

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 19/10/2026	3ª FEIRA 20/10/2026	4ª FEIRA 21/10/2026	5ª FEIRA 22/10/2026	6ª FEIRA 23/10/2026	SÁBADO 24/10/2026
	Leite	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	Leite desnatado e integral	FERIADO
	Bebida vegetal (vegana)	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 camomila	Café / Chá de canela	Café / Chá de erva cidreira	Café / Chá de hortelã	
	Pães e quitandas	Pão Francês Biscoito de queijo	Pão francês Broa doce	Pão Francês Rosca trançada	Pão Francês Bolo de fubá	Pão Francês Pão bisnaguinha	
	Complemento	Requeijão cremoso	Frango desfiado refogado com tomate	Pasta de amendoim	Ovos mexidos com cheiro verde	logurte de coco	
	Quitanda (vegana)	Biscoito de queijo vegano	Sequinhos de fubá	Rosca vegana trançada	Bolo de fubá vegano	Pão bisnaguinha vegano	
	Complemento (vegano)	Requeijão vegano	Antepasto de berinjela	Pasta de amendoim	Pasta de grão de bico	logurte vegano de coco	
	Fruta	Melão	Melancia	Maçã	Banana	Mamão	



Avalie a refeição diariamente no App RU UFG

Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA ROSA

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

E-mail: nutricao.prae@ufg.br

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio está sujeito a alterações.

**A
L
M
O
Ç
O**

Composição	2ª FEIRA 19/10/2026	3ª FEIRA 20/10/2026	4ª FEIRA 21/10/2026	5ª FEIRA 22/10/2026	6ª FEIRA 23/10/2026	SÁBADO 24/10/2026
Salada	Alface	Alface crespa	Acelga	Alface crespa	Mix de alface	FERIADO
	Beterraba crua temperada c/ limão, cebola e coentro	Cenoura fatiada com cheiro verde	Kabutiá temperada	Beterraba palha	Tomate rodela	
	Tomate com pepino e hortelã	Vinagrete com abacaxi	Berinjela ao vinagrete	Abobrinha com tomate ao cubos	Cenoura, miho e vagem	
Prato proteico	Iscas suínas aceboladas (pouco molho escuro)	Moqueca de peixe (filé de pintado)	Iscas bovinas aceboladas 1ª pouco molho	Filé de Frango grelhado	Carne de panela (2ª) (sem molho)	
Opção Ovolactovegetariana	Ovos mexidos	Omelete com tomate e cebolinha	Silveirinha de soja	Croquete de grão de bico frito	Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	
Opção vegana	Lentilha acebolada com cheiro verde e molho escuro	Moqueca de feijão branco	Silveirinha de soja	Croquete de grão de bico frito	Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	
Guarnição**	Cuscuz de legumes (cenoura, vagem e milho)	Batata sauté	Repolho a pomarola com manjerição fresco	Tutu de feijão com couve *tutu de feijão com banan frita p/ veganos	Cará ao sugo	
Acompanhamento	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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca	
Refresco	Manga	Caju	Acerola	Goiaba	Acerola	
Sobremesa	Banana	Laranja	Mamão	Melancia	Maçã	



Avalie a refeição diariamente no App RU UFG

Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA ROSA

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

E-mail: nutricao.prae@ufg.br

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio está sujeito a alterações.

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 19/10/2026	3ª FEIRA 20/10/2026	4ª FEIRA 21/10/2026	5ª FEIRA 22/10/2026	6ª FEIRA 23/10/2026
	Salada	Acelga	Alface crespa	Alface	Acelga	Quiabo al dente
		Kabutiá assada temperada	Beterraba palha	Cebola em conserva cozida	Rabanete com limão e salsa	Abobrinha palito temperada com chimichurri
		Chuchu com milho e uvas passas	Tomate, vagem e repolho ferventado	Pepino com tomate, hortelã e laranja	Cenoura ralada com tomate e cebola	Mix de repolho com passas, maionese e maçã
	Prato proteico	Bife acebolado (1ª)	Filé de frango grelhado acebolado	Frango assado	Lasanha de carne (2ª)	Bife suíno com molho escuro
	Opção ovolactovegetariana	Grão de bico refogado com tomate, cebola e cheiro verde	Lentilha acebolada	Omelete com queijo	Lasanha de PTS c/ leite de soja	Ovo cozido ao molho de tomate e manjerição
	Opção vegana	Grão de bico refogado com tomate, cebola e cheiro verde	Lentilha acebolada	Trigo em grãos com ervas finas	Lasanha vegana com PTS c/ leite de soja	Lentilha refogada com quinoa ao molho de tomate e manjerição fresco
	Guarnição**	Quibebe de Mandioca	Creme de milho	Purê de cará com leite de coco	Chuchu sauté com cheiro verde	Virado de banana frita
	Acompanhamento	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	Feijão carioca	Feijão preto
	Refresco	Caju	Goiaba	Manga	Acerola	Umbu
	Sobremesa	Maçã	Melão	Melancia	Laranja	Abacaxi



