

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 02/03/2026	3ª FEIRA 03/03/2026	4ª FEIRA 04/03/2026	5ª FEIRA 05/03/2026	6ª FEIRA 06/03/2026	SABADO 07/03/2026
	Leite	Leite desnatado e integral	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 amêndoa	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja
	Café/ chá	Café Chá de camomila	Café Chá de erva cidreira	Café Chá de canela	Café Chá de hortelã	Café Chá mate	Café Chá de erva doce
	Pães e quitandas	Pão Francês Biscoito de queijo	Pão Francês Bolo de chocolate	Pão Francês Torrada de Pão de forma	Pão francês Pão mandi	Pão Francês Rosca de canela	Pão Francês Tapioca
	Complemento	Leite fermentado	Vitamina de goiaba (pouco açúcar)	Patê de frango	Guacamole	Ovos fritos	Mussarela
	Quitanda (vegana)	Biscoito desqueijo vegano	Bolo de chocolate vegano	Torrada de Pão de forma vegano	Pão vegano	Rosca vegana	Tapioca
	Complemento (vegano)	logurte de coco vegano	Vitamina de Goiaba vegana	Patê de PTS clara	Guacamole	Tofu	Ricota vegana
	Fruta	Melancia	Banana	Melão	Mamão	Melancia	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 02/03/2026	3ª FEIRA 03/03/2026	4ª FEIRA 04/03/2026	5ª FEIRA 05/03/2026	6ª FEIRA 06/03/2026	SABADO 07/03/2026
	Salada	Alface	Couve	Alface	Acelga	Alface	Alface crespa
		Tomate	Beterraba crua fatiada temperada c/ limão e salsa	Chuchu palito	Pepino em rodela temperado c/ hortelã	Beterraba palha com salsa	Chuchu com ervas
		Mix de repolho com cenoura e uvas passas	Vagem com tomate milho e ervas finas	Berinjela síria	Abobrinha, tomate e cebola	Vinagrete	Repolhonese com cenoura
	Prato proteico	Iscas de carne grelhada 1º	Bife suíno acebolado	Bobo de frango	Carne de panela com molho escuro (2ª)	Frango assado	Iscas suínas grelhado
	Opção ovolactovegetariana	Quibe de pts com queijo	Ovos mexidos	Bobó de grão de bico	Hamburguer de ervilha	Croquete de soja	Omelete com queijo
	Opção vegana	Quibe de pts com tomate	Lentilha acebolada	Bobó de grão de bico	Hamburguer de ervilha	Croquete de soja	PTS refogada
	Guarnição**	Berinjela ao sugo com pimentão e cebola	Quibebe de mandioca c/ açafrão	Kabutia assada	Virado de banana frita com cheiro verde	Creme de milho	Batata gratinada
	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	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca
	Refresco	Caju	Acerola	Goiaba	Manga	Caju	Tamarindo
	Sobremesa	Maçã	Mamão	Laranja	Melão	Maçã	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: nutricao.prae@ufg.br

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 02/03/2026	3ª FEIRA 03/03/2026	4ª FEIRA 04/03/2026	5ª FEIRA 05/03/2026	6ª FEIRA 06/03/2026	SABADO 07/03/2026
	Salada	Alface roxa	Acelga	Alface	Alface	Acelga	
		Kabutia temperada	Abobrinha cozida temperada	Beterraba palito cozida	Quiabo al dente	Abobrinha crua em rodela temperada com limão e chimichurri	
		Tomate com pepino	Vinagrete com rabanete em rodela	Repolho com tomate, vagem e laranja	Tabule sem pepino	Cenoura palito com cebola e tomate	
	Prato proteico	Frango assado ao molho de açafrão	Carne moída com tomate e cebola refogados	Filé de peixe assado	Iscas de frango	Strogonoff bovino (1ª)	
	Opção ovolactovegetariana	Ovos fritos	PTS refogada com tomate e cebola	Omelete com queijo	Disco de lentilha com brócolis	Strogonoff de grão de bico com creme de leite	
	Opção vegana	Ervilha e feijão branco refogados ao molho de açafrão	PTS refogada com tomate e cebola	Almôndega de PTS ao molho de ervas (pouco molho)	Disco de lentilha com brócolis	Strogonoff vegano de grão de bico	
	Guarnição**	Macarrão alho e óleo	Cenoura Sauté	Batata temperada com cebola ao sugo	Chuchu e milho refogados com cheiro verde	Batata doce assada	
	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	Manga	Limão	Tamarindo	Acerola	Manga	
	Sobremesa	Laranja	Melancia	Maçã	Banana	Abacaxi	



