

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 04/05/2026	3ª FEIRA 05/05/2026	4ª FEIRA 06/05/2026	5ª FEIRA 07/05/2026	6ª FEIRA 08/05/2026	SÁBADO 09/05/2026	
	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	Leite desnatado e integral
	Bebida vegetal (vegana)	Bebida vegetal de coco	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 erva doce	Café/ Chá de camomila	Café/ Chá de canela	Café/Chá de erva cidreira	Café/ Chá de hortelã	Café/ Chá mate	
	Pães e quitandas	Pão Francês Biscoito de queijo	Pão francês Broa doce	Pão Francês Rosca de canela	Pão Francês Bolo de chocolate	Pão Francês Pão de milho	Pão Francês Mané pelado	
	Complemento	Requeijão cremoso	Ovos mexidos	logurte de coco	Queijo minas	Carne Moida refogado com tomate	Pasta de grão de bico	
	Quitanda (vegana)	Biscoito de queijo vegano	Sequinhos de fubá	Rosca vegana com canela	Bolo de chocolate vegano	Pão de milho vegano	Mané pelado vegano	
	Complemento (vegano)	Requeijão vegano	Antepasto de berinjela	logurte de coco vegano	Tofu	Pts refogada com tomate	Pasta de grão de bico	
	Fruta	Banana	Melancia	Maçã	Mamão	Melão	Maçã	



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 04/05/2026	3ª FEIRA 05/05/2026	4ª FEIRA 06/05/2026	5ª FEIRA 07/05/2026	6ª FEIRA 08/05/2026	SÁBADO 09/05/2026	
	Salada	Alface	Alface	Alface crespa	Acelga	Alface crespa	Mix de alface com hortelã	Alface com Couve fininha
		Beterraba crua temperada c/ limão, cebola e coentro	Cenoura fatiada com cheiro verde	Jiló marinado	Beterraba palha	Tomate rodela	Beterraba cozida palito	
		Pepinete (tomate, pepino)	Vinagrete com maçã	Berinjela síria	Abobrinha com tomate ao cubos	Chuchu, milho e vagem	Salada de macarrão com tomate e manjeriço fresco	
	Prato proteico	Isclas suínas aceboladas (pouco molho escuro)	Moqueca de peixe	Bife acebolado 1ª pouco molho	Filé de Frango grelhado	Carne de panela (2ª) com pouco molho próprio	Frango assado	
	Opção Ovolactovegetariana	Ovos mexidos	Omelete com tomate e cebolinha	Silveirinha de soja	Croquete de grão de bico frito	Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	Croquete de PTS	
	Opção vegana	Lentilha acebolada com cheiro verde	Moqueca de feijão branco	Silveirinha de soja	Croquete de grão de bico frito	Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	Croquete de PTS	
	Guarnição**	Cuscuz de legumes (cenoura, vagem e milho)	Batata sauté	Kabutiá ao molho	Tutu de feijão com couve	Cará refogado (sem molho)	Berinjela ao sugo c/ queijo	
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão preto		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	
Refresco	Tamarindo	Caju	Acerola	Goiaba	Acerola	Caju		
Sobremesa	Melão	Laranja	Mamão	Melancia	Banana	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: nutricao.prae@ufg.br Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 04/05/2026	3ª FEIRA 05/05/2026	4ª FEIRA 06/05/2026	5ª FEIRA 07/05/2026	6ª FEIRA 08/05/2026	SÁBADO 09/05/2026	
	Salada	Acelga	Alface crespa	Alface	Acelga	Quiabo al dente		
		Kabutiá temperada assada	Beterraba palha	Cebola em conserva cozida	Rabanete com limão e salsa	Abobrinha palito temperada		
		Chuchu com milho e uvas passas	Tomate, vagem e repolho ferventado	Pepino com tomate hortelã e laranja	Cenoura ralada com tomate e cebola	Mix de repolho com passas, maionese e abacaxi		
	Prato proteico	Bife acebolado (1ª)	Filé de frango grelhado acebolado	Frango assado	Lasanha de carne (2ª)	Bife suíno com molho escuro		
	Opção ovolactovegetariana	Grão de bico refogado com tomate, cebola e cheiro verde	Lentilha acebolada	Omelete com queijo	Lasanha de PTS c/ leite de soja	Ovo cozido ao molho de tomate e manjeriço		
	Opção vegana	Grão de bico refogado com tomate, cebola e cheiro verde	Lentilha acebolada	Trigo em grãos com ervas finas	Lasanha vegana com PTS c/ leite de soja	Lentilha refogada com quinoa ao molho escuro		
	Guarnição**	Quibebe de Mandioca	Creme de milho	Purê duo de batatas	Chuchu sauté com cheiro verde	Virado de banana frita		
	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 carioca	Feijão carioca	Feijão preto			
Refresco	Caju	Goiaba	Manga	Acerola	Tamarindo			
Sobremesa	Maçã	Melão	Melancia	Laranja	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:

