

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 15/09/2025	3ª FEIRA 16/09/2025	4ª FEIRA 17/09/2025	5ª FEIRA 18/09/2025	6ª FEIRA 19/09/2025	SABADO 20/09/2025
	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 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 Torrada de pão de forma	Pão francês Pão mandi	Pão Francês Rosca de canela	Pão Francês Tapioca
	Complemento	Leite fermentado	Vitamina de banana com beterraba	Patê de frango	Guacamole	Ovos mexidos	Queijo minas
	Quitanda (vegana)	Pão desqueijo vegano	Bolo de chocolate vegano	Torrada de pão de forma	Pão vegano	Rosca vegana	Tapioca
	Complemento (vegano)	logurte de coco vegano	Vitamina de banana com beterraba vegana	PTS refogada com tomate e cheiro verde	Guacamole	Tofu	Queijo vegano
	Fruta	Melancia	Melão	Banana	Mamão	Melancia	Banana



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 15/09/2025	3ª FEIRA 16/09/2025	4ª FEIRA 17/09/2025	5ª FEIRA 18/09/2025	6ª FEIRA 19/09/2025	SABADO 20/09/2025
	Salada	Alface	Couve	Alface	Acelga	Alface	Alface crespa
		Tomate	Cebote	Kabutiá temperada	Pepino em cubinhos temperado com hortelã	Beterraba palha com salsa	Chuchu com ervas
		Mix de repolho com uvas passas e azeitonas	Chuchu com tomate milho e ervas finas	Berinjela síria	Abobrinha, vagem e tomate	Vinagrete	Repolhonese com cenoura e passas
	Prato proteico	Iscas de carne grelhada 1º	Pernil suíno assado ao molho barbecue	Filé de frango acebolado	Carne de panela com molho escuro (2ª)	Frango assado	Iscas suínas grelhado
	Opção ovolactovegetariana	Pastel de Pts	Ovo frito	Hambúrguer de ervilha	Grão de bico ao molho escuro	Croquete de soja	Ovos mexidos com queijo
	Opção vegana	Pastel de Pts	Lentilha acebolada	Hambúrguer de ervilha	Grão de bico ao molho escuro	Croquete de soja	PTS refogada
	Guarnição**	Creme de milho	Quibebe de mandioca c/ açafrão	Repolho rasgado à pomarola	Virado de banana	Purê de batata	Berinjela ao sugo
	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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca
	Refresco	Limão	Acerola	Caju	Goiaba	Manga	Tamarindo
	Sobremesa	Maçã	Banana	Laranja	Melão	Maçã	Mamão

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

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.

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 15/09/2025	3ª FEIRA 16/09/2025	4ª FEIRA 17/09/2025	5ª FEIRA 18/09/2025	6ª FEIRA 19/09/2025	SÁBADO 20/09/2025
	Salada	Alface c/ agrião	Acelga	Rabanete temperado com limão e coentro	Alface	Acelga	
		Kabutia temperada	Abobrinha temperada	Beterraba ralada	Cenoura palha	Quiabo al dente	
		Tomate com pepino	Vinagrete	Alface, tomate e manga	Tabule sem pepino	Salada de tomate, brócolis e abacaxi	
	Prato proteico	Frango assado ao molho de açafrão	Lasanha de carne	Filé de peixe assado com molho de ervas	Iscas de frango	Strogonoff bovino (1ª)	
	Opção ovolactovegetariana	Ovos mexidos	Lasanha de pts	Omelete com queijo	Disco de lentilha com brocolis	Strogonoff de grão de bico com creme de leite	
	Opção vegana	Ervilha e feijão branco refogados ao molho de açafrão	Lasanha de pts vegana	Almôndega de PTS ao molho de ervas	Disco de lentilha com brocolis	Strogonoff de grão de bico	
	Guarnição**	Macarrão alho é óleo	Cenoura refogada	Batata temperada com cebola	Chuchu e milho sauté	Batata doce assada	
	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	Caju	Goiaba	Tamarindo	Manga	Acerola	
	Sobremesa	Laranja	Melancia	Melão	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 esta sujeito a alterações.

