

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 06/04/2026	3ª FEIRA 07/04/2026	4ª FEIRA 08/04/2026	5ª FEIRA 09/04/2026	6ª FEIRA 10/04/2026	SÁBADO 11/04/2026
	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 soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de amêndoa
	Café/ chá	Café/ Chá de hortelã	Café/ Chá de erva doce	Café/ Chá verde	Café / Chá de canela	Café/ Chá de Erva cidreira	Café/ Chá de camomila
	Pães e quitandas	Pão Francês Pão de queijo	Pão francês Rosca com coco	Pão francês Pão Mandi	Pão francês Bolo de cenoura	Pão francês Pão de forma	Pão Francês Broa doce
	Complemento	logurte de coco	Vitamina de Goiaba	Omelete	Requeijão cremoso	Patê de frango	Ricota temperada
	Quitanda (vegana)	Pão desqueijo vegano	Rosca vegana com coco	Pão vegano	Bolo vegano de cenoura	Pão de forma	Sequinhos de fubá
	Complemento (vegano)	logurte vegano	Vitamina de goiaba vegana	Mingau de aveia vegano	Requeijão vegano	Patê de grão de bico	Tofu temperado
	Fruta	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Melão	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 06/04/2026	3ª FEIRA 07/04/2026	4ª FEIRA 08/04/2026	5ª FEIRA 09/04/2026	6ª FEIRA 10/04/2026	SÁBADO 11/04/2026
Salada	Alface	Alface americana	Alface crespa	Alface americana	Alface crespa	Alface americana
	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Pepino fatiado	Beterraba Ralada	Repolho temperado	Jiló marinado
	Vinagrete	Acelga, tomate, abacaxi e hortelã	Caponata de berinjela	Salada de chuchu, tomate e orégano	Vinagrete com pepino	Salada de maionese com vagem e cenoura
Prato proteico	Bife suíno grelhado ao molho próprio	Moqueca de peixe	Isclas de carne acebolada 1ª ao molho sugo	Isclas de frango ao molho rosê	Vaca atolada	Frango assado ao molho de açafrão
Opção Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com tomate e manjeriço fresco	Omelete com tomate e cebola	Almôndega de PTS ao molho sugo	Grão de bico ao molho rosê	PTS ao molho madeira	Mix de grãos (trigo em grãos com lentilha) com legumes
Opção vegana	Trigo em grãos com cheiro verde ao molho sugo	Moqueca de feijão branco	Almôndega de PTS ao molho sugo	Grão de bico ao molho rosê	PTS ao molho madeira	Mix de grãos (trigo em grãos com lentilha) com legumes
Guarnição**	Feijão tropeiro (Feijão tropeiro p/ veganos, banana frita)	Batata sauté	Cuscuz com legumes (abobrinha, vagem e milho)	Espaguete ao alho e óleo	Abobrinha assada com alecrim	Batata doce corada (rodela com casca)
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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
Refresco	Goiaba	Manga	Caju	Tamarindo	Acerola	Manga
Sobremesa	Laranja	Melão	Mamão	Melancia	Banana	Laranja

Avalie a refeição diariamente no

**Disponível opção vegana. Solicite ao servir.



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

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 06/04/2026	3ª FEIRA 07/04/2026	4ª FEIRA 08/04/2026	5ª FEIRA 09/04/2026	6ª FEIRA 10/04/2026	SÁBADO 11/04/2026	
	Salada	Alface	Alface crespa	Couve fatiada	Alface	Acelga		
		Chuchu palito temperado	Pepino agri-doce	Jiló em conserva	Quiabo al dente	Rabanete temperado com limão		
		Abobrinha em cubos com tomate	Salada de macarrão com tomate, vagem e passas	Chuchu com milho e azeitonas	Vinagrete com abacaxi	Duo de beterraba com cenoura (crus)		
	Prato proteico	Estrogonofe de carne 1ª	Filé de frango acebolado	Frango assado ao molho de açafrão com tomate	Carne moída refogada 2ª com cebola e cebolinha	Iscas suínas grelhada		
	Opção ovolactovegetariana	Estrogonofe de grão de bico	Lentilha acebolada	Ovo cozido ao molho de ervas	Panqueca de PTS ao sugo	Ovos mexidos com cheiro verde		
	Opção vegana	Estrogonofe de grão de bico	Lentilha acebolada	Trigo em grãos e lentilha refogados ao molho de ervas	Panqueca de PTS ao sugo	Feijão branco acebolado		
	Guarnição**	Batata doce rustica	Repolho rasgado a pomarola	Virado de banana frita	Kabutiá ao molho	Batata ao sugo		
	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	Tamarindo	Manga	Goiaba	Caju			
Sobremesa	Melão	Banana	Melancia	Maçã	Mamão			