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Antepasto de brinjela	Berinjela, tomate, cebola, uvas passas, azeite.
Biscoito de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite integral, óleo de soja e queijo curado ralado.
Biscoito de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, água, óleo de soja, batata inglesa e sal.
Bolo de chocolate	Farinha de trigo, açúcar, chocolate em pó, ovo, óleo de soja e fermento químico.
Bolo de chocolate vegano	Farinha de trigo, açúcar, chocolate em pó, óleo de soja e fermento químico.
Broa doce	Açúcar, fubá de milho, leite integral, ovo, margarina e fermento.
Carne moída refogada com tomate	Músculo moído, cebola, óleo de soja, sal e tomate.
Iogurte 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(polpa de coco, 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 coco e fermento lácteo.
Iogurte de coco vegano	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.
Mané pelado	Mandioca, leite integral, leite de coco, açúcar, óleo de soja, coco ralado e fermento químico.
Mané pelado vegano	Mandioca, leite de coco, açúcar, óleo de soja, coco ralado e fermento químico.
Ovos mexidos	Ovos de galinha, sal e óleo de soja.
Pão de milho	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, milho, água e óleo.
Pão de milho vegano	Farinha de trigo, açúcar, fermento biológico, água, óleo e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo
Pasta de grão de bico	Grão de bico, sal e azeite.
PTS refogada com tomate	Proteína texturizada de soja, cebola, sal, óleo de soja e tomate.
Queijo minas	Leite pasteurizado, cloreto de sódio (sal), cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, conservadores sorbato de potássio e nitrato de sódio. Alergênicos: Contém leite e lactose. Não contém glúten
Requeijão cremoso	Leite integral, creme de leite, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, emulsificantes (pirofosfato tetrassódico, hexametáfosfato de sódio, tripolifosfato de sódio, pirofosfato tetrapotássico e tripolifosfato de potássio), regulador de acidez ácido láctico, conservadores sorbato de potássio e nisina. CONTÉM LEITE E DERIVADOS, LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
Requeijão vegano	Base de castanha (água, 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.
Rosca de canela	Farinha de trigo, leite integral, açúcar, sal, ovo, fermento e canela em pó.
Rosca de canela vegano	Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento, açúcar e canela em pó
Sequilhos de fubá	Farinha de trigo, açúcar, fubá de milho, coco ralado, leite vegetal, óleo de soja e fermento químico.
Tofu	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha síria	Abobrinha verde, tomate, azeitona, pimentão, cebola, azeite, molho shoyu, sal e orégano.
Abobrinha temperada	Abobrinha, cebola e sal.
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água.
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água.
Batata sauté	Batata inglesa, margarina, alho, cebola e sal.
Batata sauté vegana	Batata inglesa, óleo de soja, alho, cebola e sal.
Berinjela ao sugo com queijo	Berinjela, cebola, alho, sal, mussarela, extrato de tomate e óleo de soja.
Berinjela síria	Berinjela, tomate, azeitona, pimentão, cebola, azeite, molho shoyu, sal e orégano.
Beterraba crua temperada	Beterraba, limão, cebola, coentro e sal.
Bife acebolado (1ª)	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cará refogado	Cará, óleo de soja, alho, sal e cheiro verde.
Carne de panela (2ª) ao molho próprio	Acém, cebola, extrato de tomate, alho, sal e óleo de soja.
Chuchu cozido	Chuchu e sal.
Croquete de grão de bico	Grão de bico, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Croquete de PTS	Proteína texturizada de soja clara, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Ervilha refogada com milho	Ervilha seca, milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água.
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, folha de louro, óleo de soja e água.
Filé de frango grelhado	Filé de peito de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Filé de peixe ao molho sugo	Filé de pintado, vinagre, extrato de tomate, alho, sal e cebola.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	Feijão vermelho, farinha de trigo, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Isca suína acebolada	Pernil suíno, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Kabutiá assada	Kabutiá, óleo de soja, alho e sal.
Lentilha acebolada	Lentilha, cebola, cheiro verde, alho, sal e óleo de soja.
Omelete com tomate e cebolinha	Ovo de galinha, tomate, cebola, cebolinha, sal e óleo de soja.
Ovos mexidos	Ovo de galinha, sal e óleo de soja.
Pepinete	Pepino, tomate, cebola e sal.
Quibebe de mandioca	Mandioca, margarina, cebola, alho e sal.

