

<b>C A F É  D A  M A N H Ã</b>	<b>Composição</b>	<b>2ª FEIRA 11/05/2026</b>	<b>3ª FEIRA 12/05/2026</b>	<b>4ª FEIRA 13/05/2026</b>	<b>5ª FEIRA 14/05/2026</b>	<b>6ª FEIRA 15/05/2026</b>	<b>SÁBADO 16/05/2026</b>	
	<b>Leite</b>	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
	<b>Bebida vegetal (vegana)</b>	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de Amendoas	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	
	<b>Café/ chá</b>	Café/ chá verde	Café/ chá de camomila	Café/ chá de hortelã	Café/ chá mate	Café/ chá de erva doce	Café/ chá de erva cidreira	
	<b>Pães e quitandas</b>	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Cuscuz	Pão Francês Bolo de cenoura	Pão Francês Rosca de laranja	Pão Francês Pão de forma	Pão Francês Cookie	
	<b>Complemento</b>	logurte de morango	Queijo mussarela	Ovos mexidos	Geleia de goiaba	Patê de frango	Pasta de amendoim	
	<b>Quitanda (vegana)</b>	Pão desqueijo vegano	Cuscuz	Bolo de cenoura vegano	Rosca vegana de laranja	Pão de forma vegano	Sequinhos de fubá	
	<b>Complemento (vegano)</b>	logurte vegano	Queijo vegano	Tofu temperado com cebola, azeite e chimichurri	Geleia de goiaba	PTS refogada com tomate e cebola	Pasta de amendoim	
	<b>Fruta</b>	Maçã	Banana	Mamão	Melão	Maçã	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](mailto:nutricao.prae@ufg.br)

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações

<b>A L M O Ç O</b>	<b>Composição</b>	<b>2ª FEIRA 11/05/2026</b>	<b>3ª FEIRA 12/05/2026</b>	<b>4ª FEIRA 13/05/2026</b>	<b>5ª FEIRA 14/05/2026</b>	<b>6ª FEIRA 15/05/2026</b>	<b>SÁBADO 16/05/2026</b>
	<b>Salada</b>	Alface	Acelga	Alface roxa	Beterraba cozida	Couve	Alface c/ rúcula
		Beterraba ralada	Abobrinha temperada	Rabanete temperado com limão e salsa	Jiló marinado	Cenoura ralada	Quiabo al dente
		Mix de Repolho, passas, cenoura e maionese	Vinagrete com abacaxi	Tabule	Salada de alface com tomate e manga	Vinagrete	Maionese de legumes (chuchu, cenoura e vagem)
	<b>Prato proteico</b>	Iscas de Frango aceboladas	Bife bovino acebolado (1ª)	Frango assado	Vaca atolada	Feijoada	Carne moída ao sugo (2ª)
	<b>Opção ovolactovegetariana</b>	Ervilha acebolada	Soja em grãos acebolada	Falafel	Omelete com cheiro verde	Feijoada vegetariana com PTS em cubos	Croquete de soja
	<b>Opção vegana</b>	Ervilha acebolada	Soja em grãos acebolada	Falafel	Mix de feijão branco com vermelho e gergelim	Feijoada vegana com PTS em cubos	Croquete de soja
	<b>Guarnição**</b>	Chuchu gratinado (molho branco e queijo)	Creme de milho	Cará ao molho com açafrão extrato de tomate e cheiro verde	Abobrinha rústica	Virado de banana com cebola e cebolinha	Macarrão alho e óleo
	<b>Acompanhamento</b>	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	<b>Feijão preto</b>	Feijão carioca	
<b>Refresco</b>	Manga	Tamarindo	Caju	Goiaba	Acerola	Caju	
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Mamão	Banana	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](mailto:nutricao.prae@ufg.br)

