

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 17/08/2026	3ª FEIRA 18/08/2026	4ª FEIRA 19/08/2026	5ª FEIRA 20/08/2026	6ª FEIRA 21/08/2026	SÁBADO 22/08/2026
	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 amêndoa	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco	Bebida vegetal de soja
	Café/ chá	Café Chá de camomila	Café Chá de erva cidreira	Café Chá de canela	Café Chá de hortelã	Café Chá matte	Café Chá de erva doce
	Pães e quitandas	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Bolo de chocolate	Pão francês Pão mandi	Pão Francês Rosca de canela	Pão Francês Broa doce	Pão Francês Tapioca
	Complemento	Leite fermentado	Vitamina de goiaba	Mussarela	Ovos mexidos com cheiro verde	Guacamole	Queijo prato
	Quitanda (vegana)	Pão desqueijo vegano	Bolo de chocolate vegano	Pão vegano	Rosca vegana	Sequinhos de fubá	Tapioca
	Complemento (vegano)	logurte de coco vegano	Vitamina de Goiaba vegana	Queijo vegano	Tofu temperado com azeite, cebola e chimichurri	Guacamole	Patê de grão de bico
	Fruta	Banana	Maçã	Melão	Banana	Melancia	Mamão



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 17/08/2026	3ª FEIRA 18/08/2026	4ª FEIRA 19/08/2026	5ª FEIRA 20/08/2026	6ª FEIRA 21/08/2026	SÁBADO 22/08/2026
	Salada	Alface	Couve	Alface	Acelga	Alface	Alface crespa
		Tomate com manjeriçã desidratado	Beterraba crua fatiada temperada c/ limão e salsa	Cenoura palha	Cebote	Beterraba palha com salsa	Tomate com limão, azeite e orégano
		Mix de repolho e uvas passas	Chuchu com tomate e milho	Berinjela síria	Abobrinha, tomate e cebola	Vinagrete	Mix de repolho com cenoura
	Prato proteico	Iscas de carne grelhada 1º ao molho escuro	Bife suíno acebolado	Bobó de frango	Carne de panela com pouco molho escuro (2ª)	Frango assado	Iscas suínas grelhadas
	Opção ovolactovegetariana	Quibe de pts com queijo	Ovos mexidos com cheiro verde	Hambúrguer de ervilha com molho escuro (pouco)	Grão de bico ao molho escuro	Croquete de soja	Ovos mexidos com tomate
	Opção vegana	Quibe de pts com tomate	Lentilha acebolada com cheiro verde	Hambúrguer de ervilha com molho escuro (pouco)	Grão de bico ao molho escuro	Croquete de soja	PTS refogada com cheiro verde
	Guarnição**	Aborinha rústica	Quibebe de mandioca c/ açafrão	Chuchu sautê com cheiro verde	Virado de banana frita com cheiro verde	Crema de milho	Macarronada com queijo
	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 carioca	Feijão preto	Feijão carioca
	Refresco	Tamarindo	Acerola	Goiaba	Manga	Caju	Tamarindo
	Sobremesa	Maçã	Banana	Laranja	Melão	Maçã	Melancia



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 17/08/2026	3ª FEIRA 18/08/2026	4ª FEIRA 19/08/2026	5ª FEIRA 20/08/2026	6ª FEIRA 21/08/2026	SÁBADO 22/08/2026
	Salada	Alface	Acelga	Alface	Alface	Acelga	
		Kabutia temperada	Abobrinha cozida temperada	Beterraba palito cozida	Quiabo al dente	Jiló em rodela temperado com limão e chimichurri	
		Tomate com pepino e hortelã	Vinagrete com maçã	Repolho com tomate e abacaxi	Tabule sem pepino	Cenoura palito com cebola e tomate	
	Prato proteico	Frango assado ao molho de açafrão	Carne moída (2ª) refogada ao sugo	Filé de peixe assado	Iscas de frango ao sugo	Strogonoff bovino (1ª)	
	Opção ovolactovegetariana	Ovos fritos	Pts refogada ao sugo	Omelete com queijo	Disco de lentilha com brócolis	Strogonoff de grão de bico com creme de leite	
	Opção vegana	Ervilha e feijão branco refogados ao molho de açafrão	Pts refogada ao sugo	Almôndega de PTS ao molho de ervas (pouco molho)	Disco de lentilha com brócolis	Strogonoff de grão de bico	
	Guarnição**	Cenoura refogada	Macarrão alho e óleo	Purê de mandioca	Kabutiá assada com cheiro verde	Batata rústica	
	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	Caju	Goiaba	Tamarindo	Acerola	Manga	
	Sobremesa	Laranja	Melancia	Maçã	Abacaxi	Melão	



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 está sujeito a alterações.

