

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 12/10/2026	3ª FEIRA 13/10/2026	4ª FEIRA 14/10/2026	5ª FEIRA 15/10/2026	6ª FEIRA 16/10/2026	SÁBADO 17/10/2026
	Leite	FERIADO	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 Amêndoas	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha
	Café/ chá		Café/ chá de Hortelã	Café / chá mate	Café / chá de canela	Café/ chá de cidreira	Café/ chá de erva doce
	Pães e quitandas		Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Rosca de canela	Pão francês Pão de milho	Pão Francês Bolo formigueiro	Pão francês Torrada de pão de forma
	Complemento		Geleia de goiaba	logurte de morango	Queijo mussarela	Ovos mexidos com cheiro verde	Queijo prato
	Quitanda (vegana)		Pão desqueijo vegano	Rosca de canela vegana	Pão vegano	Bolo formigueiro vegano	Torrada de pão de forma vegano
	Complemento (vegano)		Geleia de goiaba	logurte vegano de morango	Tofu temperado	PTS refogada com cheiro verde	Queijo vegano
	Fruta		Melancia	Melão	Banana	Mamão	Maçã

Avalie a refeição diariamente
no



aplicativo RU UFG



Nutricionista Responsável: ROBERTA
AUGUSTA D. C. ROSA

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

E-mail:

nutrição.prae@ufg.br Tel.:

3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

ALMOÇO	Composição	2ª FEIRA 12/10/2026	3ª FEIRA 13/10/2026	4ª FEIRA 14/10/2026	5ª FEIRA 15/10/2026	6ª FEIRA 16/10/2026	SÁBAD O 17/10/2026
	Salada	FERIADO	Alface crespa	Acelga	Alface crespa	Acelga	Alface
			Beterraba em rodelas cruas temperada com limão e cebola	Cebote	Pepino agri-doce	Batata doce assada	Quiabo al dente
			Repolho, tomate e cheiro verde	Macarrão parafuso com tomate, passas, azeitonas e milho	Vinagrete	Chuchu temperado com tomate e vagem	Vinagrete com maçã (sem pimentão)
	Prato proteico		Bife de pernil acebolado	Cubos de frango grelhado acebolado	Carne de panela 2º (pouco molho)	Frango assado	Lombo assado ao molho escuro
	Opção ovolactovegetariana		Ovos mexidos com cebola e salsa	Guisado de Trigo c/ ervilha e tomate	Moqueca de feijão branco	Grão de bico ao molho escuro	Ovo cozido ao chimichurri
	Opção vegana		Soja em grãos acebolada	Guisado de Trigo c/ ervilha e tomate	Moqueca de feijão branco	Grão de bico ao molho escuro	Croquete de PTS sem queijo
	Guarnição**		Abobrinha assada com alecrim	Repolho ao sugo com hortelã	Batata sauté com orégano	Purê de kabutiá	Quibebe de cará
	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		Umbu	Caju	Goiaba	Acerola	Caju
	Sobremesa		Mamão	Laranja	Melão	Melancia	Abacaxi

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 12/10/2026	3ª FEIRA 13/10/2026	4ª FEIRA 14/10/2026	5ª FEIRA 15/10/2026	6ª FEIRA 16/10/2026	SÁBADO 17/10/2026
	Salada	FERIADO	Alface	Alface crespa	Quiabo al dente	Alface	
			Cenoura palha	Rabanete marinado em rodelas com limão e cebola	Beterraba cozida	Cenoura temperada marinada	
			Chuchu, milho, cebola e hortelã fresca	Maionese de batata, vagem e cebola	Alface, rúcula, tomate e manga	Abobrinha síria	
	Prato proteico		Cubos de carne na chapa (2ª)	Filé de peixe assado (filé de pintado)	Filé de frango grelhado acebolado	Strogonoff de carne (1ª)	
	Opção ovolactovegetariana		Disquinho de lentilha com brócolis	Omelete com salsa	Ervilha seca ao sugo acebolada	Strogonoff de PTS em cubos	
	Opção vegana		Disquinho de lentilha com brócolis	PTS com legumes	Ervilha seca ao sugo acebolada	Strogonoff vegano de PTS em cubos	
	Guarnição**		Macarronada com queijo ao sugo	Purê de mandioca	Polenta com queijo	Batata rústica	
	Acompanhamento		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
			Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
			Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	
	Refresco		Goiaba	Manga	Acerola	Umbu	
	Sobremesa		Banana	Maçã	Laranja	Melão	

