

# CARDÁPIO SEMANAL



<b>C A F É M A N H Ã</b>	<b>Composição</b>	<b>2ª FEIRA 02/02/2026</b>	<b>3ª FEIRA 03/02/2026</b>	<b>4ª FEIRA 04/02/2026</b>	<b>5ª FEIRA 05/02/2026</b>	<b>6ª FEIRA 06/02/2026</b>	<b>SÁBADO 07/02/2026</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
	<b>Bebida vegetal (vegana)</b>	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de Amendoas	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha
	<b>Café/ chá</b>	Café / chá de camomila	Café/ chá de Hortelã	Café / chá mate	Café / chá canela	Café/ chá de cidreira	Café/ chá de erva doce
	<b>Pães e quitandas</b>	Pão francês Pão bisnaguinha	Pão Francês Bolo formigueiro	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Cuscuz	Pão Francês Rosca de canela	Pão francês Tapioca
	<b>Complemento</b>	Ricota temperada	Queijo mussarela	Vitamina de manga	Ovos mexidos	Iogurte de morango	Queijo prato
	<b>Quitanda (vegana)</b>	Pão vegano	Bolo formigueiro vegano	Pão de queijo vegano	Cuscuz	Rosca de canela vegana	Tapioca
	<b>Complemento (vegano)</b>	Guacamole	Antepasto de berinjela	Vitamina de manga vegana	PTS refogada	Iogurte vegano	Tofu temperado
	<b>Fruta</b>	Banana	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	Maçã

\*qual é o maior dia segunda ou sexta

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 está sujeito a alterações.

# CARDÁPIO SEMANAL



<b>ALMOÇO</b>	<b>Composição</b>	<b>2ª FEIRA 02/02/2026</b>	<b>3ª FEIRA 03/02/2026</b>	<b>4ª FEIRA 04/02/2026</b>	<b>5ª FEIRA 05/02/2026</b>	<b>6ª FEIRA 06/02/2026</b>	<b>SÁBADO 07/02/2026</b>
	<b>Salada</b>	Acelga	Alface	Acelga	Alface	Mix de Repolho	Alface
		Cenoura palha	Kabutiá temperada cozida	Pepino palito temperado com hortelã	Beterraba cozida em conserva	Cebolete	Cenoura palha
		Caponata de berinjela	Repolho sirio	Vinagrete c/ abacaxi	Macarrão parafuso com tomate, passas e brócolis	Chuchu temperado com tomate	Batatonese com passas
	<b>Prato proteico</b>	Bife bovino ao molho próprio	Bife de pernil ao barbecue	Iscas de frango grelhado ao molho rosé	Carne de panela 2º acebolada sem molho	Frango assado	Lombo assado ao molho escuro
	<b>Opção ovolactovegetariana</b>	PTS refogada com molho escuro	Ovos mexidos	Guisado de PTS c/ ervilha e tomate	Feijão branco acebolado	Grão de bico ao molho escuro	Croquete de PTS
	<b>Opção vegana</b>	PTS refogada com molho escuro	Soja em grãos ao molho barbecue	Guisado de PTS c/ ervilha e tomate	Feijão branco acebolado	Grão de bico ao molho escuro	Croquete de PTS
	<b>Guarnição**</b>	Virado de cebola	Batata sauté com Orégano	Batata doce assada (rodelas c/ casca)	Repolho a pomarola	Purê de kabutiá	Quibebe de cará
	<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	Feijão carioca
	<b>Refresco</b>	Manga	Tamarindo	Caju	Goiaba	Acerola	Caju
	<b>Sobremesa</b>	Melancia	Mamão	Laranja	Melão	Melancia	Laranja

Avalie a refeição diariamente no aplicativo **RU UFG**



**\*\*Disponível opção vegana. Solicite ao servir.**

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

**SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES**

E-mail: nutricao.prae@ufg.br

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio está sujeito a alterações.

