

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 20/04/2026	F E R I A D O	4ª FEIRA 22/04/2026	5ª FEIRA 23/04/2026	6ª FEIRA 24/04/2026	SÁBADO 25/04/2026
	Leite	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 coco		Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de amêndoa	Bebida vegetal de soja
	Café/ chá	Café/ Chá de camomila		Café/ Chá mate	Café/ Chá de canela	Café/ chá de hortelã	Café/ chá de erva doce
	Pães e quitandas	Pão Francês Pão de queijo		Pão Francês Broa temperada	Pão Francês Pão mandi	Pão Francês Rosca de laranja	Pão Francês Tapioca
	Complemento	Requeijão cremoso		Leite fermentado	Carne moída refogada com tomate	Ovos mexidos	Queijo minas
	Quitanda (vegana)	Pão desqueijo		Sequinhos de fubá	Pão vegano	Rosca de laranja vegana	Tapioca
	Complemento (vegano)	Requeijão vegano		iogurte vegano	PTS refogada com tomate	Antepasto de berinjela	Maionese de tofu
Fruta	Maçã	Melão	Banana	Mamão	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 20/04/2026	F E R I A D O	4ª FEIRA 22/04/2026	5ª FEIRA 23/04/2026	6ª FEIRA 24/04/2026	SÁBADO 25/04/2026		
	Salada			Alface crespa		Alface crespa	Acelga	Alface crespa	Alface crespa
				Jiló em conserva cozido		Cenoura ralada	Rabanete fatiado temperado	Beterraba cozida	Abobrinha temperada
				Salada de macarrão com tomate e uvas passas com azeite		Caponata de berinjela	Tabule sem pepino	Vinagrete	Repolho com passas e cenoura
	Prato proteico			Cubos de carne com molho escuro (2ª)		Bife suíno acebolado ao molho barbecue	Iscas bovinas acebolada (1ª)	Filé de peixe assado	Filé de frango acebolado
	Opção Ovolactovegetariana			Bolinho de feijão vermelho com molho escuro		Ovos mexidos com cheiro verde	Grão de bico acebolado	Omelete	Quibe de pts
	Opção vegana			Bolinho de feijão vermelho com molho escuro		PTS ao molho barbecue	Grão de bico acebolado	Croquete de PTS	Quibe de pts
	Guarnição**			Kabutiá assada		Feijão tropeiro *feijão tropeiro vegano	Berinjela gratinada	Purê de batata	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 carioca	Feijão preto	Feijão carioca	Feijão carioca		
Refresco		Manga		Caju	Goiaba	Acerola	Caju		
Sobremesa		Melão		Mexerica	Melancia	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: nutricao.prae@ufg.br Tel.: 3209-6229 / 3251-2749 Este cardápio esta sujeito a alterações

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 20/04/2026	F E R I A D O	4ª FEIRA 22/04/2026	5ª FEIRA 23/04/2026	6ª FEIRA 24/04/2026	SÁBADO 25/04/2026
	Salada	Acelga		Mix de repolho	Alface crespa	Acelga	
		Cenoura ralada		Quiabo al dente	Beterraba cozida temperada	Kabutiá temperada	
		Vinagrete com maçã		Pepino com tomate	Cenoura palha, tomate e cebola	Tomate, vagem e couve-flor	
	Prato proteico	Isclas suínas aceboladas ao molho escuro		Bobó de frango	Frango assado	Vaca atolada	
	Opção ovolactovegetariana	Ovos fritos		Bobó de feijão branco	Ovo cozido ao molho sugo com orégano	Ervilha c/ pts refogada com tomate e cheiro verde	
	Opção vegana	Torta de PTS com abobrina, chuchu e milho		Bobó de feijão branco	PTS ao molho sugo	Ervilha c/ pts refogada com tomate e cheiro verde	
	Guarnição**	Mandioca temperada		Chuchu ao alho e óleo	Cará ao molho de açafraão	Chuchu com milho	
	Acompanhamento	Arroz branco		Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
		Arroz integral		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
Feijão carioca		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto			
Refresco	Caju	Acerola	Manga	Tamarindo			
Sobremesa	Mamão	Melancia	Melão	Maçã			



