

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 Biscoito de queijo	Pão Francês Pão de milho	Pão Francês Torrada de pão de forma	Pão Francês Rosca de chocolate	Pão Francês Bolo de chocolate	Pão Francês Mané pelado	
	Complemento	logurte de morango	Ovos mexidos	Geleia de banana	Pasta de grão de bico	Guacamole	Queijo mussarela	
	Quitanda (vegana)	Biscoito de queijo vegano	Pão vegano	Torrada de pão de forma	Rosca vegana	Bolo de chocolate vegano	Mané pelado	
	Complemento (vegano)	logurte vegano de morango	PTS 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	Kabutiá temperada	Quiabo al dente	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)	Chuchu refogado com alho e salsa	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	Mexerica	Banana	Mexerica	Maçã	Mexerica	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 temperado 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 cozidos	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**	Purê de batata	Cenoura com milho refogados e salsa	Berinjela napolitana	Batata corada com orégano	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.
Biscoito de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, batata inglesa, azeite e sal.
Bolo de chocolate	Farinha de trigo, açúcar, chocolate em pó, leite integral, ovo, margarina e fermento.
Bolo de chocolate vegano	Farinha de trigo, vinagre, açúcar, fubá, óleo e fermento.
Geleia de banana	Banana, açúcar e água
Guacamole	Abacate, tomate, cebola, limão, azeite e coentro.
logurte 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.
logurte 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.
Mané pelado	Mandioca, leite de coco, açúcar, margarina, coco ralado e fermento.
Mané pelado vegano	Mandioca, leite de coco, açúcar, óleo de soja, coco ralado e fermento.
Ovos mexidos	Ovo de galinha, sal e óleo de soja.
Pão de milho	Farinha de trigo, farinha de milho, fermento, sal, açúcar, água e óleo de soja.
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pão vegano	Farinha de trigo, óleo de soja, sal, fermento biológico e açúcar.
Pasta de grão de bico	Grão de bico, sal, azeite, alho e salsa.
Proteína de soja refogada com cheiro verde	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal, óleo de soja e cheiro verde.
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose
Rosca de chocolate	Farinha de trigo, chocolate em pó, leite integral, sal, fermento e açúcar.
Rosca de chocolate vegana	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, sal, óleo de soja e água.
Tofu	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal.
Torrada de pão de forma	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 e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho e cebola.
Batata corada com orégano	Batata inglesa, orégano, sal, alho e óleo de soja.
Carne moída (2ª) refoga com cebola e salsa	Músculo bovino, cebola, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate e salsa.
Cebotele	Cebola, vinagre, sal, açúcar e orégano.
Chuchu temperado	Chuchu, sal, azeite e cebola.
Chuchu, tomate e milho	Chuchu, tomate, milho e sal.
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal e óleo de soja.
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, folha de louro e óleo de soja.
Feijoada	Pernil suíno, charque, bacon, calabresa, feijão preto, folha de louro, óleo de soja, sal, cebola e alho.
Feijoada de legumes com PTS em cubos	PTS em cubos, feijão preto, kabutiá, chuchu, batata, sal, cebola, alho e óleo de soja.
Filé de frango acebolado	Filé de peito de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Frango assado ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho, sal, amido de milho e açafrão.
Iscas bovinas aceboladas (1ª) ao molho próprio	Coxão mole, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Kabutiá refogada	Kabutiá, alho, sal, óleo de soja e cebola.
Kabutiá temperada	Kabutiá, óleo de soja e sal.
Lasanha de carne	Músculo bovino, cebola, óleo de soja, alho, sal, extrato de tomate, massa para lasanha, leite integral, margarina, amido de milho, mussarela.
Lasanha vegana de PTS	Proteína texturizada de soja escura, massa para lasanha, óleo de soja, cebola, alho, sal, leite vegetal, extrato de tomate e amido de milho.
Lasanha vegetariana de PTS	Proteína texturizada de soja escura, massa para lasanha, mussarela, óleo de soja, cebola, alho, sal, leite vegetal, extrato de tomate e amido de milho.
Legumes sauté	Chuchu, vagem, cenoura, sal, alho e margarina.
Legumes sauté vegano	Chuchu, vagem, cenoura, sal, alho e óleo de soja.
Lentilha acebolada	Lentilha, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Macarrão ao sugo com manjericão fresco	Macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, manjericão fresco, alho, óleo de soja e sal.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, cheiro verde, cebola, sal, e óleo de soja.
Pepino temperado	Pepino, sal e cheiro verde.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.

