

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 15/12/2025	3ª FEIRA 16/12/2025	4ª FEIRA 17/12/2025	5ª FEIRA 18/12/2025	6ª FEIRA 19/12/2025	SABADO 20/12/2025
	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
	Bebida vegetal (vegana)	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de amêndoas	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de Castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco
	Café/ chá	Café Chá de hortelã	Café Chá de camomila	Café Chá de erva doce	Café Chá verde	Café Chá de erva cidreira	Café Chá de canela
	Pães e quitandas	Pão Francês Cuscuz	Pão Francês Pão de milho	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Bolo de coco	Pão Francês Rosca de chocolate	Pão Francês Cookie
	Complemento	Ovos mexidos com tomate e cheiro verde	Queijo mussarela	Requeijão cremoso	logurte de morango	Pasta de amendoim	Geleia de Banana
	Quitanda (vegana)	Cuscuz	Pão de milho vegano	Pão desqueijo vegano	Bolo de coco vegano	Rosca de chocolate vegana	Cookie vegano
	Complemento (vegano)	Tofu temperado c/ tomate, cebola, ervas finas e azeite	Queijo vegano	Requeijão cremoso vegano	logurte vegano	Pasta de amendoim	Geleia de Banana
	Fruta	Melão	Banana	Mamão	Maçã	Melancia	Melão



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.

ALMOÇO

Composição	2ª FEIRA 15/12/2025	3ª FEIRA 16/12/2025	4ª FEIRA 17/12/2025	5ª FEIRA 18/12/2025	6ª FEIRA 19/12/2025	SÁBADO 20/12/2025
Salada	Acelga	Alface roxa	Alface	Alface	Alface c/ rucula	Alface
	Pepino em rodela	Seleto de legumes cozido (cenoura, repolho e vagem)	Beterrabonese	Batatonese	Cenoura palha	Chuchu temperado com cheiro verde
	Duo de beterraba e cenoura cozida com cebolinha	Tomate em rodela	Vinagrete de maçã com pimentão	Mix de repolho com abacaxi e passas	Abobrinha síria	Vinagrete com repolho sem pimentão
Prato proteico	Pernil na chapa	Filé de peixe assado	Escalope c/ pouco molho escuro (1ª)	Isclas de frango grelhado	Carne moída ao sugo com salsa(2ª)	Frango assado
Opção ovolactovegetariana	Omelete	Ovos mexidos com cebola e tomate	Pts ao molho escuro	Falafel	Guisado de ervilha com grão de bico	Kafta de PTS com hortelã
Opção vegana	Croquete de Pts	Lentilha acebolada	Pts ao molho escuro	Falafel	Guisado de ervilha com grão de bico	Kafta de PTS com hortelã
Guarnição**	Quibebe de Mandioca com coentro sem açafrão	Purê de batata com oregano	Cuscuz de legumes (milho, pimentão e vagem)	Kabutiá temperada ao molho	Virado de milho com cebola e salsa	Legumes saute cenoura, vagem, batata)
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	Tamarindo	Goiaba	Limão
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Melão	Mamão	Melancia



J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 15/12/2025	3ª FEIRA 16/12/2025	4ª FEIRA 17/12/2025	5ª FEIRA 18/12/2025	6ª FEIRA 19/12/2025	SABADO 20/12/2025
	Salada	Couve fininha	Acelga	Alface	Alface crespa	Acelga	
		Kabutia	Quiabo al dente	Cenoura palha	Pepino temperado	Beterraba cozida	
		Vinagrete de maçã sem pimentão	Alface com tomate, pepino e manga	Abobrinha tomate e chuchu	Seleto de legumes (cenoura, cará e vagem)	Rabanete rodela fina ao vinagrete (cabritado)	
	Prato proteico	Bife na chapa (1ª)	Frango xadrez	Frango assado	Carne picadinha acebolada (2ª)	Iscas suínas aceboladas	
	Opção ovolactovegetariana	Hamburguer de feijão branco	Guisado de lentilha xadrez	Ovo Frito	Torta de legumes com pts	Ovos cozidos ao molho rosê	
	Opção vegana	Hamburguer de feijão branco	Guisado de lentilha xadrez	Croquete de soja	Torta de legumes com pts	Feijão branco com milho e gergelim refogados	
	Guarnição**	Braseado de cará	Macarrão ao alho e óleo	Berinjela ao sugo com pimentão e orégano	Chuchu refogado ao molho rosê	Batata ao molho c/ açafrão e tomate	
	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	Manga	Tamarindo	Goiaba	Limão	Caju	
	Sobremesa	Melancia	Melão	Laranja	Banana	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 está sujeito a alterações.