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Bolo de chocolate	Farinha de trigo, cacau em pó, açúcar, óleo, leite, fermento e ovo.
Bolo de chocolate vegano	Farinha de trigo, cacau em pó, açúcar, óleo, vinagre, água quente e fermento.
Guacamole	Abacate, tomate, cebola, limão, cheiro verde 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 Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12® (DSM 15954). Não contém glúten.
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.
Ovos mexidos	Ovo de galinha, sal e óleo
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado
Pão desqueijo 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.
Pão mandi	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, leite, ovos e óleo
Pão vegano	Farinha de trigo, fermento, açúcar, sal, óleo e água
Patê de frango	Filé de frango, cenoura, maionese, creme de leite, extrato de tomate, cebola, alho, sal e óleo.
PTS refogada com tomate e cheiro verde	Proteína de soja, alho, cebola, sal, óleo, tomate e cheiro verde.
Queijo minas	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, acidulante ácido láctico, coagulante e fermento lácteo. Alérgicos: Contém leite. Não contém glúten.
Queijo vegano	Base de castanha (água e castanha-de-caju), amido modificado, óleo de coco palmiste, sal extrato de leveduras, vitaminas (B6 e B12), aroma natural, acidulante (ácido láctico), conservante (sorbato de potássio) e corante natural (urucum).
Rosca de canela	Farinha de trigo, leite, sal, fermento, açúcar, ovo e canela em pó
Rosca de canela vegana	Farinha de trigo, açúcar, fermento biológico, água, óleo, sal e canela em pó
Tapioca	Fécula de mandioca hidratada
Tofu	Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio
Torrada de pão de forma	Farinha de trigo, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio.
Vitamina de banana com beterraba	Leite integral, banana, beterraba e açúcar.
Vitamina de banana com beterraba vegana	Leite vegetal, banana, beterraba e açúcar.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha, vagem e tomate	Abobrinha, vagem, tomate e sal
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água.
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água.
Berinjela ao sugo	Berinjela, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, sal e óleo
Berinjela síria	Berinjela, cebola, tomate, pimentão, azeitona, azeite e sal
Carne de panela ao molho escuro	Acém, molho shoyo, molho inglês, amido, cebola, alho, sal e óleo
Cebote	Cebola, ervas finas, vinagre e sal
Chuchu com ervas	Chuchu, óregano, manjerição desidratado, salsa desidratada e sal
Chuchu com tomate, milho e ervas finas	Chuchu, tomate, milho, óregano, manjerição desidratado, salsa desidratada e sal
Creme de milho	Milho verde, margarina, leite integral, cebola, sal e alho
Croquete de soja	Soja em grãos, farinha de trigo, 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
Filé de frango acebolado	Filé de frango, alho, sal, cebola e óleo
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal
Grão de bico ao molho escuro	Grão de bico, amido de milho, molho shoyo, alho, cebola, óleo e sal.
Hamburguer de ervilha	Ervilha, farinha de trigo, cebola, alho, óleo, e sal.
Iscas de carne grelhada	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo
Iscas suínas grelhada	Pernil, cebola, alho, sal e óleo
Kabutiá temperada	Kabutiá, cebola e sal
Lentilha acebolada	Lentilha, alho, sal, cebola e óleo
Mix de repolho com uvas passas e azeitonas	Repolho verde, repolho roxo, azeitonas, uva passas e sal
Ovo frito	Ovo de galinha, sal e óleo
Ovos mexidos com queijo	Ovo, sal, óleo e queijo mussarela
Pastel de PTS	Proteína de soja, extrato de tomate, cebola, alho, sal, óleo e massa para pastel
Pepino com hortelã	Pepino, hortelã e sal
Pernil suíno ao molho barbecue	Pernil, barbecue, cebola, alho, sal e óleo
PTS refogada	Proteína de soja, cebola, alho, sal e óleo
Purê de batata	Batata inglesa, leite integral, margarina, cebola e sal
Quibebe de mandioca c/ açafrão	Mandioca, açafrão, óleo, cebola, alho e sal

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Repolho rasgado à pomarola	Repolho, extrato, sal, alho e óleo
Repolhonese com cenoura e passas	Repolho branco, maionese, cenoura, passas e sal
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, vinagre e sal
Virado de banana	Farinha de milho, farinha de mandioca, banana, margarina, cebola, alho e sal

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha temperada	Abobrinha, cebola e sal
Almondegas de pts ao molho de ervas	Proteína de soja, farinha de trigo, água, amido, cebola, alho, ervas finas, sal e óleo
Arroz branco	Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água
Arroz integral	Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água
Batata doce assada	Batata doce, cebola, sal, alho e óleo
Batata temperada com cebola	Batata inglesa, cebola, sal e óleo
Cenoura refogada	Cenoura, cebola, sal, alho e óleo
Chuchu e milho sauté	Chuchu, milho, margarina, cebola e sal
Disco de lentilha com brócolis	Lentilha, brócolis, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo
Ervilha e feijão branco ao molho de açafrão	Ervilha seca, feijão branco, 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
Filé de peixe assado ao molho de ervas	Filé de pintado, ervas finas, amido, cebola, alho, sal e óleo
Frango assado ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, açafrão, amido, cebola, alho, sal e óleo
Iscas de frango	Sassami de frango, cebola, alho, sal e óleo
Kabutiá temperada	Abóbora kabutiá, cebola, alho e sal
Lasanha de carne	Músculo, massa de lasanha, extrato de tomate, leite integral, margarina, amido, cebola, sal, alho e óleo
Lasanha de PTS	PTS escura, bebida vegetal, massa de lasanha, extrato de tomate, alho, cebola e sal
Macarrão ao alho e óleo	Macarrão espaguete, alho, óleo e sal
Omelete com queijo	Ovo, cebola, óleo, sal e queijo mussarela
Ovos mexidos	Ovo, cebola, sal e óleo
Quiabo al dente	Quiabo, cebola, alho, sal e óleo
Rabanete temperado com limão e coentro	Rabanete, limão, coentro e sal
Salada de tomate, brócolis e abacaxi	Tomate, brócolis, abacaxi e sal
Strogonoff bovino	Patinho, leite integral, catchup, mostarda, extrato de tomate, creme de leite, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo
Strogonoff de grão de bico	Grão de bico, leite integral, catchup, mostarda, extrato de tomate, creme de leite, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo
Strogonoff de grão de bico (veganos)	Grão de bico, leite de soja, catchup, mostarda, extrato de tomate, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo
Tabule sem pepino	Tomate, cebola, trigo p/ kibe, vinagre e sal
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, vinagre e sal