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

<b>J A N T A R</b>	Composição	2ª FEIRA 11/05/2026	3ª FEIRA 12/05/2026	4ª FEIRA 13/05/2026	5ª FEIRA 14/05/2026	6ª FEIRA 15/05/2026	SÁBADO 16/05/2026	
	<b>Salada</b>	Alface	Couve	Acelga	Alface com repolho roxo	Alface		
		Tomate	Beterraba cozida	Quiabo al dente temperado	Chuchu chanfrado com limão e cheiro verde	Tomate com pepino e brócolis		
		Salada de macarrão com milho e passas	Salada de tomate, cenoura e vagem	Mix de repolho com cenoura e tomate	Batata, vagem, milho e maionese	Beterraba em conserva cozida		
	<b>Prato proteico</b>	Peixe assado	Cubos suínos com molho barbecue	Escalope ao molho escuro (1ª)	Filé de frango ao sugo	Frango assado		
	<b>Opção ovolactovegetariana</b>	Omelete	Ovos mexidos com cheiro verde	Soja ao molho escuro	Grão de bico refogado	Disquinho frito de lentilha com brócolis		
	<b>Opção vegana</b>	Hambúrguer de feijão branco ao molho sugo	Falafel	Soja ao molho escuro	Grão de bico refogado	Disquinho frito de lentilha com brócolis		
	<b>Guarnição**</b>	Purê de Batata	Quibebe de mandioca sem açafrão com coentro	Kabutiá assada	Cenoura sauté	Repolho a pomodoro com cheiro verde		
	<b>Acompanhamento</b>	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	<b>Feijão preto</b>	Feijão carioca			
<b>Refresco</b>	Caju	Goiaba	Tamarindo	Manga	Tamarindo			
<b>Sobremesa</b>	Abacaxi	Laranja	Melancia	Banana	Melão			



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

## LISTA DE INGREDIENTES – DESJEJUM

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, fermento e água
Cookie	Farinha de trigo, açúcar, margarina, ovo, leite integral, fermento e chocolate em pó 50%.
Cuscuz	Flocão de milho, água e sal.
Geleia de Goiaba	Goiaba, açúcar e água.
Iogurte de morango	Leite integral, açúcar, fermento láctico, preparado da polpa de morango, aroma sintético ao natural de morango.
Iogurte vegano	Leite de coco, açúcar, amido de milho modificado, fosfato tricálcico, fibra solúvel, estabilizante goma xantana, preparado da polpa de morango, conservante sorbato de potássio, fermento e probiótico Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12® (DSM 15954). Não contém glúten.
Ovos mexidos	Ovo de galinha, sal e óleo de soja.
Pão de forma	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado
Pão de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, azeite, batata inglesa, sal e água
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pasta de amendoim	Amendoim torrado e moido.
Patê de frango	Filé de frango, maionese, cenoura, sal, creme de leite, alho e cebola.
Proteína de soja refogada com tomate e cebola	Proteína texturizada de soja, tomate, cebola, sal e óleo de soja.
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. <b>Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.</b>
Queijo vegano	Base de castanha fermentada (água, castanha-de-caju e fermento), óleo de coco palmiste, amido de batata, amido de milho modificado, sal, extrato de levedura, vitaminas (B6, B9, B12), conservante (sorbato de potássio) e aroma natural.
Rosca de laranja	Farinha de trigo, leite integral, suco de laranja, sal, fermento, açúcar e ovo.
Rosca vegana de laranja	Farinha de trigo, fermento, suco de laranja, açúcar, sal, óleo de soja e água.
Sequinhos de fubá	Farinha de trigo, fubá de milho, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo de soja e fermento químico.
Tofu temperado	Soja, água e coagulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio, cebola, azeite e chimichurri.

## LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha rústica	Abobrinha, orégano, óleo de soja e sal.
Abobrinha temperada	Abobrinha, sal e cheiro verde.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Bife bovino acebolado (1ª)	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cará ao molho com açafrão, extrato de tomate e cheiro verde	Cará, açafrão, alho, cebola, sal, extrato de tomate e cheiro verde.
Carne moída ao sugo	Músculo moído, cebola, óleo de soja, alho, sal, extrato de tomate e tomate.
Chuchu gratinado	Chuchu, leite integral, amido de milho, queijo mussarela, alho, óleo de soja, sal e cebola.
Creme de milho	Milho in natura, cebola, alho, sal, margarina e leite integral.
Creme de milho vegano	Milho in natura, cebola, alho, sal, óleo de soja e água de cozimento.
Croquete de soja	Soja, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Ervilha acebolada	Ervilha, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Feijão preto	Feijão preto, folha de louro, óleo de soja, alho e sal.
Feijoada	Pernil suíno, charque, bacon, calabresa, feijão preto, folha de louro, óleo de soja, sal, cebola e alho.
Feijoada vegana com PTS em cubos	Proteína texturizada em cubos, feijão preto, kabutiá, chuchu, batata, sal, cebola, alho e óleo de soja.
Feijoada vegetariana com PTS em cubos	Proteína texturizada em cubos, feijão preto, kabutiá, chuchu, batata, sal, cebola, alho e óleo de soja.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, sal e alho.
Iscas de frango aceboladas	Filé de peito de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Jiló marinado	Jiló, sal e vinagre.
Macarrão alho e óleo	Macarrão parafuso, alho, óleo de soja e sal.
Maionese de legumes (chuchu, cenoura e vagem)	Chuchu, cenoura, vagem, maionese e sal.
Mix de feijão branco com vermelho e gergelim	Feijão branco, feijão vermelho, gergelim, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Mix de repolho, passas, cenoura e maionese	Repolho, repolho roxo, cenoura, maionese, sal e uvas passas.
Omelete com cheiro verde	Ovos, cebola, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Rabanete temperado com limão e salsa	Rabanete, limão, salsa e sal.
Salada de alface com tomate e manga	Alface, tomate, manga e sal.
Soja em grãos acebolada	Soja em grãos, cebola, sal, alho, óleo de soja e cebolinha.
Tabule	Trigo para kibe, tomate, cebola, sal, hortelã e pepino.
Vaca atolada	Paleta, cebola, extrato de tomate, alho, óleo de soja, sal e mandioca.

Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.
Vinagrete com abacaxi	Tomate, cebola, abacaxi, vinagre e sal.
Virado de banana com cebola e cebolinha	Farinha de mandioca, banana da terra, alho, sal, margarina, farinha de milho, cebola e cebolinha verde.
Virado de banana com cebola e cebolinha vegano	Farinha de mandioca, banana da terra, alho, sal, óleo de soja, farinha de milho, cebola e cebolinha verde.

Preparação	Ingredientes
Abobrinha rústica	Abobrinha, orégano, óleo de soja e sal.
Abobrinha temperada	Abobrinha, sal e cheiro verde.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Bife bovino acebolado (1ª)	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cará ao molho com açafrão, extrato de tomate e cheiro verde	Cará, açafrão, alho, cebola, sal, extrato de tomate e cheiro verde.
Carne moída ao sugo	Músculo moído, cebola, óleo de soja, alho, sal, extrato de tomate e tomate.
Chuchu gratinado	Chuchu, leite integral, amido de milho, queijo mussarela, alho, óleo de soja, sal e cebola.
Creme de milho	Milho in natura, cebola, alho, sal, margarina e leite integral.
Creme de milho vegano	Milho in natura, cebola, alho, sal, óleo de soja e água de cozimento.
Croquete de soja	Soja, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Ervilha acebolada	Ervilha, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Feijão preto	Feijão preto, folha de louro, óleo de soja, alho e sal.
Feijoada	Pernil suíno, charque, bacon, calabresa, feijão preto, folha de louro, óleo de soja, sal, cebola e alho.
Feijoada vegana com PTS em cubos	Proteína texturizada em cubos, feijão preto, kabutiá, chuchu, batata, sal, cebola, alho e óleo de soja.
Feijoada vegetariana com PTS em cubos	Proteína texturizada em cubos, feijão preto, kabutiá, chuchu, batata, sal, cebola, alho e óleo de soja.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, sal e alho.
Isclas de frango aceboladas	Filé de peito de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Jiló marinado	Jiló, sal e vinagre.
Macarrão alho e óleo	Macarrão parafuso, alho, óleo de soja e sal.
Maionese de legumes (chuchu, cenoura e vagem)	Chuchu, cenoura, vagem, maionese e sal.
Mix de feijão branco com vermelho e gergelim	Feijão branco, feijão vermelho, gergelim, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Mix de repolho, passas, cenoura e maionese	Repolho, repolho roxo, cenoura, maionese, sal e uvas passas.
Omelete com cheiro verde	Ovos, cebola, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Rabanete temperado com limão e salsa	Rabanete, limão, salsa e sal.
Salada de alface com tomate e manga	Alface, tomate, manga e sal.
Soja em grãos acebolada	Soja em grãos, cebola, sal, alho, óleo de soja e cebolinha.

