

<b>C A F É  D A  M A N H Ã</b>	<b>Composição</b>	<b>2ª FEIRA 30/03/2026</b>	<b>3ª FEIRA 31/03/2026</b>	<b>4ª FEIRA 01/04/2026</b>	<b>5ª FEIRA 02/04/2026</b>	<b>6ª FEIRA 03/04/2026</b>	<b>SABADO 04/04/2026</b>
	<b>Leite</b>	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	<b>F E R I A D O</b>	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 castanha
	<b>Café/ chá</b>	Café/ chá de erva doce	Café/ Chá mate	Café/ Chá de hortelã	Café/ chá de erva cidreira		Café/ chá camomila
	<b>Pães e quitandas</b>	Pão Francês Cuscuz	Pão Francês Pão de milho	Pão Francês Rosca lingua de sogra	Pão Francês Pão de queijo		Pão Francês / Cookies
	<b>Complemento</b>	Ovos mexidos	Carne moída com tomate e salsa	Antepasto de berinjela	logurte de Morango		Queijo prato
	<b>Quitanda (vegana)</b>	Cuscuz	Pão de milho vegano	Rosca simples vegana	Pão desqueijo vegano		Sequinhos de fubá
	<b>Complemento (vegano)</b>	Maionese de tofu	PTS com tomate e salsa	Antepasto de berinjela	logurte vegano de morango		Tofu
	<b>Fruta</b>	Maçã	Mamão	Melancia	Melão		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.

<b>A L M O Ç O</b>	Composição	2ª FEIRA 30/03/2026	3ª FEIRA 31/03/2026	4ª FEIRA 01/04/2026	5ª FEIRA 02/04/2026	6ª FEIRA 03/04/2026	SABADO 04/04/2026
	<b>Salada</b>	Acelga	Couve	<b>Repolho roxo</b>	<b>Acelga</b>	<b>F E R R I A D O</b>	Alface
		Cebotele	Chuchu temperado	Pepino marinado com cebolinha	Rabanete temperado com limão		Pepino fatiado com hortelã
		Duo de beterraba e cenoura ralada	Vinagrete	Tomate, brócolis e couve-flor	Vinagrete		Salada de tomate, cenoura e cebola
	<b>Prato proteico</b>	Bife de chapa coxão duro (1ª) ao molho escuro	Iscas suínas acebolada	Filé de Frango grelhado	Carne de panela ao molho sugo (2ª)		Bife suíno ao molho barbecue
	<b>Opção Ovolactovegetariana</b>	Almondega de PTS ao molho escuro	Omelete com manjeriçã fresco e cebola	Bolinho de lentilha ao molho escuro com cebolinha	Ensopado de Feijão branco com cenoura e cheiro verde		Ovos mexidos com tomate
	<b>Opção vegana</b>	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		PTS refogada com tomate e manjeriçã
	<b>Guarnição**</b>	Macarronada c/ queijo ralado	Cará ao molho sugo	Purê de kabutiá	Mandioca Cozida		Batata doce assada
	<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		Arroz integral
Feijão carioca		<b>Feijão preto</b>	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca		
<b>Refresco</b>	Tamarindo	Acerola	Goiaba	Caju	Acerola		
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Melão	Abacaxi	Banana	Melancia		

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

<b>J A N T A R</b>	Composição	2ª FEIRA 30/03/2026	3ª FEIRA 31/03/2026	4ª FEIRA 01/04/2026	5ª FEIRA 02/04/2026	6ª FEIRA 03/04/2026	SABADO 04/04/2026	
	<b>Salada</b>	<b>Couve</b>	Acelga	Alface	<b>Mix de repolho</b>		<b>F E R I A D O</b>	
		Marinado de jiló	Cenoura ralada	<b>Beterraba palha com cheiro verde</b>	Quiabo al dente			
		Tomate com chuchu e vagem	Caponata de berinjela	Salada de maionese com cenoura cubos, Passas e cebola	Tabule c/ pepino			
	<b>Prato proteico</b>	Frango assado	Vaca atolada (2ª)	Moqueca de peixe	Filé de frango grelhado			
	<b>Opção ovolactovegetariana</b>	Mix de feijão branco, vermelho e gergelim	Cubos de PTS com mandioca	Ovos mexido com cheiro verde	Grão de bico acebolado			
	<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			
	<b>Guarnição**</b>	Creme de milho	Abobrinha assada com alecrim	Batata rústica	<b>Chuchu refogado ao sugo com cheiro verde</b>			
	<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco			
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral			
Feijão carioca		Feijão carioca	Feijão carioca	<b>Feijão preto</b>				
<b>Refresco</b>	Caju	Manga	Tamarindo	Acerola				
<b>Sobremesa</b>	Melancia	Banana	Maçã	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:

nutricao.prae@ufg.br Tel.:

3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

## LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Antepasto de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, uva passas, sal e azeite.
Carne moída com tomate e salsa	Músculo moído, cebola, alho, sal, óleo de soja, tomate e salsa.
Cookies	Farinha de trigo, açúcar, manteiga e fermento.
Cuscuz	Flocão de milho, água e sal.
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. <b>Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e derivados. Contém lactose.</b>
Iogurte vegano	Água, creme de coco, açúcar orgânico, amido modificado, fibra solúvel, fosfato tricálcico (cálcio), estabilizante goma xantana, aroma natural de morango, conservante sorbato de potássio e fermento. <b>Não contém glúten. Alérgicos: pode conter soja, amêndoas, aveia e castanha de caju.</b>
Maionese de Tofu	Soja, água, cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio; chimichurry, azeite, sal, bebida vegetal de soja, suco de limão, mostarda, sal e vinagre.
Ovos mexidos	Ovos, óleo de soja, cheiro verde e sal.
Pão de milho	Farinha de trigo, farinha de milho, leite, sal, fermento, açúcar e ovo.
Pão de milho vegano	Farinha de trigo, fubá de milho, sal, fermento, açúcar e óleo de soja.
Pão de queijo	Polvilho doce, polvilho azedo, queijo, ovo, óleo de soja, margarina, leite e sal.
Pão 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.
PTS com tomate e salsa	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal, tomate e salsa.
Queijo prato	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico, coagulante e corante natural de urucum. <b>Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.</b>
Rosca lingua de sogra	Farinha de trigo, leite, sal, fermento, açúcar e ovo.
Rosca simples vegana	Farinha de trigo, fermento, açúcar, sal, óleo de soja e água.
Sequilhos de fubá	Farinha de trigo, fubá de milho, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo de soja e fermento químico.
Tofu	Soja, água, cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio.

**LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO**

<b>Preparação</b>	<b>Ingredientes</b>
Almôndega de PTS ao molho escuro	Proteína texturizada de soja, farinha de trigo, cebola, alho, sal, óleo de soja, sal, molho shoyu e amido de milho.
Arroz branco	Arroz branco, alho, cebola, óleo de soja e sal.
Arroz integral	Arroz integral, alho, cebola, óleo de soja e sal.
Batata doce assada	Batata doce, alho e sal.
Bife na chapa (1ª) ao molho escuro	Coxão duro, cebola, alho, óleo de soja, sal, molho shoyu e amido de milho.
Bife suíno ao molho barbecue	Pernil suíno, 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 (2ª) ao molho sugo	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate e tomate.
Cebolete	Cebola, vinagre, sal, açúcar e orégano.
Chuchu temperado	Chuchu, cebola, limão e sal.
Duo de beterraba e cenoura ralada	Beterraba e cenoura.
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, alho, sal e óleo de soja.
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, folha de louro e óleo de soja.
Filé de frango grelhado	Filé de peito de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
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.
Mandioca cozida	Mandioca, sal, cebola, alho e óleo de soja.
Omelete com manjericão fresco e cebola	Ovos, óleo de soja, sal, cebola e manjericão fresco.
Ovos mexidos com tomate	Ovo, sal, cebola, óleo de soja e tomate.
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	Abóbora kabutiá, alho, cebola, leite integral, margarina e sal.
Purê de kabutiá vegano	Abóbora kabutiá, alho, sal, cebola e bebida vegetal.
Rabanete temperado com limão	Rabanete, limão e sal.
Salada de tomate, cenoura e cebola	Tomate, cenoura e cebola.
Tomate, brócolis e couve-flor	Tomate, brócolis e couve-flor.
Trigo em grãos acebolado	Trigo em grãos, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.

## LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha assada com alecrim	Abobrinha, sal, cebola, alho e alecrim.
Arroz branco	Arroz branco, alho, cebola, óleo de soja e sal.
Arroz integral	Arroz integral, alho, cebola, óleo de soja e sal.
Batata rústica	Batata inglesa, óleo de soja, sal e orégano.
Caponata de berinjela	Berinjela, tomate, sal, cebola e orégano.
Creme de milho	Milho in natura, leite integral, margarina, alho, sal e cebola.
Creme de milho vegano	Milho in natura, leite vegetal, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Cubos de PTS com mandioca	Proteína texturizada de soja em cubos, mandioca, alho, cebola, sal, extrato de tomate e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Feijão preto	Feijão preto, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Filé de frango grelhado	Filé de peito de frango, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, cebola e sal.
Grão de bico acebolado	Grão de bico, sal, óleo de soja, cebola e alho.
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.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Chuchu refogado ao sugo com cheiro verde	Chuchu, tomate, extrato de tomate, cheiro verde, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Salada de maionese com cenoura em cubos, passas e cebola	Cenoura, uvas passas, cebola, maionese e sal.
Tabule com pepino	Trigo para kibe, tomate, pepino, cebola, hortelã e sal.
Tomate com chuchu e vagem	Tomate, chuchu e vagem.
Vaca atolada (2ª)	Paleta, mandioca, cebola, alho, sal e extrato de tomate.