

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 07/09/2026	3ª FEIRA 08/09/2026	4ª FEIRA 09/09/2026	5ª FEIRA 10/09/2026	6ª FEIRA 11/09/2026	SÁBADO 12/09/2026
	Leite	F E R I A D O	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 amêndoa	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja
	Café/ chá		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 Francês Broa doce	Pão Francês Rosca de coco	Pão Francês Pão bisnaguinha	Pão Francês Bolo formigueiro	Pão Francês Pão de forma
	Complemento		Ovos mexidos com cheiro verde	Queijo prato	Requeijão cremoso	Vitamina de manga	Geleia de goiaba
	Quitanda (vegana)		Sequilhos de fubá	Rosca vegana de coco	Pão bisnaguinha vegano	Bolo formigueiro vegano	Pão de forma vegano
	Complemento (vegano)		Pasta de grão de bico com cheiro verde	Maionese de Tofu	Requeijão vegano	Vitamina vegana de manga	Geleia de goiaba
	Fruta		Maçã	Banana	Melão	Melancia	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: nutricao.prae@ufg.br Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

A L M O Ç O	Composição	2ª FEIRA 07/09/2026	3ª FEIRA 08/09/2026	4ª FEIRA 09/09/2026	5ª FEIRA 10/09/2026	6ª FEIRA 11/09/2026	SÁBADO 12/09/2026
	Salada	F E R I A D O	Alface	Acelga	Alface	Couve	Quiabo al dente
			Cebotele	Pepino em rodelas temperado com limão e hortelã e sal	Beterraba em conserva (rodelas grossas)	Cenoura palha	Tomate em rodelas
			Batatonese com passas e salsinha	Caponata de berinjela	Tabule sem pepino	Tomate, cebola, salsa e abacaxi	Mix de repolho com maionese e passas
	Prato proteico		Frango assado	Pernil ao barbecue	Bife acebolado ao molho próprio (1ª)	Filé de peixe assado	Filé de frango grelhado ao sugo
	Opção Ovolactovegetariana		PTS ao molho de açafrão	Ovo cozido ao molho barbecue	Hamburguer de feijão vermelho ao molho sugo (pouco molho)	Omelete com cheiro verde	Almôndega de soja em grãos ao sugo
	Opção vegana		PTS ao molho de açafrão	Rocambole de PTS com recheio de tofu	Hamburguer de feijão vermelho ao molho sugo (pouco molho)	Guisado de ervilha	Almôndega de soja em grãos ao sugo
	Guarnição**		Legumes sauté (cenoura, vagem e abobrinha)	Feijão tropeiro *feijão tropeiro vegano com banana frita	Abobrinha cubos refogada	Purê de batata com queijo	Batata doce assada com alecrim
	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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca
	Refresco	Tamarindo	Caju	Acerola	Goiaba	Caju	
	Sobremesa	Laranja	Melão	Maçã	Laranja	Banana	



Avalie a refeição diariamente no
aplicativo RU UFG.



Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA D.C.

****Disponível opção vegana. Solicite ao servir.**
SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES E-mail: nutricao.prae@ufg.br Tel.: 3209-6229

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 07/09/2026	3ª FEIRA 08/09/2026	4ª FEIRA 09/09/2026	5ª FEIRA 10/09/2026	6ª FEIRA 11/09/2026	SÁBADO 12/09/2026
	Salada	F E R I A D O	Alface americana	Alface crespa	Alface	Acelga	
			Cenoura rodelas grossas temperada	Mix de repolho	Rabanete marinado	Beterraba fatiada com limão e coentro	
			Tomate, azeitonas e milho	Vinagrete	Cenoura com vagem e maionese	Macarrão com chimichurri, milho e azeitonas	
	Prato proteico		Strogonoff de carne (1ª)	File de frango acebolado	Frango assado	Carne cozida ao sugo (2ª)	
	Opção ovolactovegetariana		Strogonoff de feijão branco com creme de leite	Falafel	Ovos fritos	Panqueca de PTS	
	Opção vegana		Strogonoff vegano de feijão branco	Falafel	Moqueca de feijão branco	Panqueca vegana de PTS	
	Guarnição**		Batata rustica	Macarrão a pomodoro (tomate e manjerição fresco)	Creme de milho	Kabutiá assada	
	Acompanhamento		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
			Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
			Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	
	Refresco		Caju	Manga	Tamarindo	Acerola	
	Sobremesa		Melão	Laranja	Mamão	Maçã	



