

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 16/02/2026	3ª FEIRA 17/02/2026	4ª FEIRA 18/02/2026	5ª FEIRA 19/02/2026	6ª FEIRA 20/02/2026	SÁBADO 21/02/2026
	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 soja	Bebida vegetal de Amendoas	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de castanha	Bebida vegetal de soja	Bebida vegetal de coco
	Café/ chá	Café/ chá verde	Café/ chá de camomila	Café/ chá de hortelã	Café/ chá mate	Café/ chá de erva doce	Café/ chá de erva cidreira
	Pães e quitandas	Pão Francês Pão de queijo	Pão Francês Rosca húngara	Pão Francês Bolo de cenoura	Pão Francês Rosca hungara	Pão Francês Pão de Milho	Pão Francês Cookie
	Complemento	logurte de morango	Queijo mussarela	Ovos mexidos	Geleia de goiaba	Frango desfiado com tomate e cebola	Pasta de amendoim
	Quitanda (vegana)	Pão desqueijo vegano	Rosca vegana com calda	Bolo de cenoura vegano	Rosca vegana com calda	Pão de milho vegano	Sequinhos de fubá
	Complemento (vegano)	logurte vegano	Queijo vegano	Tofu	Geleia de goiaba	PTS refogada com tomate e cebola	Pasta de amendoim
	Fruta	Banana	Melancia	Maçã	Melão	Mamão	Melancia



Avalie a refeição
diariamente no
ap  RU UFG

Nutricionista Responsável: ROBERTA
AUGUSTA D. C.
ROSA

**SUGESTÕES E
RECLAMAÇÕES**

E-mail:
nutrição.prae@ufg.br
Tel.: 3209-6229 /
3251-2749

Este cardápio esta sujeito a

alterações

A L M O Ç O	Composição	2ª FEIRA 16/02/2026	3ª FEIRA 17/02/2026	4ª FEIRA 18/02/2026	5ª FEIRA 19/02/2026	6ª FEIRA 20/02/2026	SÁBADO 21/02/2026
	Salada	Alface	Tomate em rodela	Alface roxa	Beterraba cozida	Couve	Alface c/ rúcula
		Beterraba ralada	Abobrinha temperada	Cenoura palha	Jiló em conserva	Cenoura cozida	Quiabo al dente
		Mix de Repolho, passas, cenoura e maionese	Alface com rúcula e manga	Legumes assados (abobrinha, berinjela e pimentão)	Salada de alface com tomate e abacaxi	Vinagrete	Maionese de legumes (chuchu, cenoura e maçã)
	Prato proteico	Iscas de Frango aceboladas	Bife acebolado (1ª)	Frango assado	Carne de panela (2ª) ao molho próprio	FEIJOADA	Carne moída ao sugo (2ª)
	Opção ovolactoveg etariana	Ervilha acebolada	Soja em grãos acebolada	Falafel	Omelete com cheiro verde	Feijoada vegetariana com PTS em cubos	Falafel com molho sugo
	Opção vegana	Ervilha acebolada	Soja em grãos acebolada	Falafel	Mix de feijão branco com vermelho e gergelim	Feijoada vegana com PTS em cubos	Falafel com molho sugo
	Guarnição**	Berinjela ao sugo	Creme de milho	Purê de cará	Abobrinha ao alho	Virado de banana	Macarrão alho e óleo
	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	Manga	Tamarindo	Caju	Goiaba	Acerola	Caju
	Sobremesa	Melancia	Mamão	Banana	Maçã	Laranja	Abacaxi

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

Avalie a refeição

Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA D. C. ROSA **SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES**



**diariamente no
aplicativo RU UFG**



E-mail:
nutrição.prae@ufg.br
Tel.: 3209-6229 / 3251-
2749

Este cardápio esta sujeito a alterações.