# CARDÁPIO SEMANAL



JAN T A R	Composição	2 <sup>a</sup> FEIRA 02/02/2026	3 <sup>a</sup> FEIRA 03/02/2026	4 <sup>a</sup> FEIRA 04/02/2026	5 <sup>a</sup> FEIRA 05/02/2026	6 <sup>a</sup> FEIRA 06/02/2026	SÁBADO 07/02/2026
	<b>Salada</b>	Alface	Acelga	Alface	Couve	Acelga	
		Quiabo al dente	Beterraba cozida	Cenoura cozida marinada	Pepino em rodelas	Beterraba palha	
		Tomate, pepino e cebola	Tabule sem pepino	Tomate, vagem e milho	Tomate com rabanete e salsa	Abobrinha síria (tomate, shoyu, orégano, azeite e azeitonas)	
	<b>Prato proteico</b>	Frango assado	Carne de panela ao molho escuro	Moqueca de peixe	Filé de frango grelhado ao sugo	Strogonoff de carne (1 <sup>a</sup> )	
	<b>Opção ovolactovegetariana</b>	Omelete com cheiro verde	Lentilha com brócolis e milho ao molho escuro	Ovos fritos	Ervilha seca ao sugo	Strogonoff de soja	
	<b>Opção vegana</b>	Feijão branco com cenoura refogados	Lentilha com brócolis e milho ao molho escuro	Moqueca de PTS em cubos	Ervilha seca ao sugo	Strogonoff de soja	
	<b>Guarnição**</b>	Macarronada com queijo	Chuchu ao alho e óleo	Mandioca temperada (sem caldo)	Cuscuz de legumes (cenoura, milho e pimentão)	Legumes sauté (Batata, cenoura e vagem)	
	<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
	<b>Refresco</b>	Caju	Goiaba	Manga	Acerola	Tamarindo	
	<b>Sobremesa</b>	Melão	Banana	Abacaxi	Laranja	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

Este cardápio está sujeito a alterações.

## LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Antepasto de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, uvas passas e azeite.
Bolo formigueiro	Farinha de trigo, chocolate granulado, açúcar, óleo de soja, fermento e ovo.
Bolo formigueiro vegano	Farinha de trigo, chocolate granulado vegano, óleo, água e fermento.
Cuscuz	Flocão de milho, água e sal.
Guacamole	Abacate, tomate, cebola, limão, azeite e coentro.
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.</b>
Iogurte vegano	Leite de coco, açúcar, amido de milho modificado, preparado de coco (água, açúcar, polpa de coco, aroma natural, acidulante ácido cítrico e conservante sorbato de potássio), fosfato tricálcico, fibra solúvel, estabilizante goma xantana, conservante sorbato de potássio, fermento, Bifidobacterium animalis subsp. lactis, BB-12® e corante beterraba.
Ovos mexidos	Ovos, sal, óleo de soja e cebola.
Pão bisnaguinha	Farinha de trigo, açúcar, sal, fermento, ovo e margarina.
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado.
Pão de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, água, óleo de soja, batata inglesa, fermento e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo
Pão vegano	Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento e açúcar.
PTS refogada	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento lático e coagulante. <b>Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.</b>
Queijo prato	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento lático, coagulante e corante natural de urucum.
Ricota temperada	Ricota (soro de leite de vaca, sal refinado, estabilizante cloreto de cálcio 40% e acidulante ácido lático 85%), chimichurri e sal.
Rosca de canela	Farinha de trigo, canela em pó, leite integral, sal, fermento, açúcar, ovo.
Rosca de canela vegana	Farinha de trigo, leite vegetal, canela em pó, sal, fermento, açúcar e canela.
Tapioca	Goma de tapioca, água e sal.
Tofu temperado	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio, chimichurri, azeite e sal.
Vitamina de manga	Manga, leite integral, açúcar
Vitamina de manga vegana	Manga, leite vegetal, açúcar

## LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água
Batata doce assada	Batata doce, óleo de soja, alecrim e sal.
Batata sautê com orégano	Batata inglesa, margarina, cebola, alho, sal e orégano.
Batata sautê com orégano vegana	Batata inglesa, óleo de soja, cebola, alho, sal e orégano
Batatonese com passas	Batata, uvas passas, sal e maionese.
Beterraba cozida em conserva	Beterraba, açúcar, cebola, vinagre, sal e cheiro verde.
Bife bovino (1 <sup>a</sup> ) ao molho próprio	Coxão mole, cebola, alho, molho shoyu, óleo de soja e sal
Bife de pernil ao molho barbecue	Pernil suíno, barbecue, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Caponata de berinjela	Berinjela, cebola, tomate, sal, orégano.
Carne de panela (2 <sup>a</sup> ) acebolada sem molho	Acém, cebola, alho, extrato de tomate, sal e óleo de soja.
Cebolote	Cebola, vinagre, sal, açúcar e orégano.
Chuchu temperado com tomate	Chuchu, tomate, limão e sal.
Croquete de PTS	Proteína texturizada de soja, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão branco acebolado	Feijão branco, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, óleo de soja, folha de louro e água
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Grão de bico ao molho escuro	Grão de bico, molho shoyu, amido de milho, cebola, alho, óleo de soja e sal
Guisado de PTS c/ ervilha e tomate	Ervilha, proteína de soja texturizada, tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Iscas de frango grelhado ao molho rosé	Filé de peito de frango, cebola, extrato de tomate, leite integral, catchup, alho, amido de milho, sal e óleo de soja.
Kabutiá temperada cozida	Abóbora kabutiá, sal e alecrim.
Lombo assado ao molho escuro	Pernil suíno, cebola, alho, sal, molho shoyu e amido de milho.
Macarrão parafuso com tomate, passas e brócolis	Macarrão parafuso colorido, tomate, uvas passas, azeite, brócolis e sal.
Ovos mexidos	Ovos, óleo de soja, cebola, cheiro verde e sal.
Pepino palito temperado com hortelã	Pepino, sal e hortelã.
Proteína de soja refogada com molho escuro	Proteína de soja, cebola, molho shoyu, amido de milho, alho, água, sal e óleo de soja.
Purê de kabutiá	Abobora kabutiá, margarina, leite integral, alho e sal.
Purê de kabutiá vegano	Abobora kabutiá, bebida vegetal, alho e sal.
Quibebe de cará	Cará, cebola, margarina, sal, alho e cheiro verde
Quibebe de cará vegano	Cará, cebola, sal, alho e cheiro verde
Repolho á pomarola	Repolho verde, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Repolho sírio	Repolho, tomate, pimentão, azeitona, cebola, molho shoyu, sal e óregano
Soja em grãos ao molho barbecue	Soja em grãos, barbecue, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja
Vinagrete com abacaxi	Tomate, cebola, abacaxi, vinagre e sal.
Virado de cebola	Cebola, farinha de mandioca, farinha de milho, margarina, alho e sal.

Virado de cebola vegano

Cebola, farinha de mandioca, farinha de milho, óleo de soja, alho e sal.

## LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha síria	Abobrinha verde, cebola, tomate, molho shoyu, orégano, azeite, azeitonas e sal.
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água
Carne (2 <sup>a</sup> ) de panela ao molho escuro	Acém, cebola, molho shoyu, amido de milho, alho, óleo de soja e sal.
Cenoura cozida marinada	Cenoura, sal, limão e vinagre.
Chuchu ao alho e óleo	Chuchu, alho, óleo de soja e sal.
Cuscuz de legumes	Cenoura, milho, pimentão, flocão de milho, cebola, alho, sal e margarina.
Cuscuz de legumes vegano	Cenoura, milho, pimentão, flocão de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Ervilha seca ao sugo	Ervilha, extrato de tomate, sal, óleo de soja, cebola, alho e tomate.
Feijão branco com cenoura refogados	Feijão branco, cenoura, cebola, alho, sal e óleo de soja.
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 ao sugo	Filé de peito de frango, tomate, extrato de tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Legumes sautê	Batata, cenoura, vagem, margarina, cebola, alho e sal
Legumes sautê vegano	Batata, cenoura, vagem, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Lentilha com brócolis e milho ao molho escuro	Lentilha, brócolis, milho, molho shoyu, amido de milho, alho, sal, cebola e óleo de soja.
Macarronada com queijo	Macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, queijo curado ralado, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Mandioca temperada	Mandioca, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Moqueca de peixe	Filé de pintado, extrato de tomate, leite de coco, azeite de dendê, pimentão, tomate, amido de milho coentro, cebola, vinagre, alho, sal e óleo de soja.
Moqueca de PTS em cubos	Proteína texturizada de soja em cubos, extrato de tomate, leite de coco, azeite de dendê, pimentão, tomate, coentro, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Omelete com cheiro verde	Ovo, sal, óleo de soja, cebola e cheiro verde.
Ovos fritos	Ovos, óleo de soja e sal.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal
Strogonoff de carne (1 <sup>a</sup> )	Coxão mole, catchup, mostarda, creme de leite, extrato de tomate, leite integral, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Strogonoff de soja	Soja em grãos, extrato de tomate, catchup, mostarda, creme de leite, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo.
Strogonoff vegana de soja	Soja em grãos, extrato de tomate, catchup, mostarda, bebida vegetal, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo.
Tabule sem pepino	Tomate, trigo p/ kibe, cebola, hortelã e sal.
Tomate com rabanete e salsa	Tomate, rabanete, salsa, e sal.

Tomate, pepino e cebola	Tomate, pepino, cebola e sal.
Tomate, vagem e milho	Tomate, vagem e milho.