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
Biscoito de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado.
Biscoito desqueijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, água, azeite, batata inglesa e sal.
Bolo de chocolate	Farinha de trigo, chocolate em pó 50 %, açúcar, leite integral, ovo e fermento.
Bolo de chocolate vegano	Farinha de trigo, chocolate em pó 50 %, açúcar, água, óleo de soja e fermento.
Guacamole	Abacate, tomate, cebola, azeite, limão, coentro e sal.
Iogurte de coco 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.
Leite fermentado	Leite desnatado e/ou leite em pó desnatado reconstituído, leite em pó desnatado, dextrose, fermento lácteo, xarope de açúcar, pectina cítrica, aroma idêntico ao natural de baunilha. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite. Contém lactose.
Mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose
Ovos fritos	Ovo, óleo de soja e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pão mandi	Farinha de trigo, leite, ovo, fermento, açúcar e sal.
Pão vegano	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, água, óleo vegetal e sal
Patê de Frango	Filé de peito de frango, creme de leite, cenoura, maionese, sal e alho.
Patê de PTS clara	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, óleo de soja, sal, nenida vegetal de soja, suco de limão, mostarda, sal e vinagre.
Ricota vegana	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal.
Rosca de canela	Farinha de trigo, leite integral, ovo, fermento biológico, açúcar, sal e canela em pó.
Rosca vegana	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, sal, óleo de soja, água e canela em pó.
Tapioca	Goma de mandioca, água e sal.
Tofu	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal.
Torrada de pão de forma	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Vitamina de goiaba	Leite integral, goiaba e açúcar.
Vitamina de goiaba vegana	Bebida vegetal, goiaba e açúcar.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha, tomate e cebola	Abobrinha verde, tomate, cebola e sal.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, sal e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, sal e cebola.
Batata gratinada	Batata inglesa, leite integral, margarina, alho, queijo mussarela, sal, cebola e óleo de soja.
Batata vegana	Batata inglesa, leite vegetal, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Berinjela ao sugo com pimentão e cebola	Berinjela, tomate, extrato de tomate, cebola, sal, alho, óleo de soja e pimentão.
Berinjela síria	Berinjela, pimentão, azeitona, orégano, sal, cebola, molho shoyu e tomate.
Beterraba crua fatiada temperada com limão e salsa	Beterraba, sal, limão e salsa.
Beterraba palha com salsa	Beterraba e salsa.
Bife suíno acebolado	Pernil suíno, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Bobó de frango	Filé de frango, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dendê, alho, óleo de soja e cheiro verde.
Bobó de grão de bico	Grão de bico, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dendê, alho, sal e cheiro verde.
Carne de panela (2ª) com molho escuro	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Chuchu com ervas	Chuchu, sal, orégano, salsa e manjerição.
Chuchu palito	Chuchu e sal.
Creme de milho	Milho in natura, leite integral, margarina, alho, cebola e sal.
Creme de milho vegano	Milho in natura, leite vegetal, cebola, alho e sal.
Croquete de soja	Soja em grãos, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, alho e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, sal, cebola e alho.
Hambúguer de ervilha	Ervilha seca, farinha de trigo, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Iscas de carne (1ª) grelhada	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Iscas suínas grelhadas	Pernil sem osso, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Kabutiá assada	Abóbora kabutiá, óleo de soja, sal, alho e cebola.
Lentilha acebolada	Lentilha, cebola, óleo de soja, sal e cebolinha verde.