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:

nutrição.prae@ufg.br Tel.:

3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Bolo de cenoura	Farinha de trigo, açúcar, cenoura, leite integral, ovo, margarina e fermento.
Bolo de cenoura vegano	Farinha de trigo, açúcar, cenoura, óleo de soja e fermento.
Broa doce	Fubá, ovo, farinha de trigo, óleo de soja, leite integral e açúcar
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. Alérgicos: Contém lactose
Iogurte vegano	Água, creme de coco, açúcar orgânico, amido modificado, fibra solúvel, fosfato tricálcico (cálcio), estabilizante goma xantana, aroma natural de coco, conservante sorbato de potássio e fermento. Não contém glúten.
Mingau de aveia vegano	Aveia em flocos, bebida vegetal e açúcar
Omelete	Ovos, óleo de soja e sal.
Pão de forma	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, água e óleo de soja.
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado.
Pão desqueijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, óleo de soja, batata inglesa 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, açúcar, sal, fermento, óleo de soja e água.
Patê de frango	Filé de frango, cenoura, maionese, creme de leite, cebola, sal e alho.
Patê de grão de bico	Grão de bico, azeite e sal.
Requeijão cremoso	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	Bebida a 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.

Ricota temperada	Ricota, sal, azeite e ervas finas.
Rosca de trançada de coco	Farinha de trigo, leite, sal, fermento, açúcar e ovo. (Calda de coco: açúcar, água e coco ralado.)
Rosca vegana com coco	Farinha de trigo, sal, fermento biológico, óleo de soja, açúcar e coco
Sequinhos de fubá	Fubá, farinha de trigo, açúcar, coco ralado, leite vegetal, óleo vegetal e fermento químico
Tofu temperado	Base de castanha fermentada (água, castanha-de-caju e fermento), óleo de coco palmiste, amido de batata, sal, extrato de levedura, vitaminas (B6, B9, B12), conservante (sorbato de potássio), aroma natural, ervas finas e sal
Vitamina de goiaba	Leite integral, açúcar e goiaba.
Vitamina de goiaba vegana	Leite vegetal, açúcar e goiaba.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha assada com alecrim	Abobrinha, sal e alecrim.
Acelga, tomate, abacaxi e hortelã	Acelga, abacaxi, tomate e hortelã
Almondega de PTS ao molho sugo	Proteína texturizada de soja, extrato de tomate, cebola, óleo de soja, alho, sal e farinha de trigo.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Batata doce corada	Batata doce, alecrim e sal.
Batata sautê	Batata inglesa, margarina, alho, cebola e sal.
Batata sautê vegana	Batata inglesa, óleo de soja, alho, cebola e sal.
Bife suíno grelhado ao molho próprio	Pernil suíno, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Caponata de berinjela	Berinjela, sal, tomate, cebola, azeite e orégano.
Cuscuz com legumes (abobrinha, vagem e milho)	Abobrinha verde, alho, cebola, flocão de milho, margarina, milho, sal e vagem.
Cuscuz com legumes (abobrinha, vagem e milho) vegano	Abobrinha verde, alho, cebola, flocão de milho, óleo de soja, milho, sal e vagem.
Espaguete ao alho e óleo	Macarrão espaguete, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, sal, alho e folha de louro.
Feijão tropeiro	Feijão carioca, bacon, calabresa, farinha de mandioca, cebola, alho, sal, óleo de soja e couve.
Feijão tropeiro vegano	Feijão carioca, banana frita, farinha de mandioca, cebola, alho, sal, óleo de soja e couve.
Frango assado ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho, sal, açafrão e amido de milho.
Grão de bico ao molho rosê	Grão de bico, cebola, alho, sal, óleo de soja, amido de milho, extrato de tomate e catchup.
Isclas de carne acebolada ao molho sugo	Coxão mole, cebola, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate e tomate.
Isclas de frango ao molho rosê	Filé de frango, cebola, óleo de soja, alho, sal, amido de milho, leite integral, extrato de tomate e catchup.
Jiló marinado	Jiló, sal e vinagre.
Mix de grãos (trigo em grãos com lentilha) com legumes	Trigo em grãos, lentilha, cebola, alho, óleo de soja, sal, tomate e cenoura.
Moqueca de feijão branco	Feijão branco, extrato de tomate, pimentão, tomate, leite de coco, azeite de dendê, coentro e cebola.
Moqueca de peixe	Filé de pintado, vinagre, alho, sal, limão, extrato de tomate, pimentão, tomate, leite de coco, azeite de dendê, coentro e cebola.
Omelete com tomate e cebola	Ovos, óleo de soja, tomate, sal e cebola.
Ovos mexidos com tomate e manjericão fresco	Ovos, óleo de soja, sal, tomate e manjericão fresco.