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Bolo de coco	Farinha de trigo, açúcar, coco leite integral, ovo, margarina e fermento.
Bolo de coco vegano	Farinha de trigo, açúcar, coco ralada, óleo, vinagre, água e fermento.
Cookie	Margarina, açúcar, farinha de trigo, chocolate em pó, gotas de chocolate, ovos, fermento e essencia de Baunilha.
Cookie vegano	Açúcar, farinha de trigo, chocolate em pó, coco ralado, fermento e essencia de baunilha
Cuscuz	Floção de milho, água e sal.
Geléia de banana	Banana e açúcar. Não contém glúten.
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 de morango vegano	Água, creme de coco, açúcar orgânico, amido modificado, fibra solúvel, fosfato tricálcico (cálcio), estabilizante goma xantana, aroma natural de coco, conservante sorbato de potássio e fermento. Não contém glúten. Alérgicos: pode conter soja, amêndoas, aveia e castanha de caju.
Ovos mexidos com tomate e cheiro verde	Ovos, sal, óleo,tomate e cheiro verde.
Pão de milho	Farinha de trigo, fubá, leite integral, ovo, óleo de soja, sal, açúcar e fermento biológico.
Pão de milho vegano	Farinha de trigo, fubá, água, 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 de queijo 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, açúcar, fermento biológico, água, óleo e sal.
Queijo mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.
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.

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:
Ricota temperada	Soro de leite, leite integral pasteurizado, cloreto de cálcio, regulador de acidez e conservador sorbato de potássio, orégano, manjeriço, azeite e sal.
Rosca de chocolate	Farinha de trigo, cacau em pó, leite integral, sal, fermento, açúcar, ovo.
Rosca de chocolate vegana	Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento, açúcar e cacau em pó.
Tofu	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha síria	Abobrinha, tomate, cebola, pimentão, azeitona e sal.
Alface c/ rucula	Rucula e alface crespa.
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água.
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água.
Batatonese	Batata inglesa, maionese e sal.
Batatonese (vegano)	Batata inglesa e sal.(vegano).
Beterrabonese	Beterraba, maionese e sal.
Beterrabonese (vegano)	Beterraba e sal. (vegano).
Carne moída ao sugo c/ salsa (2º)	Musculo, cebola, extrato de tomate, alho, sal, óleo e salsa.
Chuchu com cheiro verde	Chuchu, cheiro verde e sal.
Creme de milho	Milho verde, leite, margarina e sal.
Croquete de PTS	Proteína de soja, farinha de trigo, cebola, alho e sal.
Cuscuz de legumes (milho, pimentão e vagem)	Floção de milho, pimentão, milho, vagem, cebola, alho, sal e margarina.
Duo de beterraba e cenoura com cebolinha	Cenoura, beterraba e cebolinha.
Escalope c/ pouco molho escuro	Coxão duro, cebola, alho, sal, óleo, molho shoyo.
Espaguete ao sugo	Espaguete, extrato de tomate, óleo, cebola e sal.
Falafel (vegano)	Grão de bico, batata, alho, sal, cebola e cheiro verde (vegano).
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 ao sugo	Filé de frango, extrato de tomate, tomate, alho, sal, cebola e óleo.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, vinagre, alho, cebola e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Guisado de ervilha com grão de bico	Ervilha seca, grão de bico, cebola, alho, sal, óleo e amido.
Isca de frango grelhado	Filé de frango, cebola, óleo, alho e sal.
Jiló em conserva	Jiló, vinagre, cebola e sal.
Kabutiá temperada ao molho	Abóbora kabutia, cebola, alho, sal e óleo.
Kafta de PTS com hortelã	PTS, farinha de trigo p/ kibe, hortelã, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Legumes saute (cenoura, vagem e batata)	Batata inglesa, vagem, cenoura, cebola, alho, sal e margarina.
Legumes saute (cenoura, vagem e batata) VEGANO	Batata inglesa, vagem, cenoura, cebola, alho, sal – VEGANO.

