

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 13/04/2026	3ª FEIRA 14/04/2026	4ª FEIRA 15/04/2026	5ª FEIRA 16/04/2026	6ª FEIRA 17/04/2026	SÁBADO 18/04/2026	
	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	Leite desnatado e integral
	Bebida vegetal (vegana)	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de amêndoa
	Café/ chá	Café/ Chá de camomila	Café/ Chá de erva cidreira	Café/ Chá mate	Café/ Chá de canela	Café/ chá de hortelã	Café/ chá de erva doce	
	Pães e quitandas	Pão Francês Rosca de chocolate	Pão Francês Pão de milho	Pão Francês Torrada de pão de forma	Pão Francês Bolo de chocolate	Pão Francês Biscoito de queijo	Pão Francês Mané pelado	
	Complemento	logurte de morango	Ovos mexidos	Geleia de banana	Pasta de grão de bico	Guacamole	Queijo mussarela	
	Quitanda (vegana)	Rosca vegana	Pão vegano	Torrada de pão de forma	Bolo de chocolate vegano	Biscoito de queijo vegano	Mané pelado	
	Complemento (vegano)	logurte vegano de morango	PTS clara refogada com cheiro verde	Geleia de banana	Pasta de grão de bico	Guacamole	Tofu	
	Fruta	Maçã	Melancia	Melão	Mamão	Banana	Melancia	



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 13/04/2026	3ª FEIRA 14/04/2026	4ª FEIRA 15/04/2026	5ª FEIRA 16/04/2026	6ª FEIRA 17/04/2026	SÁBADO 18/04/2026
Salada	Alface crespa	Alface	Acelga	Repolho branco	Couve	Alface crespa
	Cebotele	Quiabo al dente	Kabutiá temperada	Pepino temperado	Cenoura palha	Chuchu palito temperado
	Chuchu, tomate e milho	Repolhonese com passas	Tabule sem pepino	Salada de cenoura, abobrinha e tomate	Vinagrete	Tomtate, pepino e salsa
Prato proteico	Filé de frango acebolado	Iscas bovinas acebolada (1ª) ao molho próprio	Frango ao molho de açafrão	Carne moída refogada com cebola e salsa (2ª)	Feijoada	Lasanha de carne
Opção Ovolactovegetariana	Trigo em grãos acebolado	Falafel	Soja em grãos acebolada ao molho de açafrão	Ovos mexidos com cheiro verde	Feijoada de legumes com pts em cubos	Lasanha de pts com queijo
Opção vegana	Trigo em grãos acebolado	Falafel	Soja em grãos acebolada ao molho de açafrão	Lentilha acebolada	Feijoada de legumes com pts em cubos	Lasanha de pts
Guarnição**	Macarrão ao sugo com manjeriço fresco	Quibebe de mandioca	Legumes sauté (chuchu, vagem e cenoura)	Batata corada com orégano	Virado de cebola	Kabutiá refogada
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	Tamarindo	Manga	Caju	Acerola	Goiaba
Sobremesa	Melão	Banana	Laranja	Maçã	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: nutricao.prae@ufg.br Tel.: 3209-6229 / 3251-2749 Este cardápio esta sujeito a alterações

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 13/04/2026	3ª FEIRA 14/04/2026	4ª FEIRA 15/04/2026	5ª FEIRA 16/04/2026	6ª FEIRA 17/04/2026	SÁBADO 18/04/2026	
	Salada	Acelga	Alface	Alface americana	Mix de alface	Acelga		
		Abobrinha palito temperada	Batata doce	Batatonese	Beterraba cozida	Abobrinha temperada		
		Duo de beterraba com cenoura (crua)	Vinagrete	Rabanete em rodela finas, temperada com limão ao vinagrete	Macarrão colorido c/ tomate e passas	Pepino com tomate, brócolis e cebola		
	Prato proteico	Filé de peixe assado	Bife suíno acebolado	Bife bovino acebolado (1ª)	Estrogonofe de frango	Frango assado		
	Opção ovolactovegetariana	Omelete com tomate e cheiro verde	Ovos fritos	Almondega de ervilha ao molho escuro	Estrognofe de feijão branco	Grão de bico acebolado com lentilha		
	Opção vegana	PTS refogada acebolada	Pts refogada com tomate e cheiro verde	Almondega de ervilha ao molho escuro	Estrognofe de feijão branco	Grão de bico acebolado com lentilha		
	Guarnição**	Batata purê	Cenoura com milho refogados e salsa	Berinjela napolitana	Chuchu refogado com alho e salsa	Creme de milho		
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		
Feijão carioca		Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca			
Refresco	Acerola	Caju	Tamarindo	Goiaba	Manga			
Sobremesa	Mamão	Maçã	Melancia	Melão	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 alteração