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 / 3251-274

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Bolo formigueiro	Farinha de trigo, ovo, granulado, fermento químico e óleo de soja.
Bolo vegano formigueiro	Chocolate granulado, farinha de trigo, açúcar, óleo de soja e fermento.
Broa doce	Fubá de milho, leite integral, ovo, margarina, sal, açúcar e fermento.
Geleia de goiaba	Goiaba e açúcar,
Maionese de tofu	Bebida vegetal de soja, suco de limão, mostarda, sal, vinagre e tofu.
Ovos mexidos	Ovos, óleo, sal e cheiro verde.
Pão bisnaga	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, leite, ovos e óleo de soja.
Pão bisnaga vegano	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal e fermento biológico.
Pão de forma	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal e fermento biológico.
Pão de forma vegano	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal e fermento biológico.
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo
Pasta de grão de bico	Grão de bico, sal, azeite, alho e salsa.
Queijo prato	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante, corante natural de urucum. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.
Requeijão	Leite, água, creme de leite, mix para produto lácteo (concentrados proteicos de soro de leite e leite, estabilizante difosfato tetrassódico INS 450iii e hexametáfosfato de sódio INS 452i), cloreto de sódio, cloreto de cálcio INS 509, conservador sorbato de potássio INS 202, coagulante, conservador nisina INS 234, fermento lácteo. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e derivados. Contém lactose.
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 potássio e fermento. Alérgicos: contém castanha de caju. Pode conter amêndoas, aveia e derivados de soja. Não contém glúten.
Rosca de coco	Farinha de trigo, açúcar, coco ralado, ovo, óleo de soja e fermento químico.
Rosca vegana de coco	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar.
Sequilhos de fubá	Farinha de trigo, fuba, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo de soja e fermento químico.
Vitamina de manga	Leite integral, açúcar e manga.
Vitamina vegana de manga	Leite vegetal, manga e açúcar.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha em cubos refogada	Abobrinha, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Almondega de soja em grãos ao sugo	Soja em grãos, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja, extrato de tomate e tomate.
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, sal, óleo de soja e alecrim.
Batatonese com passas e salsinha	Batata inglesa, maionese, uvas passas, sal e salsinha.
Batatonese vegana com passas e salsinha	Batata inglesa, maionese vegana (bebida vegetal de soja, limão, mostarda, e vinagre) uvas passas, sal e salsinha.
Beterraba em conserva cozida	Beterraba, açúcar, cebola, vinagre, sal e cheiro verde.
Bife acebolado ao molho próprio	Coxão mole, cebola, molho shoyu, amido de milho, alho e sal.
Caponata de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, azeite, sal e orégano.
Cebote	Cebola, vinagre, sal e orégano.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, alho, sal e folha de louro.
Feijão tropeiro	Feijão carioca, calabresa, bacon, couve, farinha de mandioca, cebola, sal, alho, óleo de soja.
Feijão tropeiro vegano	Feijão carioca, couve, farinha de mandioca, cebola, sal, alho, óleo de soja e banana da terra.
Filé de frango grelhado ao molho sugo	Filé de frango, cebola, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate e tomate.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, cebola, limão, alho e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Guisado de ervilha	Ervilha, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Hambúrguer de feijão vermelho ao molho sugo	Feijão vermelho, cebola, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate e farinha de trigo.
Legumes sauté	Abobrinha, cenoura, vagem, cebola, alho, sal e margarina.
Legumes sauté vegano	Abobrinha, cenoura, vagem, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Mix de repolho com maionese e passas	Repolho, maionese, repolho roxo, uvas passas e sal.
Mix de repolho com maionese vagana e passas	Repolho, bebida vegetal de soja, limão, mostarda, repolho roxo, uvas passas e sal.
Omelete com cheiro verde	Ovos, óleo de soja, cebola, sal e cheiro verde.
Ovos cozidos ao molho barbecue	Ovos, óleo de soja, sal, cebola e molho barbecue.
Pepino em rodela temperado com limão e hortelã	Pepino, limão, hortelã e sal.
Pernil ao barbecue	Pernil, cebola, alho, sal, molho barbecue e amido de milho.
PTS ao molho de açafrão	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal, óleo de soja e açafrão.

Purê de batata com queijo	Batata inglesa, leite integral, margarina, sal, mussarela, cebola e alho.
Purê de batata vegano	Batata inglesa, alho, cebola, sal, óleo de soja e água de cozimento.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Rocambole de PTS com recheio de tofu	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal, óleo de soja, tofu e trigo para kibe.
Tabule sem pepino	Tomate, trigo para kibe, cebola, vinagre, sal e hortelã.
Tomate, cebola, salsa e abacaxi	Tomate, cebola, salsa e abacaxi.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abóbora kabutiá assda	Abóbora kabutiá, alho, sal e óleo de soja.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, pimenta de cheiro, alho, sal e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Batata rústica	Batata inglesa, orégano, óleo de soja e sal.
Beterraba fatiada com limão e coentro	Beterraba, limão e coentro.
Carne cozida ao sugo	Acém, cebola, extrato de tomate, sal, tomate, alho e óleo de soja.
Cenoura com vagem e maionese	Cenoura, vagem, maionese e sal.
Cenoura em rodelas grossas temperada	Cenoura, sal e vinagre.
Creme de milho	Milho verde, cebola, alho, sal, margarina e leite integral.
Creme de milho vegano	Milho verde, cebola, alho, sal, óleo de soja e água de cozimento.
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Filé de frango acebolado	Filé de frango, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Macarrão a pomodoro	Macarrão espaguete, alho, óleo de soja, sal, extrato de tomate, tomate e manjeriço fresco.
Macarrão com chimichurri milho e azeitonas	Macarrão parafuso, milho, sal, chimichurri, azeite, alho e azeitonas.
Mix de repolho	Repolho roxo e repolho branco.
Moqueca de feijão branco	Feijão branco, pimentão, tomate, cebola, azeite de dendê, extrato de tomate, leite de coco, alho, sal e coentro.
Ovos fritos	Ovos, sal e óleo de soja.
Panqueca de PTS	Proteína texturizada de soja, cebola, farinha de trigo, ovo, leite integral, óleo de soja e sal.
Panqueca vegana de PTS	Proteína texturizada de soja, cebola, farinha de trigo, leite vegetal de soja, óleo de soja e sal.
Rabanete marinado	Rabanete, sal, limão e água.
Strogonoff de carne (1ª)	Coxão mole, leite integral, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, creme de leite, sal, alho e óleo de soja.
Strogonoff de feijão branco	Feijão branco, mostarda, catchup, creme de leite, bebida vegetal de soja, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Strogonoff vegano de feijão branco	Feijão branco, mostarda, catchup, bebida vegetal de soja, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Tomate, azeitonas e milho	Tomate, milho, azeitonas e sal.
Vinagrete	Tomate, pimentão, cebola, sal e vinagre.