Nutricionista Responsável: ROBERTA
AUGUSTA D. C. ROSA

****Disponível opção vegana. Solicite ao servir.**
SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Bolo formigueiro	Farinha de trigo, açúcar, granulado, ovo, óleo de soja e fermento químico.
Bolo formigueiro vegano	Farinha de trigo, brigadeiro, açúcar, óleo de soja e fermento biológico.
Geleia de goiaba	Goiaba e açúcar.
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 (leite 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 morango e fermento lácteo. Alérgicos: contém lactose.
Iogurte 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.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, óleo de soja, cheiro verde e sal.
Pão de milho	Farinha de trigo, fubá de milho, fermento, sal, açúcar, água e óleo de soja.
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite integral, óleo de soja e queijo curado ralado.
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.
Pão vagano	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal e fermento biológico.
PTS refogada com cheiro verde	Proteína texturizada de soja, cebola, sal, alho, cheiro verde e óleo de soja.
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.
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.
Queijo vegano	Leite vegetal de castanha, coagulantes, água e sal.
Rosca de canela	Farinha de trigo, leite integral, açúcar, sal, canela em pó, ovo e fermento.
Rosca de canela vegana	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, sal, óleo de soja, água e canela em pó.
Torrada de pão de forma	Farinha de trigo, açúcar, sal, fermento, óleo de soja e água.
Torrada de pão de forma vegano	Farinha de trigo, açúcar, sal, fermento, óleo de soja e água.
Tofu temperado	Soja, água e coagulantes, sal, azeite e chimichurri.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha assada com alecrim	Abobrinha, sal, cebola, alho, alecrim e óleo de soja.
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	Batata doce, azeite, sal e alecrim.
Batata sauté com orégano	Batata inglesa, cebola, alho, sal, margarina e orégano.
Batata sauté vegana com orégano	Batata inglesa, cebola, alho, sal, óleo de soja e orégano.
Beterraba em rodela cruas temperadas com limão e cebola	Beterraba, sal, limão e cebola.
Bife de pernil acebolado	Pernil suíno, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Carne de panela (2ª)	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja e extrato de tomate.
Cebote	Cebola, vinagre, sal, açúcar e orégano.
Chuchu temperado com tomate e vagem	Chuchu, tomate, sal, limão e vagem.
Croquete de PTS sem queijo	Proteína texturizada de soja, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cubos de frango grelhado acebolado	Filé de pepito de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Feijão preto	Feijão preto, alho, óleo de soja, sal, cebola e folha de louro.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, sal e alho.
Grão de bico ao molho escuro	Grão de bico, cebola, molho shoyu, amido de milho, alho, sal e óleo de soja.
Guisado de trigo com ervilha e tomate	Trigo em grãos, ervilha, tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Lombo assado ao molho escuro	Lombo, cebola, alho, óleo de soja, sal, molho shoyu e amido de milho.
Macarrão parafuso com tomate, passas, azeitonas e milho	Macarrão parafuso colorido, tomate, uvas passas, azeitonas, milho, azeite e sal.
Moqueca de feijão branco	Feijão branco, extrato de tomate, pimentão, tomate, leite de coco, azeite de dendê, coentro, cebola, alho e sal.
Ovos cozidos ao chimichurri	Ovos, sal, chimichurri.
Ovos mexidos com cebola e salsa	Ovos, óleo de soja, sal, cebola e salsa.
Pepino agri-doce	Pepino, açúcar, azeite, sal e vinagre.
Purê de kabutiá	Kabutiá, leite integral, sal, margarina, alho e cebola.
Purê vegano de kabutiá	Kabutiá, água de cozimento, sal, óleo de soja, alho e cebola.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Quibebe de cará	Cará, cebola, óleo de soja, sal, alho e cheiro verde.
Repolho ao sugo com hortelã	Repolho, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal, óleo de soja e hortelã.
Repolho, tomate e cheiro verde	Repolho, tomate e cheiro verde.
Soja em grãos acebolada	Soja em grãos, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Vinagrete	Tomate, pimentão, sal, cebola e vinagre.
Vinagrete com maçã	Tomate, cebola, maçã, sal e vinagre.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha síria	Abobrinha, tomate, azeitona, orégano, sal, cebola, molho shoyu e azeite.
Abobrinha, milho, cebola e hortelã fresca	
Alface, rúcula, tomate e manga	Alface, tomate, manga e rúcula.
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 rústica	Batata inglesa, óleo de soja, sal e orégano.
Batata, vagem e cebola	Batata, vagem, cebola e sal.
Cenoura temperada mainada	Cenour, azeite, cebola e vinagre.
Cubos de carne (2ª) na chapa	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu.
Ervilha seca ao suco acebolada	Ervilha seca, extrato de tomate, sal, óleo de soja, cebola, alho e tomate.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, alho, sal, cebola e folha de louro.
Filé de frango grelhado acebolado	Filé de frango, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Filé de peixe assado (filé de pintado)	Filé de pintado, cebola, alho, sal e limão.
Disquinho de Lentilha com brócolis	Lentilha, brócolis, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Macarronada ao sugo	Macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Macarronada com queijo ao sugo	Macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, queijo curado, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Maionese de batata, vagem e cebola	Batata, vagem, cebola, maionese e sal.
Omelete com salsa	Ovos, sal, óleo de soja, salsa e cebola.
Polenta com queijo	Fubá, margarina, sal, cebola, alho e queijo mussarela.
Polenta vegana	Fubá, sal, cebola, água e alho.
PTS com legumes	Proteína texturizada de soja, pimentão, cenoura, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Purê de mandioca	Mandioca, leite integral, sal, margarina, alho e cebola.
Purê vegano de mandioca	Mandioca, água de cozimento, sal, alho e cebola.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Rabanete marinado em rodela com limão e cebola	Rabanete, limão, sal e cebola.
Strogonoff de carne (1ª)	Coxão mole, leite itegral, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, creme de leite, sal, alho e óleo de soja.
Strogonoff de PTS em cubos	Proteína texturizada de soja em cubos, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, creme de leite, amido de milho, alho, óleo de soja e sal.
Strogonoff vegano de PTS em cubos	Proteína texturizada de soja em cubos, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, creme de leite, amido de milho, alho, óleo de soja e sal.