Tabule	Trigo para kibe, tomate, cebola, sal, hortelã e pepino.
Vaca atolada	Paleta, cebola, extrato de tomate, alho, óleo de soja, sal e mandioca.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.
Vinagrete com abacaxi	Tomate, cebola, abacaxi, vinagre e sal.
Virado de banana com cebola e cebolinha	Farinha de mandioca, banana da terra, alho, sal, margarina, farinha de milho, cebola e cebolinha verde.
Virado de banana com cebola e cebolinha vegano	Farinha de mandioca, banana da terra, alho, sal, óleo de soja, farinha de milho, cebola e cebolinha verde.

## LISTA DE INGREDIENTES - JANTAR

Preparação	Ingredientes
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, sal, cebola e alho.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, sal, cebola e alho.
Batata, vagem, milho e maionese	Batata, vagem, milho, maionese e sal.
Beterraba em conserva cozida	Beterraba, açúcar, cebola, vinagre, sal e cheiro verde.
Cenoura sautê	Cenoura, margarina, cebola, alho e sal.
Cenoura sautê vegana	Cenoura, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Chuchu chanfrado com limão e cheiro verde	Chuchu, limão, cheiro verde e sal.
Cubos suínos com molho barbecue	Pernil suíno, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho barbecue e amido de milho.
Disquinho frito de lentilha com brócolis	Lentilha, farinha de trigo, brócolis, alho, óleo de soja, cebola e sal.
Escalope ao molho escuro	Coxão duro, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, sal e alho.
Feijão preto	Feijão preto, folha de louro, óleo de soja, sal e alho.
Filé de frango ao sugo	Filé de frango, cebola, alho, óleo de soja, sal, extrato de tomate, amido de milho.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, sal e cebola.
Grão de bico refogado	Grão de bico, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Hambúrguer de feijão branco ao molho sugo	Feijão branco, farinha de trigo, tomate, alho, cebola, sal e extrato de tomate.
Kabutiá assada	Abóbora kabutiá, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Mix de repolho com cenoura e tomate	Repolho verde, repolho roxo, cenoura, tomate e sal.
Omelete	Ovos, sal, óleo de soja e cebola.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, sal, óleo de soja, cebola e cheiro verde.
Peixe assado	Filé de pintado, cebola, limão, sal e alho.
Purê de batata	Batata inglesa, margarina, leite integral, alho, cebola e sal.
Purê de batata vegano	Batata inglesa, óleo de soja, leite integral, alho, cebola e sal.
Quiabo al dente temperado	Quiabo, vinagre, sal e cebola.
Qui bebe de mandioca sem açafrão com coentro	Mandioca, cebola, alho, sal e coentro.
Repolho a pomodoro com cheiro verde	Repolho verde, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, óleo e soja, sal e cheiro verde.
Salada de macarrão com milho e passas	Macarrão parafuso, milho, uvas passas e sal.
Salada de tomate, cenoura e vagem	Tomate, cenoura, vagem e sal.
Soja ao molho escuro	Soja em grãos, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Tomate com pepino e brócolis	Tomate, pepino e brócolis.