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Biscoito de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado.
Bolo de fubá	Farinha de trigo, açúcar, fubá, leite integral, ovo, margarina e fermento.
Bolo de fubá vegano	Farinha de trigo, vinagre, açúcar, fubá, óleo e fermento.
Cuscuz	Flocos de milho, água e sal.
Geleia de banana	Banana, açúcar e água
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. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e derivados. 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 Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12® (DSM 15954). Não contém glúten.
Ovos mexidos com bacon	Ovo de galinha, bacon, sal e óleo de soja.
Pão careca	Farinha de trigo, açúcar, sal, fermento, ovo e margarina.
Pão desqueijo	Polvilho doce, polvilho azedo, óleo de soja, batata inglesa e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pão vegano	Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento e açúcar.
Pasta de grão de bico	Grão de bico, azeite, limão e sal
Pasta de PTS clara	Proteína texturizada de soja, azeite, alho e sal.
Patê de frango	Filé de frango, cenoura, maionese, creme de leite, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Patê de frango	Filé de frango, creme de leite, maionese, cebola, cenoura, sal, alho e óleo
Proteína de soja refogada com cheiro verde	Proteína de soja, cebola, alho, sal, óleo de soja e cheiro verde.
Queijo prato	Leite pasteurizado, cloreto de sódio (sal), cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, conservadores sorbato de potássio e nitrato de sódio e corante natural urucum. Alérgicos Contém leite e lactose. Não contém glúten.
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	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.
Rosca de chocolate	Farinha de trigo, chocolate em pó, leite integral, sal, fermento e açúcar.
Rosca de chocolate vegana	Farinha de trigo, fermento, chocolate, leite vegetal, sal e açúcar.
Tofu	Soja, água e coagulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal.
Torrada	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, cebola e pimenta de cheiro.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, cebola e pimenta de cheiro.
Bife de pernil suíno acebolado ao molho barbecue	Pernil, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho barbecue.
Bolinho de feijão vermelho com molho escuro	Feijão vermelho, farinha de trigo, cebola, molho shoyu, alho e sal.
Caponata de berinjela	Berinjela, cebola, tomate, azeite, sal e orégano
Croquete de grão de bico	Grão de bico, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cubos de carne com molho escuro (2ª)	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu, molho inglês, amido de milho.
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.
Feijão tropeiro	Feijão carioca, calabresa, bacon, couve, farinha de mandioca, farinha de milho, sal, cebola e óleo.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, limão, vinagre, sal e alho.
Frango ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, cebola, açafrão, amido de milho, alho e sal.
Grão de bico ao molho sugo	Grão de bico, extrato de tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Grão de bico ao sugo	Grão de bico, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Isclas bovina ao sugo (1ª)	Patinho, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Jiló em conserva	Jiló, cebola, vinagre e sal.
Kabutiá assada	Abobora kabutiá, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Legumes sauté	Cenoura, vagem, milho, margarina, sal e cheiro verde
Lentilha acebolada c/ milho e pts	Lentilha, proteína de soja, milho, cebola, alho, sal e óleo
Macarrão com tomate, uvas passas e brócolis	Macarrão parafuso, tomate, uvas passas, brócolis e sal.
Omelete	Ovo de galinha, óleo, sal
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovo de galinha, cheiro verde, óleo de soja e sal
Purê de batatas	Batata inglesa, batata doce, cebola, alho, sal, margarina e leite integral.
Repolhonesse com passas e cenoura	Repolho, maionese, cenoura, passas e sal
Soja em grãos acebolada ao molho de açafrão	Soja em grãos, amido de milho, açafrão, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Trigo em grãos ao molho barbecue	Trigo em grãos, cebola, molho barbecue, sal, alho e óleo
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, vinagre e sal.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha temperada	Abobrinha, cebola, sal
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, cebola e pimenta de cheiro.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, cebola e pimenta de cheiro.
Batata doce gratinada	Batata doce, mussarela, alho, cebola e sal.
Batata palito temperada	Batata, sal e ervas finas.
Berinjela siria	Berinjela, tomate, pimentão, azeitonas, orégano e sal.
Bife bovino acebolado	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Bife suíno c/ pouco molho	Pernil suíno, cebola, molho shoyu, alho, sal e óleo de soja.
Bobó de feijão branco	Feijão branco, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dende, alho, sal e cheiro verde
Bobó de frango	Filé de frango, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dendê, alho, sal e cheiro verde.
Carne de panela (2ª)	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja e extrato de tomate.
Cebola em conserva temperada	Cebola, vinagre, sal e orégano.
Chuchu ao alho e óleo	Chuchu, alho, sal e óleo de soja.
Creme de milho	Milho, leite integral, cebola, margarina, amido de milho, alho e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água
Feijão preto	Feijão preto, folha de louro, alho, sal, óleo de soja e água.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Mandioca temperada	Mandioca, alho, cebola, óleo e sal
Ovo cozido	Ovo de galinha, sal e cheiro verde.
Panqueca de pts com tomate	Pts, tomate, cebola, farinha de trigo, óleo, sal, alho e água
PTS ao molho rosé	Pts, cebola, catchup, extrato de tomate, óleo, alho e sal.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre, sal
Rabanete temperado	Rabanete, vinagre e sal,
Ratatouille	Berinjela, abobrinha, tomate, pimentão, cebola, extrato de tomate, óleo, sal e óleo
Soja refogada	Soja em grãos, óleo, cebola, alho e sal.
Trigo em grãos refogado acebolado	Trigo em grãos, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, vinagre e sal.