Quibebe de mandioca	Mandioca, cebola, alho e sal.
Repolhonese com passas	Repolho verde, uvas passas, maionese e sal.
Salada de cenoura, abobrinha e tomate	Cenoura, abobrinha, tomate e sal.
Soja em grãos acebolada ao molho de açafrão	Soja em grãos, cebola, sal, alho
Tabule sem pepino	Trigo para kibe, tomate, cebola, sal e hortelã.
Tomate, pepino e salsa	Tomate, pepino e salsa.
Trigo em grãos acebolados	Trigo em grãos, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, vinagre, sal.
Virado de cebola	Farinha de mandioca, cebola, alho, sal, margarina e farinha de milho.
Virado de cebola vegano	Farinha de mandioca, cebola, alho, sal, óleo de soja e farinha de milho.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha palito temperada	Abobrinha, vinagre, sal e ervas finas.
Abobrinha temperada	Abobrinha verde, sal, ervas finas, alho e cebola.
Almondega de ervilha ao molho escuro	Ervilha seca, molho shoyu, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
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	Batata doce e sal.
Batata vegana	Batata inglesa e sal.
Batatonese	Batata inglesa, sal e maionese.
Berinjela Napolitana	Berinjela, queijo mussarela, extrato de tomate, tomate, alho, orégano, sal e óleo de soja.
Berinjela Napolitana vegana	Berinjela, extrato de tomate, tomate, alho, orégano, sal e óleo de soja.
Beterraba cozida	Beterraba e sal.
Bife bovino (1ª) acebolado	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Bife suíno acebolado	Pernil suíno, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cenoura com milho refogados e salsa.	Cenoura, milho, cebola, alho, sal, salsa e óleo de soja.
Chuchu refogado com alho e salsa	Chuchu, óleo de soja, sal, alho e salsa.
Creme de milho	Milho verde in natura, leite integral, margarina, cebola, sal, alho e amido de milho.
Creme de milho vegano	Milho verde in natura, leite vegetal, cebola, sal, alho e amido de milho.
Duo de beterraba com cenoura	Beterraba e cenoura.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal e óleo de soja.
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, folha de louro e óleo de soja.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, cebola, alho, sal e limão
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, sal e cebola.
Grão de bico acebolado com lentilha	Grão de bico, cebola, alho, sal, óleo de soja e lentilha.
Macarrão colorido com tomate e passas	Macarrão parafuso colorido, tomate, sal, uvas passas e azeite.
Mix de alface	Alface crespa e alface roxa.
Omelete com cheiro verde	Ovos, tomate, cheiro verde, sal e óleo de soja.
Ovos cozidos	Ovos e sal.
Pepino com tomate, brócolis e cebola	Pepino, tomate, brócolis e cebola.
PTS refogada acebolada	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal e óleo de soja.

PTS refogada com tomate e cheiro verde	Proteína texturizada de soja, tomate, cheiro verde, óleo de soja, sal, alho e cebola.
Purê de batata	Batata inglesa, margarina, alho, cebola, sal e leite integral.
Purê de batata vegano	Batata inglesa, alho, cebola, sal e leite vegetal.
Rabanete em rodela finas temperada com limão ao vinagre	Rabanete, tomate, cebola, pimentão, sal, vinagre e limão.
Strogonoff de feijão branco	Feijão branco, óleo de soja, cebola, alho, sal, leite vegetal de soja, amido de milho, creme de leite, catchup e mostarda.
Strogonoff de frango	Filé de peito de frango, cebola, alho, sal, leite integral, amido de milho, creme de leite, catchup, mostarda e óleo de soja.
Strogonoff vegano de feijão branco	Feijão branco, óleo de soja, cebola, alho, sal, leite vegetal de soja, amido de milho, catchup e mostarda.
Vinagre	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.