Avalie a refeição diariamente no
aplicativo RU UFG

Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA ROSA

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES

E-mail: nutricao.prae@ufg.br

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

Este cardápio está sujeito a alterações

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Biscoito de queijo	Polvilho doce, polvilho azedo, batata inglesa e azeite.
Biscoto 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, fubá, açúcar, óleo de soja e fermento.
Broa doce	Fubá de milho, leite integral, ovo, margarina, sal, açúcar e fermento.
Frango desfiado refogado com tomate	Filé de peito de frango, cebola, óleo de soja, sal, tomate e alho.
Iogurte 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 (leite 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. Alérgicos: contém lactose.
Iogurte de coco 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 bisnaguinha	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal e fermento biológico.
Pão bisnaguinha vegano	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal e fermento biológico
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pasta de amendoim	Amendoim torrado e moído.
PTS refogada com tomate	Proteína texturizada de soja, cebola, sal, alho, óleo de soja e tomate.
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 trançada	Farinha de trigo, leite integral, açúcar, sal, ovo e fermento.
Rosca vegana trançada	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, sal, óleo de soja e água.
Sequinhos de fubá	Farinha de trigo, fubá, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo de soja e fermento químico.
Antepasto de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, uvas passas e azeite.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha com tomate em cubos	Abobrinha, tomate, cebola 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 sauté	Batata inglesa, margarina, alho, cebola e sal.
Batata sauté vegana	Batata inglesa, óleo de soja, alho, cebola e sal.
Berinjela ao vinagrete	Berinjela, tomate, vinagre, pimentão, cebola e sal.
Beterraba crua temperada com limão, cebola e coentro	Beterraba, cebola, limão, coentro e sal.
Cará ao sugo	Cará, óleo de soja, alho, cebola, sal, tomate e extrato de tomate.
Carne de panela (2ª) sem molho	Acém, cebola, extrato de tomate, alho, sal e óleo de soja.
Cenoura fatiada com cheiro verde	Cenoura, cheiro verde e sal.
Cenoura, milho e vagem	Cenoura, milho, vagem e sal.
Croquete de grão de bico frito	Grão de bico, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cuscuz de legumes (cenoura, vagem e milho)	Cenoura, milho, vagem, flocão de milho, cebola, alho, sal e margarina.
Cuscuz de legumes vegano (cenoura, vagem e milho)	Cenoura, milho, vagem, flocão de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, alho, cebola e folha de louro.
Filé de frango grelhado	Filé de frango, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Hamburguer de feijão vermelho ao molho escuro	Feijão vermelho, farinha de trigop, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Iscas bovinas aceboladas (1ª) com pouco molho	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Iscas suínas aceboladas com pouco molho escuro	Pernil suíno, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Kabutiá temperada	Kabutiá, cebola, sal, óleo de soja e alho.
Lentilha acebolada com cheiro verde e molho escuro	Lentilha, cebola, alho, sal, óleo de soja, cheiro verde e molho shoyu.
Moqueca de feijão branco	Feijão branco, pimentão, tomate, cebola, azeite de dendê, extrato de tomate, leite de cococ, alho, sal e coentro.
Moqueca de peixe	Filé de pintado, cebola, limão, sal, alho, extrato de tomate, pimentão, topmate, leite de coco, azeite de dendê e coentro
Omelete com tomate e cebolinha	Ovos, óleo de soja, tomate, sal, cebola e cebolinha.
Ovos mexidos	Ovos, óleo de soja e sal.
Repolho a pomarola com manjeriçao fresco	Repolho, óleo de soja, alho, sal, cebola, extrato de tomate, tomate e manjeriçao fresco.
Silveirinha de soja	Soja em grãos, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Tomate com pepino e hortelã	Tomate, pepino e hortelã.