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
Antepasto de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, uvas passas, azeite e sal.
Broa temperada	Fubá, ovo, sal, presunto, farinha de trigo, óleo de soja e leite integral.
Carne moída refogada com tomate	Músculo moído, óleo de soja, cebola, tomate e sal.
Iogurte 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.
Leite fermentado	Leite desnatado, açúcar, leite em pó desnatado, aroma idêntico ao natural de baunilha e fermento lacteo.
Ovos mexidos	Ovo de galinha, sal e óleo de soja.
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado.
Pão desqueijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, batata inglesa, óleo de soja e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pão mandi	Farinha de trigo, açúcar, sal, fermento, ovo e margarina.
Pão vegano	Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento e açúcar.
Proteína de soja refogada com tomate	Proteína de soja, cebola, alho, sal, óleo de soja e tomate.
Queijo minas	Leite pasteurizado, cloreto de sódio (sal), cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, conservadores sorbato de potássio e nitrato de sódio. Alergênicos: contém leite e lactose. Não contém glúten.
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 laranja	Farinha de trigo, suco de laranja, leite integral, sal, fermento e açúcar.
Rosca de laranja vegana	Farinha de trigo, fermento, suco de laranja, leite vegetal, sal e açúcar.
Sequinhos de fubá	Farinha de trigo, fubá, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo de soja e fermento químico.
Tapioca	Polvilho doce, água e sal.
Maionese de Tofu	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio, sal, limão e azeite.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha temperada	Abobrinha, cheiro verde e sal.
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.
Berinjela gratinada	Berinjela, tomate, mussarela, extrato de tomate, alho e sal.
Beterraba cozida	Beterraba e sal.
Bife suíno acebolado ao molho barbecue	Pernil, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho barbecue.
Bolinho de feijão vermelho com molho escuro	Feijão vermelho, farinha de trigo, amido de milho, cebola, molho shoyu, alho e sal.
Caponata de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, azeite e sal.
Creme de milho	Milho in natura, leite integral, margarina, alho, cebola e sal.
Creme de milho vegano	Milho in natura, leite vegetal, alho, cebola e sal.
Croquete de grão de bico	Grão de bico, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Croquete de PTS	Proteína texturizada de soja, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cubos de carne com molho escuro (2ª)	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, óleo de soja, folha de louro e água.
Feijão tropeiro	Feijão carioca, calabresa, bacon, couve, farinha de mandioca, sal, cebola e óleo de soja.
Feijão tropeiro vegano	Feijão carioca, banana da terra frita, couve, farinha de mandioca, sal, cebola e óleo de soja.
Filé de frango acebolado	Filé de peito de frango, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, cebola, limão, sal e alho.
Grão de bico acebolado	Grão de bico, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Iscas bovina acebolada (1ª)	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Jiló em conserva cozido	Jiló, cebola, vinagre e sal.
Kabutiá assada	Abobora kabutiá, ervas finas, sal e óleo de soja.
Omelete	Ovo de galinha, óleo de soja, sal e cebola.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovo de galinha, cheiro verde, cebola, óleo de soja e sal.
PTS ao molho barbecue	Proteína texturizada de soja, barbecue, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Purê de batata	Batata inglesa, cebola, alho, sal, margarina e leite integral.
Purê de batata vegano	Batata inglesa, cebola, alho, sal e leite vegetal.
Quibe de PTS	Proteína texturizada de soja, trigo para quibe, hortelã, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Rabanete fatiado temperado	Rabanete, vinagre e sal.
Repolho com cenoura e passas	Repolho branco, cenoura, uvas passas e sal.

Salada de macarrão com tomate, uvas passas e azeite	Macarrão parafuso, tomate, uvas passas, azeite e sal.
Tabule sem pepino	Tomate, cebola, trogo para kibe, sal e hortelã
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, vinagre e sal.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
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.
Beterraba cozida temperada	Beterraba, ervas finas e sal.
Isclas suínas aceboladas ao molho escuro	Pernil suino, cebola, molho shoyu, amido de milho, alho, sal e óleo de soja.
Bobó de feijão branco	Feijão branco, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dendê, alho, sal e cheiro verde
Bobó de frango	Filé de frango, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dendê, alho, sal e cheiro verde.
Cará ao molho de açafrão	Cará, açafrão, cebola, sal, alho e amido de milho.
Cenoura palha, tomate e cebola	Cenoura, tomate e cebola.
Chuchu ao alho e óleo	Chuchu, alho, sal e óleo de soja.
Chuchu com milho	Chuchu, milho in natura, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Ervilha com PTS refogada com tomate e cheiro verde	Ervilha, proteína texturizada de soja, tomate, óleo de soja, cebola, alho, sal e cheiro verde.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água
Feijão preto	Feijão preto, folha de louro, alho, sal, óleo de soja e água.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Kabutiá temperada	Abóbora kabutiá, azeite, sal e ervas finas.
Mandioca temperada	Mandioca, alho, cebola, óleo de soja e sal.
Mix de repolho	Repolho branco e repolho roxo.
Ovo cozido ao molho sugo com orégano	Ovos, extrato de tomate, amido de milho, sal, orégano e tomate.
Ovos fritos	Ovo de galinha, sal e óleo de soja.
Pepino com tomate	Pepino e tomate.
PTS ao molho sugo	Proteína texturizada de soja, cebola, orégano, extrato de tomate, óleo de soja, alho e sal.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre, sal
Tomate, vagem e couve flor	Tomate, vagem, couve flor e sal.
Torta de PTS com abobrinha, chuchu e milho	Proteína texturizada de soja, farinha de trigo, leite vegetal, óleo de soja, sal, alho, abobrinha, chuchu e milho.
Vaca atolada	Paleta bovina, cebola, extrato de tomate, alho, óleo de soja, sal e mandioca.
Vinagrete com maçã	Tomate, cebola, maçã, vinagre e sal.