Mix de repolho com cenoura e uvas passas	Repolho verde, repolho roxo, cenoura, uvas passas e sal.
Omelete com queijo	Ovos, sal, óleo de soja, queijo, cebola e salsa.
Ovos mexidos	Ovos, sal, óleo de soja, cebola e cebolinha verde.
Pepino em rodela temperado com hortelã	Pepino, hortelã e sal.
PTS refogada	Proteína texturizada e soja, cebola, alho, sal, óleo de soja e salsa.
Quibe de PTS com queijo	Proteína texturizada de soja, trigo para kibe, mussarela, hortelã, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Quibe de PTS com tomate	Proteína texturizada de soja, trigo para kibe, tomate, óleo de soja, cebola, alho, sal e hortelã.
Quibebe de mandioca com açafrão	Mandioca, açafrão, alho, sal, óleo de soja, cebola e margarina.
Repolhonese com cenoura	Repolho, cenoura, sal e maionese.
Vagem com tomate, milho e ervas finas	Vagem, tomate, milho e ervas finas.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.
Virado de banana frita com cheiro verde	Banana da terra, farinha de mandioca, farinha de milho, alho, sal, margarina, óleo de soja e cheiro verde.
Virado de banana frita vegano com cheiro verde	Banana da terra, farinha de mandioca, farinha de milho, alho, sal, óleo de soja e cheiro verde.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha cozida temperada	Abobrinha, sal e ervas finas.
Abobrinha crua em rodela temperada com limão e chimichuri	Abobrinha, limão, chimichurri e sal.
Almondega de PTS ao molho de ervas	Proteína texturizada de soja, ervas finas, amido de milho, cebola, alho, sal, óleo de soja e farinha de trigo.
Arroz branco	Arroz branco, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Arroz integral	Arroz integral, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Batata doce assada	Batata doce, sal, alecrim e óleo de soja.
Batata temperada com cebola ao sugo	Batata inglesa, cebola, tomate, extrato de tomate e sal.
Carne moída com tomate e cebola refogados	Músculo bovino, tomate, cebola, extrato de tomate, óleo de soja, alho e sal.
Cenoura palito com cebola e tomate	Cenoura, cebola, tomate e sal.
Cenoura sauté	Cenoura, cebola, alho, óleo de soja, sal, salsa e margarina.
Cenoura sauté vegana	Cenoura, cebola, alho, óleo de soja, sal e salsa.
Chuchu e milho refogados com cheiro verde	Chuchu, milho verde, cebola, óleo de soja, sal, alho e cheiro verde.
Disco de lentilha com brócolis	Lentilha, farinha de trigo, brócolis, alho, óleo de soja, cebola e sal.
Ervilha e feijão branco refogados ao molho de açafrão	Ervilha seca, feijão branco, açafrão, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, sal, alho e cebola.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, sal, folha de louro e cebola.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, cebola, sal, limão e alho.
Frango assado ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho, sal, açafrão e amido de milho.
Iscas de frango	Filé de peito de frango, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Kabutiá temperada	Abóbora kabutiá, azeite, sal e manjerição desidratado.
Macarrão alho e óleo	Macarrão parafuso, óleo de soja, alho e sal.
Omelete com queijo	Ovos, sal, óleo de soja, cebola e queijo.
Ovos fritos	Ovos, óleo de soja e sal.
PTS refogada com tomate e cebola	Proteína de soja texturizada, tomate, cebola, extrato de tomate, óleo de soja, alho e sal.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.

Repolho com tomate, vagem e laranja	Repolho verde, tomate, vagem e laranja.
Strogonoff bovino (1ª)	Coxão mole, leite integral, cebola, mostarda, catchup, creme d leite, sal, alho, óleo de soja e amido de milho.
Strogonoff de grão de bico com creme de leite	Grão de bico, creme de leite, catchup, mostarda, bebida vegetal de soja, óleo de soja, cebola, sal e amido de milho.
Strogonoff vegano de grão de bico	Grão de bico, catchup, mostarda, bebida vegetal de soja, óleo de soja, cebola, sal e amido de milho
Tabule sem pepino	Trigo para kibe, tomate, cebola, sal e hortelã.
Tomate com pepino	Tomate e pepino.
Vinagrete com rabanete em rodela	Tomate, rabanete, cebola, pimentão, sal e vinagre.