Salada de macarrão com tomate, uvas passas e manjericão	Macarrão parafuso, tomate, uvas passas, manjericão, azeite e sal.
Silveirinha de soja	Soja em grãos, tomate, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Tabule (sem pepino)	Trigo para kibe, tomate, cebola, hortelã e sal.
Tutu de feijão	Feijão carioca, farinha de mandioca, calabresa, bacon, couve, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Tutu de feijão vegano	Feijão carioca, farinha de mandioca, proteína de soja, couve, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Vinagrete com abacaxi e salsa	Tomate, abacaxi, cebola, sal, vinagre e salsa.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha temperada com cheiro verde	Abobrinha verde, sal e cheiro verde
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água.
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água.
Bife acebolado ao molho escuro	Coxão mole, cebola, alho, sal, molho shoyu e amido de milho.
Bife suíno com molho escuro	Pernil, cebola, alho, sal, óleo de soja, amido de milho e molho shoyu
Cebola em conserva	Cebola, vinagre e sal.
Cenoura cozida com tomate e hortelã	Cenoura, tomate, hortelã e sal.
Cenoura refogada	Cenoura, margarina, cebola, alho e sal.
Cenoura refogada vegana	Cenoura, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Cenoura em rodela cozida temperadas c/ ervas finas	Cenoura, sal e ervas finas
Chuchu com milho e uvas passas	Chuchu, milho, sal e uvas passas
Creme de milho	Milho verde, leite integral, margarina, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Creme de milho vegano	Milho verde, leite vegetal, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, óleo de soja, sal e cebola.
Feijão preto	Feijão preto, alho, óleo de soja, sal, cebola e folha de louro.
Fillé de frango grelhado acebolado	Filé de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Grão de bico refogado com tomate, cebola e cheiro verde	Grão de bico, óleo de soja, cebola, alho, sal, tomate e cheiro verde
Kabutiá temperada assada	Abóbora kabutiá, óleo de soja, sal e alecrim.
Lasanha de carne (2ª)	Musculo bovino, cebola, óleo de soja, alho, sal, extrato de tomate, massa para lasanha, leite integral, margarina, amido de milho e mussarela.
Lasanha de PTS com leite de soja	Proteína texturizada de soja escura, massa para lasanha, óleo de soja, cebola, alho, sal, mussarela, leite vegetal de soja e extrato de tomate.
Lasanha vegana com PTS com leite de soja	Proteína texturizada de soja escura, massa para lasanha, óleo de soja, cebola, alho, sal, mussarela, leite vegetal de soja e extrato de tomate.
Lentilha refogada com quinoa ao molho escuro	Lentilha, quinoa, cebola, alho, sal, amido de milho e molho shoyu.
Mandioca cozida	Mandioca, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Mix de repolho com passas, maionese e abacaxi	Repolho verde, repolho roxo, abacaxi, maionese, sal e uvas passas.
Mix de repolho com passas e abacaxi	Repolho verde, repolho roxo, abacaxi, sal e uvas passas.
Omelete com queijo	Ovos, óleo de soja, cebola, alho, sal e queijo mussarela.
Ovo cozido ao molho de tomate e manjeriçõ	Ovos, extrato de tomate, sal, manjeriçõ e alho.

Pepino com tomate	Tomate e pepino
PTS acebolada	Proteína texturizada de soja óleo de soja, cebola, alho e sal.
Purê duo de batatas	Batata inglesa, batata doce, cebola, alho, margarina, leite integral e sal.
Purê duo de batatas vegano	Batata inglesa, batata doce, cebola, alho, leite vegetal e sal.
Tomate, vagem e milho	Tomate, vagem, milho e sal.
Trigo em grãos com ervas finas	Trigo em grãos, óleo de soja, cebola, alho, sal e ervas finas.
Virado de banana	Banana da terra, farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, alho, sal e margarina.
Virado de banana vegano	Banana da terra, farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.

