, alho e sal.