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Bolo de chocolate	Farinha de trigo, cacau em pó 50%, açúcar, óleo de soja, fermento e ovo.
Bolo de chocolate vegano	Farinha de trigo, cacau em pó 50%, óleo de soja, açúcar, água e fermento.
Broa doce	Açúcar, fubá de milho, leite integral, ovo, margarina e fermento.
Guacamole	Abacate, tomate, cebola, azeite, limão, coentro e sal.
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.
Leite fermentado	Leite desnatado e/ou leite em pó desnatado reconstituído, leite em pó desnatado, dextrose, fermento lácteo (lactobacillus casei e lactobacillus acidophilus), xarope de açúcar, pectina cítrica, aroma idêntico ao natural de baunilha.
Mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.
Ovos mexidos	Ovo de galinha, sal, óleo de soja e cheiro verde.
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite integral, óleo de soja e queijo curado ralado.
Pão desqueijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, batata inglesa, azeite e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pão mandi	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, leite, ovos e óleo de soja.
Pão vegano	Farinha de trigo, fermento, açúcar, sal, óleo de soja e água
Patê de grão de bico	Grão de bico, cebola, alho, óleo de soja, sal, bebida vegtal de soja, suco de limão, mostarda e vinagre.
Queijo prato	Leite pasteurizado, cloreto de sódio (sal), cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, conservadores sorbato de potássio e nitrato de sódio e corante natural urucum. Alergênicos: Contém leite e lactose. Não contém glúten.
Queijo vegano	Bebida a base de castanha, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio e sal.
Rosca de canela	Farinha de trigo, leite, sal, fermento, açúcar, ovo e canela em pó
Rosca de vegana	Farinha de trigo, açúcar, canela em pó, fermento biológico, água, óleo de soja e sal.
Sequinhos de fubá	Farinha de trigo, fubá, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo de soja e fermento químico.
Tapioca	Goma de polvilho doce, água e sal.
Tofu temperado	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio, sal, azeite, cebola e chimichurri.
Vitamina de goiaba	Leite integral, goiaba e açúcar.
Vitamina de goiaba vegana	Leite vegetal, goiaba e açúcar.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha rústica	Abobrinha, orégano, óleo de soja e sal.
Abobrinha, tomate e cebola	Abobrinha, tomate, cebola e sal.
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, cebola, óleo de soja e pimenta de cheiro.
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, cebola, óleo de soja e pimenta de cheiro.
Tomate com limão, azeite e orégano	Tomate, sal, limão, azeite e orégano.
Berinjela síria	Berinjela, pimentão, azeitona, orégano, sal, cebola, molho shoyu e tomate.
Beterraba crua fatiada temperada com limão e salsa	Beterraba, sal, limão, salsa e cebola.
Bife suíno acebolado	Pernil suíno, alho, sal, cebola e óleo de soja.
Bobó de frango	Filé de frango, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dendê, alho, sal e óleo de soja.
Carne de panela (2ª) com pouco molho escuro	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Cebotele	Cebola, vinagre, sal, açúcar e orégano.
Chuchu com tomate e milho	Chuchu, tomate, milho e sal.
Chuchu sauté com cheiro verde	Chuchu, cebola, alho, sal, óleo de soja, cheiro verde e margarina.
Chuchu vegano com cheiro verde	Chuchu, alho, sal, cebola, óleo de soja e cheiro verde.
Creme de milho	Milho in natura, leite integral, margarina, alho, cebola e sal.
Creme de milho vegano	Milho in natura, bebida vegetal, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Croquete de soja	Soja em grãos, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, cebola e óleo de soja.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, sal, alho, cebola e folha de louro.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, sal e cebola.
Grão de bico ao molho escuro	Grão de bico, molho shoyu, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Hambúrguer de ervilha com molho escuro	Ervilha partida seca, farinha de trigo, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Iscas de carne grelhada (1ª) ao molho escuro	Coxão mole, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Iscas suínas grelhadas	Pernil suíno, alho, sal, cebola e óleo de soja.
Lentilha acebolada com cheiro verde	Lentilha, cebola, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Macarronada com queijo	Macarrão espaguete, tomate, extrato de tomate, cebola, sal, alho, óleo de soja e queijo mussarela.
Macarronada vegana	Macarrão espaguete, tomate, extrato de tomate, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Mix de repolho com cenoura	Repolho verde, repolho roxo, cenoura e sal.
Mix de repolho e uvas passas	Repolho verde, repolho roxo, sal e uvas passas.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, sal, óleo de soja, cebola e cheiro verde.
Ovos mexidos com tomate	Ovos, sal, óleo de soja, tomate e cebola.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