Lentilha acebolada	Lentilha, cebola, alho, sal e óleo.
Maionese de legumes	Cenoura, chuchu, milho, maionese e sal.
Mandioca temperada	Mandioca, cebola, alho, sal e óleo.
Mix de repolho c/ abacaxi e passas	Repolho verde, repolho roxo, abacaxi e uvas passas.
Omelete	Ovos de galinha, sal, óleo de soja e cebola.
Ovos mexidos com cebola e tomate	Ovos de galinha, cebola, tomate, sal, alho e óleo.
Pernil suíno na chapa	Pernil, cebola, sal, alho e óleo.
Picadinho de carne ao molho escuro	Acém, molho inglês, molho shoyu, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo.
PTS ao molho escuro	PTS escura, amido de milho, shoyu, cebola, alho, sal e óleo.
PTS ao molho escuro	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, óleo, sal e molho soyu.
Purê de batata c/ orégano	batata inglesa, margarina, alho, cebola, sal, leite integral e orégano.
Quibebe de mandioca c/ coentro s/ açafrão	Mandioca, cebola, alho, sal, margarina e coentro.
Repolho refogado com tomate	Repolho, tomate, extrato de tomate, cebola, sal, alho e óleo.
Salada de repolho com abacaxi e uva passas	Repolho, abacaxi e uva passas.
Seleta de legumes cozidos (cenoura, repolho e vagem)	Cenoura, repolho e vagem.
Vinagrete c/ repolho s/ pimentão	Tomate, repolho verde, cebola, sal e vinagre.
Vinagrete de maçã c/ pimentão	Tomate, maçã, cebola, sal, vinagre e pimentão.
Virado de milho c/ cebola e salsa	Milho, cebola, alho, sal, margarina, farinha de mandioca, farinha de milho.
Virado de milho c/ cebola e salsa (vegano)	Milho, cebola, alho, sal, farinha de mandioca, farinha de milho. (VEGANO).

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha, tomate e chuchu	Abobrinha, tomate, chuchu e sal.
Alface, tomate, pepino e manga	Alface crespa, tomate, pepino e manga.
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água.
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água.
Batata ao molho com açafrão e tomate	Batata inglesa, cebola, alho, salm açafrão e tomate.
Berinjela ao sugo com pimentão e orégano	Berinjela, cebola, alho, sal, óleo, extrato de tomate, orégano e pimentão.
Bife acebolado na chapa	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo.
Braseado de cará	Cará, cebola, alho, sal, óleo, extrato de tomate, pimentão, tomate, leite de côco e azeite de dende.
Carne moída ao sugo	Carne moída, extrato de tomate, alho, cebola, sal e óleo.
Carne picadinha acebolada	Acém, cebola, óleo, alho e sal.
Cebote	Cebola, pimenta do reino, vinagre, sal e cheiro verde.
Chuchu refogado ao molho rosé	Chuchu, cebola, alho, sal, extrato de tomate, ketchup e leite integral.
Croquete de soja	Soja em grãos, farinha de trigo, alho, cebola e sal.
Feijão branco com milho e gergelim refogados	Feijão branco, milho, gergelim, 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.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, sal, cebola e cheiro verde.
Frango xadrez	Filé de peito, pimentão, cenoura, cebola, molho shoyu, molho inglês, alho, sal e óleo.
Grão de bico e ervilha refogados	Grão de bico, ervilha, cebola, alho, sal e óleo.
Guisado de lentilha xadrez	Lentilha seca, cenoura, pimentão, óleo, cebola, alho, sal e molho shoyu.
Hamburguer de feijão branco	Feijão branco, cebola, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate e farinha de trigo.
Isca suína acebolada	Pernil, cebola, alho, sal e óleo.
Macarrão alho e óleo	Macarrão parafuso, alho, sal e óleo.
Maionese de legumes	Cenoura, batata, uvas passas, maionese e sal.
Ovo frito	Ovo de galinha, sal e óleo.
Ovos cozidos ao molho rosé	Ovo de galinha, amido de milho, sal, óleo, extrato de tomate, ketchup e leite integral.
Pepino temperado	Pepino, vinagre e sal.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre, óleo, alho e sal.
Rabanete ao vinagrete	Rabanete, tomate, cebola, vinagre e sal.
Seleta de legumes	Cenoura, cará, vagem e sal.

Vinagrete de maçã s/ pimentão	Tomate, maçã, cebola, sal, vinagre.
Tomate, couve-flor e milho	Tomate, couve-flor, milho e sal.
Torta de legumes com PTS	Proteína de soja texturizada, batata inglesa, farinha de trigo, cebola, alho, sal, óleo, leite vegetal, milho e ovos.
Torta de legumes com PTS - VEGANO	PTS, batata inglesa, farinha de trigo, cebola, alho, sal, óleo, leite vegetal e milho – VEGANO.
Virado de banana	Banana da terra, farinha de mandioca, farinha de milho, margarina, cebola, alho e sal.
Virado de banana (vegano)	Banana da terra, farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, alho e sal. (vegano).