

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 08/09/2025	3ª FEIRA 09/09/2025	4ª FEIRA 10/09/2025	5ª FEIRA 11/09/2025	6ª FEIRA 12/09/2025	SÁBADO 13/09/2025	
	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 amêndoa	
	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 Pão de queijo	Pão Francês Rosca trançada com coco	Pão Francês Bolo de cenoura	Pão Francês Pão careca	Pão Francês Broa doce	Pão Francês Pão bisnaga	
	Complemento	Ovos mexidos com cheiro verde	logurte de morango	Requeijão cremoso	Antepasto de berinjela	Geleia de goiaba	Ricota temperada (tomate, cebola e chimichurri)	
	Quitanda (vegana)	Pão desqueijo vegano	Rosca vegana trançada com coco	Bolo de cenoura vegano	Pão careca vegano	Sequinhos de fubá	Pão vegano	
	Complemento (vegano)	Mingau de aveia vegano	logurte vegano	Requeijão vegano	Antepasto de berinjela	Geleia de goiaba	Tofu temperado	
	Fruta	Melancia	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 08/09/2025	3ª FEIRA 09/09/2025	4ª FEIRA 10/09/2025	5ª FEIRA 11/09/2025	6ª FEIRA 12/09/2025	SÁBADO 13/09/2025
	Salada	Alface americana	Alface c/ Rúcula	Alface	Acelga	Alface	Alface
		Cenoura palha	Tomate	Cenoura cozida	Quiabo al dente	Abobrinha palito	Tomate em rodela
		Tomate com chuchu	Mix de repolho c/ passas e milho	Tabule sem pepino	Pepino com tomate e azeitonas	Vinagrete	Macarrone com milho e passas
	Prato proteico	Carne de panela ao molho sugo(2ª)	Frango assado ao molho de açafrão	Bife suíno acebolado	Bife bovino acebolado (1º)	Filé de peixe assado	Filé de frango
	Opção ovolactovegetariana	Trigo em grãos ao molho sugo	Hambúrguer de soja ao molho de açafrão	Ovos mexidos	PTS refogada	Omelete com tomate e cebola	Disquinho de feijão vermelho ao molho sugo
	Opção vegana	Trigo em grãos ao molho sugo	Hambúrguer de soja ao molho de açafrão	Lentilha acebolada	PTS refogada	Mix de grãos (ervilha e lentilha) ao molho escuro	Disquinho de feijão vermelho ao molho sugo
	Guarnição**	Mandioca sauté	Tutu de feijão sem couve	Berinjela gratinada ao sugo	Kabutia refogada	Purê de batata	Cenoura sauté
	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	Limão	Manga	Goiaba	Caju	Tamarindo	
Sobremesa	Laranja	Maçã	Melancia	Banana	Laranja	Maçã	

Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG



Nutricionista Responsável: Roberta Augusta

**** Disponível opção vegana. Solicite ao servir.**

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 08/09/2025	3ª FEIRA 09/09/2025	4ª FEIRA 10/09/2025	5ª FEIRA 11/09/2025	6ª FEIRA 12/09/2025	SÁBADO 13/09/2025
	Salada	Quiabo al dente	Alface roxa	Mix de alface	Alface c/ repolho fininho	Couve fatiada	
		Rabanete temperada c/ limão, coentro e cebola	Batata doce temperada	Chuchu temperado	Jiló marinado	Beterraba palha	
		Tabule de Alface com tomate	Salada de pepino, tomate e cebola	Vinagrete	Salada de cenoura, tomate e cebola	Tomate, chuchu e cebola	
	Prato proteico	Lombo assado ao molho barbecue	Bife acebolado (ao molho próprio)	Strogonoff de frango	Frango assado	Carne moída refogada	
	Opção ovolactovegetariana	Ovo frito	Trigo em grãos ao molho de tomate com manjericão	Strogonoff de Grão de bico	Ervilha acebolada	Proteína de soja refogada com cebola e salsa	
	Opção vegana	Falafel	Trigo em grãos ao molho de tomate com manjericão	Strogonoff de grão de bico vegano	Ervilha acebolada	Proteína de soja refogada com cebola e salsa	
	Guarnição**	Purê de Kabutia	Creme de milho	Batata rústica	Braseado de inhame	Macarronada	
	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	Tamarindo	Goiaba	Caju	Manga	Acerola		
Sobremesa	Mamão	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 MANHA

Preparação	Ingredientes
Antepasto de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, uvas passas e azeite
Bolo de cenoura	Farinha de trigo, cenoura, óleo de soja, ovo, açúcar e fermento em pó
Bolo de cenoura vegano	Farinha de trigo, açúcar, cenoura, óleo, vinagre, água e fermento
Broa doce	Fubá, farinha de trigo, leite em pó, óleo de soja, ovo, sal e açúcar
Geleia de goiaba	Goiaba e açúcar
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	Água, creme de coco, açúcar orgânico, amido modificado, fibra solúvel, fosfato tricálcico (cálcio), estabilizante goma xantana, aroma natural de morango, conservante sorbato de potássio e fermento. Não contém glúten. Alérgicos: pode conter soja, amêndoas, aveia e castanha de caju.
Mingau de aveia vegano	Bebida vegetal de castanha, aveia em flocos finos e açúcar
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, sal, cheiro verde e óleo de soja
Pão bisnaga	Farinha de trigo, leite integral, ovo, óleo de soja, sal, açúcar e fermento biológico
Pão careca	Farinha de trigo, leite integral, ovo, óleo de soja, sal, açúcar e fermento biológico
Pão de queijo	Polvilho doce, polvilho azedo, queijo, ovo, óleo de soja, margarina, leite e sal
Pão desqueijo vegano	Polvilho azedo, polvilho doce, batata inglesa, sal, azeite e água
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo
Pão vegano	Farinha de trigo, água, óleo de soja, sal, açúcar e fermento biológico
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 cremoso 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.
Ricota temperada	Ricota fresca (soro de leite, leite pasteurizado, cloreto de cálcio e regulador de acidez ácido láctico) tomate, cebola, chimichurri e sal
Rosca trançada com coco	Farinha de trigo, leite, sal, coco ralado, fermento, açúcar, ovo,
Rosca vegana trançada com coco	Farinha de trigo, leite vegetal, óleo de soja, sal, fermento, açúcar e coco
Sequinhos de fubá	Fubá, farinha de trigo, açúcar, coco ralado, leite vegetal, óleo de soja e fermento em pó
Tofu temperado	Tofu, sal e ervas finas