PTS refogada	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal, óleo de soja e cheiro verde.
Quibe de PTS com queijo	Proteína texturizada de soja, trigo para kibe, mussarela, hortelã, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Quibe de PTS com tomate	Proteína texturizada de soja, trigo para kibe, tomate, óleo de soja, cebola, alho, sal e hortelã.
Quibebe de mandioca com açafrão	Mandioca, açafrão, alho, sal, óleo de soja, cebola, salsa e coentro.
Vinagrete	Tomat, cebola, pimentão, sal e vinagre.
Virado de banana frita com cheiro verde	Farinha de mandioca, farinha de milho, alho, sal, margarina, banana da terra, cheiro verde e óleo de soja.
Virado vegano de banana frita com cheiro verde	Farinha de mandioca, farinha de milho, alho, sal, banana da terra, cheiro verde e óleo de soja.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha cozida temperada	Abobrinha verde, sal e ervas finas.
Almondega de PTS ao molho de ervas	Proteína texturizada de soja, ervas finas, amido de milho, cebola, alho, sal, óleo de soja e farinha de trigo.
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.
Carne moída refogada ao sugo	Músculo, cebola, vinagre e folha de louro, alho, óleo de soja, sal, extrato de tomate e tomate.
Cenoura pelito com cebola e tomate	Cenoura, cebola, tomate e sal.
Cenoura refogada	Cenoura, cebola, alho, óleo de soja, sal e salsa.
Disco de lentilhas com brócolis	Lentilha, farinha de trigo, brócolis, alho, óleo de soja, cebola e sal.
Ervilha de feijão branco refohados ao molho de açafrão	Ervilha seca, feijão branco, açafrão, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal e óleo de soja.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, alho, sal e folha de louro.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, alho, sal, cebola e limão.
Frango assado ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho, sal, açafrão e amido de milho.
Iscas de frango ao sugo	Filé de frango, cebola, alho, óleo de soja, sal, extrato de tomate e tomate.
Jiló em rodela temperado com limão e chimichurri	Jiló, limão, chimichurri e sal.
Kabutiá assada com cheiro verde	Abóbora kabutiá, óleo de soja, cebola, sal e cheiro verde.
Kabutiá temperada	Abóbora kabutiá, azeite, sal e alecrim.
Macarrão alho e óleo	Macarrão parafuso, sal, alho e óleo de soja.
Omelete com queijo	Ovos, sal, óleo de soja, cebola e queijo mussarela.
Ovos fritos	Ovo, óleo de soja e sal.
PTS refogada ao sugo	Proteína texturizada de soja, extrato de tomate, óleo de soja, cebola, alho, sal e tomate.
Purê de mandioca	Mandioca, margarina, leite integral, alho, cebola e sal.
Purê de mandioca vegano	Mandioca, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Repolho com tomate e abacaxi	Repolho verde, tomate e abacaxi.
Strogonoff bovino (1ª)	Coxão mole, leite integral, cebola, mostarda, catchup, creme de leite, sal, alho, óleo de soja e

	amido de milho.
Strogonoff de grão de bico com creme de leite	Grão de bico, creme de leite, catchup, mostarda, bebida vegetal de soja, óleo de soja, cebola, sal e amido de milho.
Strogonoff vegano de grão de bico	Grão de bico, catchup, mostarda, bebida vegetal de soja, óleo de soja, cebola, sal e amido de milho.
Tabule sem pepino	Trigo para kibe, tomate, cebola, sal e hortelã.
Tomate com pepino e hortelã	Tomate, pepino, hortelã e sal.
Vinagrete com maçã	Tomate, cebola, pimentão, sal, vinagre e maçã.