Tutu de feijão com banana frita e couve	Feijão carioca, banana da terra, farinha de mandioca, couve, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Tutu de feijão com couve	Feijão carioca, bacon, calabresa, farinha de mandioca, couve, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Vinagrete com abacaxi	Tomate, maçã, cebola, sal e vinagre.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha palito temperada com chimichurri	Abobrinha, sal e chimichurri.
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.
Bife acebolada	Coxão mole, cebola, alho e sal.
Bife suíno com molho escuro	Pernil suíno, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Cebola em conserva cozida	Cebola, sal e vinagre.
Cenoura ralada com tomate e cebola	Cenoura, tomate e cebola.
Chuchu com milho e uvas passas	Chuchu, milho, uvas passas e sal.
Chuchu sautê com cheiro verde	Chuchu, margarina, cebola, alho, sal e cheiro verde.
Chuchu sautê vegano com cheiro verde	Chuchu, óleo de soja, cebola, alho, sal e cheiro verde.
Creme de milho	Milho verde, leite integral, margarina, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Creme de milho vegano	Milho verde, água de cozimento, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, alho, sal, cebola e folha de louro.
Filé de frango grelhado acebolado	Filé de frango, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Grão de bico refogado com tomate, cebola e cheiro verde	Grão de bico, óleo de soja, cebola, alho, sal, tomate e cheiro verde.
Kabutiá temperada assada	Kabutiá, óleo de soja, sal e alecrim.
Lasanha de carne (2ª)	Músculo, cebola, óleo de soja, alho, sal, extrato de tomate, massa para lasanha, leite integral, margarina, amido de milho e mussarela.
Lasanha de PTS com leite de soja	Proteína texturizada de soja, massa para lasanha, óleo de soja, cebola, alho, sal, mussarela, leite vegetal, extrato de tomate e amido de milho.
Lasanha vegana de PTS com leite de soja	Proteína texturizada e soja, massa para lasanha, óleo de soja, cebola, alho, sal, leite vegetal de soja, extrato de tomate e amido de milho.
Lentilha acebolada	Lentilha, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Lentilha refogada com quinoa ao molho de tomate e manjerição fresco	Lentilha, quinoa, cebola, alho, sal, extrato de tomate e manjerição fresco
Mix de repolho com passas e maça	Repolho verde, repolho roxo, maçã, sal e uvas passas.
Mix de repolho com passas, maionese e maça	Repolho verde, repolho roxo, maçã, maionese, sal e uvas passas.
Omelete com queijo	Ovos, óleo de soja, cebola, alho, sal e mussarela.

Ovos cozidos ao molho de tomate e manjeriço	Ovos, extrato de tomate, sal, manjeriço fresco e alho.
Pepino com tomate, hortelã e laranja	Tomate, pepino, laranja e hortelã.
Purê de cará com leite de coco	Batata doce, cebola, alho, sal, leite integral, margarina e cebolinha.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Quibebe de mandioca	Mandioca, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Rabanete com limão e salsa	Rabanete, limão, sal e salsa.
Tomate, vagem e repolho ferventado	Tomate, vagem, repolho e sal.
Trigo em grãos com ervas finas	Trigo em grãos, óleo de soja, cebola, alho, sal e ervas finas.
Virado de banana frita	Farinha de milho, farinha de mandioca, banana da terra, margarina, alho, óleo de soja e sal.
Virado vegano de banana frita	Farinha de milho, farinha de mandioca, banana da terra, alho, óleo de soja e sal.

Pepino com tomate	Tomate e pepino
PTS acebolada	Proteína texturizada de soja óleo de soja, cebola, alho e sal.
Purê duo de batatas	Batata inglesa, batata doce, cebola, alho, margarina, leite integral e sal.
Purê duo de batatas vegano	Batata inglesa, batata doce, cebola, alho, leite vegetal e sal.
Tomate, vagem e milho	Tomate, vagem, milho e sal.
Trigo em grãos com ervas finas	Trigo em grãos, óleo de soja, cebola, alho, sal e ervas finas.
Virado de banana	Banana da terra, farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, alho, sal e margarina.
Virado de banana vegano	Banana da terra, farinha de mandioca, farinha de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.