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 16/02/2026	3ª FEIRA 17/02/2026	4ª FEIRA 18/02/2026	5ª FEIRA 19/02/2026	6ª FEIRA 20/02/2026	SÁBADO 21/02/2026
	Salada	Alface	Couve	Acelga	Alface com repolho roxo	Alface	
		Tomate	Beterraba cozida	Tabule	Cebote	Tomate com pepino e brócolis	
		Abobrinha, milho e passas	Salada de tomate, cenoura e vagem	Quiabo al dente temperado	Caponata de berinjela	Beterraba em conserva	
	Prato proteico	Moqueca de peixe	Cubos suínos com molho barbecue	Escalope ao molho escuro (1ª)	Filé de frango grelhado	Frango assado	
	Opção ovolactovegetariana	Ovos mexidos com cheiro verde	Omelete	Soja ao molho escuro	Grão de bico refogado	Disquinho frito de lentilha com brócolis	
	Opção vegana	Moqueca de feijão branco	Falafel	Soja ao molho escuro	Grão de bico refogado	Disquinho frito de lentilha com brócolis	
	Guarnição**	Batata sauté	Mandioca cozida	Kabutiá refogada	Legumes sauté (inhame, cenoura e vagem)	Repolho a pomodoro	
	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 preto	Feijão carioca	
	Refresco	Caju	Goiaba	Tamarindo	Manga	Tamarindo	
	Sobremesa	Abacaxi	Laranja	Melancia	Banana	Melão	



E-mail:

nutricao.prae@ufg.br

Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

LISTA DE INGREDIENTES – DESJEJUM

Preparação	Ingredientes
Bolo de cenoura	Farinha de trigo, açúcar, cenoura, óleo de soja, ovo, margarina e fermento químico.
Bolo de cenoura vegano	Farinha de trigo, açúcar, cenoura, óleo de soja, fermento, vinagre e água.
Cookie	Farinha de trigo, ovo, margarina, açúcar, sal, chocolate em pó, leite integral e fermento químico.
Frango desfiado com tomate e cebola	Filé de peito de frango, cebola, tomate, alho, sal e óleo de soja.
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.
Iogurte vegano	Leite de coco, açúcar, amido de milho modificado, preparado de coco (água, açúcar, polpa de coco, aroma natural, acidulante ácido cítrico e conservante sorbato de potássio), fosfato tricálcico, fibra solúvel, estabilizante goma xantana, conservante sorbato de potássio, fermento, Bifidobacterium animalis subsp. lactis, BB-12® e corante beterraba.
Ovos mexidos	Ovo de galinha, sal e óleo de soja.
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado.
Pão de milho	Farinha de trigo, farinha de milho, leite integral, ovo de galinha, fermento, açúcar e sal.
Pão de milho vegano	Farinha de trigo, fubá de milho, fermento, açúcar, sal, óleo de soja e água.
Pão de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, azeite, batata inglesa, sal e água.
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo
Pasta de amendoim	Amendoim torrado moído.
Proteína de soja refogada com tomate e cebola	Proteína texturizada de soja, tomate, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Rosca húngara	Farinha de trigo, leite integral, sal, fermento, açúcar e ovo.
Rosca vegana com calda	Farinha de trigo, fermento, açúcar, sal, óleo e água. (Cobertura: calda de açúcar e coco ralado)
Sequinhos de fubá	Farinha de trigo, fubá, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo e fermento químico.
Tofu	Soja, água e coagulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha ao alho	Abobrinha verde, alho, óleo de soja e sal.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, cebola, sal e água.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, cebola, sal e água.
Berinjela ao sugo	Berinjela, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Beterraba cozida	Beterraba e sal.
Carne de panela (2ª) ao molho próprio	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja e molho shoyu.
Carne moída ao sugo	Músculo moído, cebola, óleo de soja, alho, sal, tomate e extrato de tomate.
Cenoura cozida	Cenoura e sal.
Ervilha acebolada	Ervilha, cebola, sal, alho e óleo de soja.
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Falafel com molho sugo	Grão de bico, batata inglesa, cebola, alho, sal, óleo de soja, tomate e extrato de tomate.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, óleo de soja, sal e água.
Feijão preto	Feijão preto, alho, óleo de soja, folha de louro, sal e água.
Feijoada	Pernil suíno, charque, bacon, linguiça calabresa, feijão preto, folha de louro, óleo de soja, sal, cebola e alho.
Feijoada vegana com PTS em cubos	Proteia texturizada de soja em cubos, feijão preto, kabutiá, chuchu, batata, sal, cebola, alho, óleo de soja e folha de louro.
Feijoada vegetariana com PTS em cubos	Proteína texturizada de soja em cubos, feijão preto, kabutiá, chuchu, batata, sal, cebola, alho, óleo de soja e folha de louro.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, sal e alho.
Iscas de frango aceboladas	Filé de peito de frango, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Jiló em conserva	Jiló, cebola, vinagre e sal.
Legumes assados (cenoura, berinjela e pimentão)	Cenoura, berinjela, pimentão, sal e alecrim.
Macarrão alho e óleo	Macarrão parafuso, alho, óleo de soja e sal.
Maionese de legumes	Chuchu, cenoura, maçã, maionese e sal.
Mix de feijão branco com vermelho e gergelim	Feijão branco, feijão vermelho, gergelim, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Mix de repolho com passas, cenoura e maionese	Repolho verde, repolho roxo, cenoura, maionese, sal e uvas passas.
Omelete com cheiro verde	Ovos, cebola, sal, óleo de soja e cheiro verde.
Purê de cará	Cará, margarina, alho, cebola, sal, leite integral e cheiro verde.
Purê de cará vegano	Cará, alho, cebola, sal, leite vegetal e cheiro verde.

Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Salada de alface com tomate e abacaxi	Alface, tomate, abacaxi e sal.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.
Virado de banana	Farinha de mandioca, banana da terra, alho, sal, margarina e farinha de milho.
Virado de banana vegano	Farinha de mandioca, banana da terra, alho, sal, óleo de soja e farinha de milho.

LISTA DE INGREDIENTES - JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha, milho e passas	Abobrinha verde, milho, passas e sal.
Arroz branco	Arroz branco, alho, cebola, óleo de soja e sal.
Arroz integral	Arroz integral, alho, cebola, óleo de soja e sal.
Batata sauté	Batata inglesa, cebola, alho, sal e margarina.
Beterraba em conserva	Beterraba, açúcar, cebola, vinagre, sal e cheiro verde.
Caponata de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, orégano
Cebote	Cebola, vinagre, sal e açúcar.
Disquinho frito de lentilha com brócolis	Lentilha, farinha de trigo, brócolis, alho, óleo de soja, cebola e sal.
Escalope oo molho escuro (1ª)	Coxão duro, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu, amido de milho.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, cebola, e óleo de soja.
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, cebola, folha de louro e óleo de soja.
Filé de frango grelhado	Filé de peito de frango, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, sal e cebola.
Grão de bico refogado	Grão de bico, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Kabutiá refogada	Abóbora kabutiá, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Legumes sauté (inhame, cenoura e vagem)	Inhame, cenoura, vagem, margarina, cebola, alho e sal.
Legumes sauté vegano (inhame, cenoura e vagem)	Inhame, cenoura, vagem, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Moqueca de feijão branco	Feijão branco, pimentão, tomate, cebola, azeite de dendê, extrato de tomate, leite de coco, alho, sal e coentro.
Moqueca de peixe	Filé de pintado, cebola, vinagre, amido de milho, sal, alho, extrato de tomate, pimentão, tomate, leite de coco, azeite de dendê, coentro e limão.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, sal, óleo de soja, cebola e cheiro verde.
Quiabo al dente temperado	Quiabo, vinagre, sal e cebola.
Repolho a pomodoro	Repolho verde, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Soja ao molho escuro	Soja em grãos, cebola, alho, sal, óleo de soja, amido de milho e molho shoyu.
Tabule	Trigo para kibe, tomate, pepino, cebola, sal e hortelã
Tomate com pepino e brócolis	Tomate, pepino e brócolis.