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água
Batata corada	Batata inglesa, sal e óleo
Berinjela gratinada ao sugo	Berinjela, extrato de tomate, tomate, alho, sal, mussarela e óleo
Bife suíno acebolado	Pernil s/ osso, cebola, óleo de soja, alho e sal
Carne de panela ao molho sugo	Acém, extrato de tomate, tomate, cebola, sal, alho e óleo
Disquinho de feijão vermelho ao molho sugo	Feijão vermelho, farinha de trigo, extrato de tomate, cebola, alho, sal e óleo
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, óleo de soja e água
Filé de frango acebolado	Filé de peito, cebola, alho, sal e óleo
Filé de peixe assado	Filé de pintado, vinagre, alho e sal
Frango assado ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, açafrão, amido, sal, alho, cebola e óleo
Hamburguer de soja ao molho de açafrão	Soja em grãos, farinha de trigo, açafrão, amido, alho, cebola e sal
Kabutiá refogada	Abóbora kabutiá, cebola, alho, óleo e sal
Lentilha acebolada	Lentilha, cebola, alho, sal e óleo
Macarronese c/ milho e passas	Parafuso colorido, uvas passas, milho, maionese e sal
Mandioca sauté	Mandioca, margarina, cebola, alho e sal
Mix de grãos ao molho escuro	Ervilha, lentilha, molho shoyu, molho escuro, cebola, alho, sal e óleo
Mix de repolho c/ milho e passas	Repolho, repolho roxo, milho, passas e sal
Omelete com tomate e cebola	Ovos, tomate, cebola, óleo e sal
Ovos mexidos	Ovo, óleo de soja, cebola e sal
PTS refogada	Proteína de soja, óleo, cebola e sal
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal
Tabule sem pepino	Tomate, trigo para quibe, cebola, hortelã e sal
Tomate com chuchu	Tomate, chuchu e sal
Trigo em grãos ao sugo	Trigo em grãos, cebola, tomate, extrato de tomate, alho, sal e óleo
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, vinagre e sal
Repolho com tomate e azeitonas	Repolho, tomate, azeitonas e sal
Tutu de feijão	Feijão carioca, farinha de mandioca, calabresa, bacon, cebola, alho, sal e óleo
Cenoura sauté	Cenoura, margarina, cebola, alho e sal

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água
Batata rústica	Batata inglesa, sal, óleo e orégano
Batata temperada	Batata inglesa, orégano e sal
Beterraba crua temperada	Beterraba, limão, sal, cebola e coentro
Bife acebolado (ao molho próprio)	Coxão mole, cebola, molho shoyu, alho, sal e óleo
Braseado de inhame	Inhame, pimentão, cebola, tomate, leite de coco, azeite de dendê, extrato de tomate, cebola e sal
Carne moída refogada	Músculo, extrato de tomate, cebola, alho, sal e óleo
Chuchu temperado	Chuchu, sal e cebola
Creme de milho	Milho, leite integral, margarina, alho, cebola e sal. *Vegano: sem leite e margarina
Ervilha acebolada	Ervilha, cebola, alho, sal e óleo
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, alho, cebola, sal e cheiro verde
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, óleo de soja e água
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal
Jiló marinado	Jiló, limão, água e sal
Lombo assado ao molho barbecue	Lombo suíno, molho barbecue, amido de milho, cebola, alho e sal
Macarronada	Espaguete, tomate, extrato de tomate, cebola, alho, sal e óleo
Ovo cozido ao molho de tomate e manjericão	Ovos, tomate, extrato de tomate, sal, cebola e manjericão
Ovo frito	Ovos, sal e óleo
Proteína de soja refogada com cebola e salsa	Proteína text. de soja, alho, óleo, cebola, sal e salsa
Purê de kabutiá	Abobóra kabutia, cebola, sal, alho, margarina e leite integral *Vegano: sem leite e margarina
Salada de pepino com tomate e cebola	Pepino, tomate, cebola e sal
Strogonoff de frango	Sassami de frango, leite integral, cebola, mostarda, catchup, creme de leite, amido de milho, sal, alho e óleo
Strogonoff de grão de bico	Grão de bico, creme de leite, catchup, mostarda, leite integral, alho, óleo, cebola e sal
Strogonoff vegano de grão de bico	Grão de bico, catchup, mostarda, bebida vegetal, óleo, cebola e sal
Trigo em grãos ao molho de tomate com manjericão	Trigo em grãos, molho de tomate, manjericão, sal, alho, óleo e cebola
Vinagrete	Tomate, pimentão, cebola, vinagre e sal