

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	5ª FEIRA 13/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026	SÁBADO 15/08/2026
	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 coco	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco
	Café/ chá	Café/ chá de erva doce	Café/ chá de erva cidreira	Café/ chá mate	Café / chá de camomila	Café/ chá de canela	Café / chá verde
	Pães e quitandas	Pão Francês Biscoito de queijo	Pão Francês Pão de milho	Pão Francês Bolo de fubá	Pão Francês Rosca de chocolate	Pão Francês Broa temperada	Pão Francês Torrada de pão de forma
	Complemento	Requeijão cremoso	Ovos mexidos com cheiro verde	logurte de coco	Antepasto de berinjela	Vitamina de Manga	Geleia de goiaba
	Quitanda (vegana)	Biscoito de queijo vegano	Pão milho vegano	Bolo de fubá vegano	Rosca vegana de chocolate	Sequinhos de fubá	Torrada de pão de forma
	Complemento (vegano)	Requeijão vegano	PTS refogada com cheiro verde	logurte vegano	Antepasto de berinjela	Vitamina de Manga vegana	Geleia de goiaba
	Fruta	Banana	Melão	Maçã	Mamão	Melão	Banana



Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG



Nutricionista Responsável: Roberta Augusta

*** 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.

A L M O Ç O	Composição	2ª FEIRA 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	5ª FEIRA 13/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026	SÁBADO 15/08/2026
	Salada	Alface americana	Alface	Alface	Acelga	Alface	Alface
		Cenoura palha	Beterraba crua fatiada temperada c/ limão e coentro	Cebola em conserva cozida	Beterraba Cozida	Abobrinha palito temperada	Tomate em rodela
		Tomate com chuchu temperados	Pepinete (pepino, tomate e cebola)	Tabule sem pepino	Mix de repolho com tomate	Vinagrete de maçã (tomate, cebola e maçã)	Macarronense com passas e cenoura
	Prato proteico	Carne de panela ao molho escuro (2ª)	Frango assado	Bife suíno acebolado	Iscas bovina acebolada (1º) ao molho escuro	Filé de peixe assado com tempero baiano	Filé de frango
	Opção ovolactovegetariana	Curry de ervilha seca c/ leite de coco	Disquinho frito de PTS com brócolis	Ovos cozidos com cheiro verde	Hambúrguer de soja ao molho escuro	Omelete com tomate e cebola	Disquinho de feijão vermelho ao molho sugo
	Opção vegana	Curry de ervilha seca c/ leite de coco	Disquinho frito de PTS com brócolis	Lentilha acebolada com cheiro verde	Hambúrguer de soja ao molho escuro	Mix de grãos (ervilha e lentilha) ao molho escuro	Disquinho de feijão vermelho ao molho sugo
	Guarnição**	Batata doce rústica	Tutu de feijão com cheiro verde	Macarrão ao sugo com cheiro verde	Cenoura sauté	Purê de batata	Kabutia refogada com molho
	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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca
	Refresco	Caju	Acerola	Manga	Goiaba	Caju	Tamarindo
	Sobremesa	Laranja / Cremosinho	Maçã	Melancia	Banana	Laranja	Maçã

Avalie a refeição diariamente no



Nutricionista Responsável: Roberta Augusta

** Disponível opção vegana. Solicite ao servir.

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	5ª FEIRA 13/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026	SÁBADO 15/08/2026
	Salada	Alface crespa	Acelga	Mix de alface	Alface	Couve fatiada	
		Rabanete temperado com limão	Quiabo al dente	Chuchu temperado	Jiló marinado	Beterraba palha	
		Vinagrete com vagem	Abobrinha, tomate e azeitona	Salada de cenoura crua tomate e cebola	Salada de tomate com pimentão e cebola	Tomate, chuchu e cebola temperados	
	Prato proteico	Lombo na chapa acebolado ao barbecue	Bife bovino (1ª) acebolado	Strogonoff de frango	Frango assado	Carne moída refogada com cheiro verde ao sugo	
	Opção ovolactovegetariana	Ovos cozidos ao molho barbecue	Mix de grãos ao molho de tomate com manjerição fresco	Strogonoff de Grão de bico	Ovos fritos	Proteína de soja refogada com cebola e salsa ao sugo	
	Opção vegana	Falafel	Mix de grãos ao molho de tomate com manjerição fresco	Strogonoff de grão de bico vegano	Ervilha seca acebolada	Proteína de soja refogada com cebola e salsa ao sugo	
	Guarnição**	Quibebe de mandioca	Berinjela ao sugo	Batata rústica	Creme de milho	Virado de cebola com bacon	
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
		Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	
	Refresco	Tamarindo	Goiaba	Caju	Acerola	Manga	
	Sobremesa	Mamão/Cremosinho	Laranja	Melão	Melancia	Abacaxi	

Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG



Nutricionista Responsável: Roberta Augusta

*** Disponível opção vegana. Solicite ao servir.

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

PREPARAÇÃO	INGREDIENTES
Antepasto de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, uvas passas e azeite.
Biscoito de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite integral, óleo de soja e queijo curado ralado.
Biscoito de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, batata inglesa, azeite e sal.
Bolo de fubá	Farinha de trigo, açúcar, fubá de milho, leite integral, ovo, margarina e fermento químico.
Bolo de fubá vegano	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, sal, óleo de soja, água e fubá.
Broa temperada	Fubá de milho, leite integral, ovo, margarina, presunto, sal, açúcar e fermento.
Geleia de goiaba	Goiaba e açúcar.
logurte 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 coco, estabilizante pectina, conservante sorbato de potássio, espessante goma guar e acidulante ácido cítrico), aroma idêntico ao natural de coco e fermento lácteo. Alergicos: 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
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Pão de milho	Farinha de trigo, fubá de milho, fermento, sal, açúcar, água e óleo de soja.
Pão de milho vegano	Farinha de trigo, fubá de milho, óleo de soja, açúcar, sal e fermento biológico.
Pão francês	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio.
PTS refogada com cheiro verde	Proteína texturizada de soja, sal, cebola, cheiro verde e óleo de soja.
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, açúcar, chocolate em pó, ovo, óleo de soja e fermento químico.
Rosca vegana de chocolate	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, sal, óleo de soja e chocolate em pó.
Sequinhos de fubá	Farinha de trigo, fubá, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo de soja e fermento químico.
Torrada de pão de forma	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio.
Vitamina de manga	Manga, açúcar e leite integral.
Vitamina de manga vegana	Leite vegetaál, manga e açúcar.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

PREPARAÇÃO	INGREDIENTES
Abobrinha temperada	Abobrinha verde, cheiro verde e sal.
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 rústica	Batata doce, óleo de soja, sal e orégano.
Beterraba crua fatiada temperada	Beterraba, cebola, limão e coentro.
Bife suíno acebolado	Pernil suíno, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Carne de panela assada (2ª) ao molho escuro	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja, amido de milho e molho shoyu.
Cebola cozida em conserva	Cebola, vinagre, sal e açúcar.
Cenoura sauté	Cenoura, margarina, alho, sal e cebola.
Cenoura sauté vegana	Cenoura, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Curry de ervilha seca com leite de coco	Ervilha seca, cebola, curry, leite de coco, alho, óleo de soja e sal.
Disquinho de feijão vermelho ao molho sugo	Feijão vermelho, extrato de tomate, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Disquinho de PTS com brócolis	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal, óleo de soja, brócolis e farinha de trigo.
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, alho, óleo de soja e sal.
Filé de peixe assado com tempero baiano	Filé de pintado, cebola, limão, alho, sal e tempero baiano.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Hambúrguer de soja ao molho escuro	Soja em grãos, farinha de trigo, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Iscas bovinas (1ª) aceboladas ao molho escuro	Coxão mole, cebola, alho, sal, óleo de soja, amido de milho e molho shoyu.
Kabutiá refogada com molho	Kabutiá, alho, cebola, sal, óleo de soja e cheiro verde.
Lentilha acebolada com cheiro verde	Lentilha, cebola, alho, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Macarrão ao sugo com cheiro verde	Macarrão espaguete, tomate, extrato de tomate, alho, sal e cheiro verde.
Macarroneze com passas e cenoura	Macarrão colorido, cenoura, maionese, uvas passas, sal e azeite.
Mix de grãos ao molho escuro	Ervilha, lentilha, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Mix de repolho com tomate	Repolho verde, repolho roxo, tomate e sal.