PTS ao molho madeira	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu, amido de milho e molho inglês.
Repolho temperado	Repolho verde, azeite e orégano.
Salada de chuchu, tomate e orégano	Chuchu, tomate e orégano.
Salada de maionese com vagem e cenoura	Cenoura, sal, vagem e maionese.
Trigo em grãos com cheiro verde ao molho sugo	Trigo em grãos, cebola, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate e cheiro verde.
Vaca atolada	Paleta bovina, cebola, mandioca, alho, sal e óleo de soja.
Vinagrete	Tomate, pimentão, sal, cebola e vinagre.
Vinagrete com pepino	Pepino, sal, vinagre, tomate, pimentão e cebola.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha em cubos com tomate	Tomate, abobrinha e sal.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, sal e cebola,
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Batata ao sugo	Batata inglesa, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Batata doce rústica	Batata doce, sal, óleo de soja e orégano.
Carne moída refogada com cebola e cebolinha	Músculo bovino, cebola, óleo de soja, alho, sal e cebolinha.
Chuchu com milho e azeitona	Chuchu, milho, azeitona e sal.
Chuchu temperado	Chuchu e sal.
Duo de beterraba com cenoura	Cenoura e beterraba.
Estrogonofe de carne	Coxão mole, cebola, alho, sal, leite, amido de milho, creme de leite, catchup e mostarda.
Estrogonofe de grão de bico	Grão de bico, óleo de soja, cebola, alho, sal, leite vegetal, amido de milho, creme de leite, catchup e mostarda.
Feijão branco acebolado	Feijão branco, cebola, alho e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, alho, sal e folha de louro.
Filé de frango acebolado	Filé de frango, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Frango assado ao molho de açafrão com tomate	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho, sal, açafrão, amido de milho e tomate.
Iscas suínas grelhada	Pernil suíno, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Jiló em conserva	Jiló, cebola, açúcar, vinagre e sal.
Kabutiá ao molho	Abóbora kabutiá, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Lentilha acebolada	Lentilha, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Ovos cozidos ao molho de ervas	Ovos, óleo de soja, cebola, alho, sal e ervas finas
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, óleo de soja e sal.
Panqueca de PTS ao sugo	Protéina texturizada de soja, farinha de trigo, óleo de soja, cebola, alho, sal, extrato de tomate e leite vegetal.
Pepino agri-doce	Pepino, sal e açúcar.
Quiabo al dente	Quiab, vinagre e sal.
Rabanete temperado com limão	Rabanete, sal e limão.
Repolho rasgado a pomarola	Repolho verde, extrato de tomate, tomate, cebola, alho e óleo de soja e sal.
Salada de macarrão com tomate, vagem e passas	Tomate, vagem, uvas passas, sal, macarrão parafuso e azeite.

Trigo em grãos e lentilha refogados ao molho de ervas	Trigo em grãos, lentilha, óleo de soja, cebola, alho, sal e ervas finas.
Vinagrete com abacaxi	Tomate, pimentão, sal, cebola, vinagre e abacaxi.
Virado de banana	Banana da terra, cebola, alho, sal, óleo de soja, farinha de mandioca e farinha de milho.