Omelete com tomate e cebola	Ovos, óleo de soja, sal, cebola e tomate.
Ovos cozidos com cheiro verde	Ovos, cheiro verde e sal.
Pepino com tomate e cebola	Tomate, pepino e cebola.
Purê de batata	Batata inglesa, margarina, leite integral, alho, cebola e sal.
Purê de batata vegano	Batata inglesa, bebida vegetal de soja, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Tabule sem pepino	Tomate, cebola, trigo para kibe, sal e hortelã.
Tomate com chuchu temperados	Tomate, chuchu, sal e cheiro verde.
Tutu de feijão	Feijão carioca, calabresa, bacon, couve, farinha de mandioca, cebola, sal, alho, óleo de soja e cheiro verde.
Tutu vegano de feijão	Feijão carioca, farinha de mandioca, cebola, sal, alho, óleo de soja e cheiro verde.
Vinagrete de maçã	Tomate, cebola, maçã, vinagre e sal.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

PREPARAÇÃO	INGREDIENTES
Abobrinha com azeitonas e tomate	Abobrinha verde, tomate, azeitonas e sal.
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.
Berinjela ao sugo	Berinjela, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Bife bovino (1ª) acebolado	Coxão mole, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Carne moída refogada com cheiro verde	Músculo, cebola, extrato de tomate, alho, óleo de soja, sal, cheiro verde, limão e folha de louro.
Chuchu temperado	Chuchu, cheiro verde e sal.
Creme de milho	Milho verde, leite integral, margarina, cebola, sal, alho e amido de milho.
Creme de milho vegano	Milho verde, leite vegetal, óleo de soja, cebola, sal, alho e amido de milho.
Cremosinho	Leite in natura, açúcar, leite integral, aroma artificial de fruta (uva, morango, açaí, maracujá), leite condensado e corante.
Ervilha seca acebolada	Ervilha seca, óleo de soja, sal e cebola.
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, óleo de soja e folha de louro.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, sal e cebola.
Jiló marinado	Jiló, vinagre e sal.
Lombo na chapa acebolado ao barbecue	Lombo suíno, cebola, alho, óleo de soja, molho barbecue, amido de milho e sal.
Mix de alface	Alface roxa e alface crespa.
Mix de grãos ao molho de tomate	Trigo em grãos, lentilha, cebola, alho, sal, extrato de tomate, manjerição fresco e óleo de soja.
Ovos fritos	Ovos, óleo de soja e sal.
Ovos cozidos ao molho barbecue	Ovos, sal, molho barbecue, óleo de soja e cheiro verde.
Proteína de soja refogada com cebola e salsa	Proteína texturizada de soja, óleo de soja, cebola, alho, sal, salsa e extrato de tomate.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre, sal e alho.
Quibebe de mandioca	Mandioca, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Rabanete temperado	Rabanete, limão e sal.

Salada de cenoura crua e tomate	Tomate, cenoura e cebola.
Strogonoff de frango	Filé de frango, leite integral, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, creme de leite, sal, alho, óleo de soja e amido de milho.
Strogonoff de grão de bico	Grão de bico, cebola, extrato de tomate, creme de leite, mostarda, catchup, amido de milho, alho, óleo de soja e sal.
Strogonoff vegano de grão de bico	Grão de bico, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, amido de milho, alho, óleo de soja, sal e leite vegetal de soja.
Tomate, chuchu e cebola	Tomate, chuchu, cebola, sal e cheiro verde.
Salada de tomate com pimentão e cebola	Tomate, pimentão, cebola, sal e cebolinha verde.
Vinagrete com vagem	Tomate, vagem, cebola, sal e vinagre.
Virado de cebola com bacon	Farinha de mandioca, cebola, alho, sal, margarina, farinha de milho e bacon.
Virado de cebola vegano	Farinha de mandioca, cebola, alho, sal, óleo de soja e farnha de milho.