

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 18/05/2026	3ª FEIRA 19/05/2026	4ª FEIRA 20/05/2026	5ª FEIRA 21/05/2026	6ª FEIRA 22/05/2026	SÁBADO 23/05/2026	
	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	Leite desnatado e integral
	Bebida vegetal (vegana)	Bebida vegetal de soja	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 erva cidreira	Café/ chá mate	Café/ chá de camomila	Café/ chá de canela	Café/ chá verde	
	Pães e quitandas	Pão Francês Biscoito de queijo	Pão Francês Bolo de fubá	Pão Francês Pão de milho	Pão Francês Rosca de chocolate	Pão Francês Broa temperada	Pão Francês Torrada de pão de forma	
	Complemento	Ovos mexidos com cheiro verde	Antepasto de berinjela	Requeijão cremoso	logurte de coco	Vitamina de manga	Geleia de banana	
	Quitanda (vegana)	Biscoito de queijo vegano	Bolo de fubá vegano	Pão milho vegano	Rosca vegana de chocolate	Sequinhos de fubá	Torrada de pão de forma	
	Complemento (vegano)	PTS refogada com cheiro verde	Antepasto de berinjela	Requeijão vegano	logurte vegano	Vitamina de goiaba vegana	Geleia de banana	
	Fruta	Banana	Melão	Maçã	Mamão	Banana	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 esta sujeito a alterações.



ALMOÇO

Composição	2ª FEIRA 18/05/2026	3ª FEIRA 19/05/2026	4ª FEIRA 20/05/2026	5ª FEIRA 21/05/2026	6ª FEIRA 22/05/2026	SÁBADO 23/05/2026
Salada	Alface americana	Alface	Alface	Acelga	Alface com agrião	Alface
	Cenoura palha	Beterraba crua fatiada temperada c/ limão e coentro	Cebola em conserva cozida	Beterraba Cozida	Abobrinha palito temperada	Tomate em rodela
	Tomate com chuchu temperados	Pepinete	Tabule sem pepino	Mix de repolho com vagem	Vinagrete de maçã (tomate, cebola e maçã)	Macarronese com passas e cenoura
Prato proteico	Carne de panela assada (2ª)	Frango assado	Bife suíno acebolado	Iscas bovina acebolada (1º) ao molho escuro	Filé de peixe assado	Filé de frango acebolado
Opção ovolactovegetariana	Trigo em grãos ao molho escuro	PTS refogada	Ovos cozidos	Hambúrguer de soja	Omelete com tomate e cebola	Disquinho de feijão vermelho ao molho sugo
Opção vegana	Trigo em grãos ao molho escuro	PTS refogada	Lentilha acebolada	Hambúrguer de soja	Mix de grãos (ervilha e lentilha) ao molho escuro	Disquinho de feijão vermelho ao molho sugo
Guarnição**	Quibebe de mandioca	Tutu de feijão (sem couve) com cheiro verde	Berinjela ao sugo	Cenoura sauté	Purê de batata	Kabutia refogada com molho
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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca
Refresco	Caju	Acerola	Manga	Goiaba	Caju	Tamarindo
Sobremesa	Laranja	Maçã	Melancia	Banana	Laranja	Maçã

****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 18/05/2026	3ª FEIRA 19/05/2026	4ª FEIRA 20/05/2026	5ª FEIRA 21/05/2026	6ª FEIRA 22/05/2026	SÁBADO 23/05/2026
	Salada	Alface crespa	Acelga	Mix de alface	Alface	Couve fatiada	
		Rabanete temperado	Abobrinha com azeitona e tomate	Chuchu temperado	Jiló marinado	Beterraba palha	
		Batata, milho e vagem	Quiabo al dente	Salada de cenoura crua e tomate c/ cheiro verde	Vinagrete	Tomate, chuchu e cebola temperados	
	Prato proteico	Lombo na chapa acebolado	Bife bovino acebolado	Strogonoff de frango	Frango assado	Carne moída refogada com cheiro verde	
	Opção ovolactovegetariana	Ovos mexidos com cheiro verde	Trigo em grãos ao molho de tomate com manjericão fresco	Strogonoff de Grão de bico	Ovos fritos	Proteína de soja refogada com cebola e salsa	
	Opção vegana	Falafel	Trigo em grãos ao molho de tomate com manjericão fresco	Strogonoff de grão de bico vegano	Ervilha com cheiro verde	Proteína de soja refogada com cebola e salsa	
	Guarnição**	Purê de kabutia	Batata doce gratinada com alecrim	Batata rústica	Creme de milho	Macarrão ao sugo	
	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	Tamarindo	Goiaba	Caju	Acerola	Manga		
Sobremesa	Mamão	Laranja	Melão	Melancia	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.

LISTA DE INGREDIENTES – DESJEJUM

Preparação	Ingredientes
Antepasto de berinjela	Berinjela, tomate, cebola, uvas passas e azeite.
Biscoito de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite integral, óleo de soja e queijo curado ralado.
Biscoito de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, batata inglesa, azeite e sal.
Bolo de fubá	Farinha de trigo, fubá de milho,
Bolo de fubá vegano	Farinha de trigo, fubá de milho, fermento biológico, açúcar, sal, óleo de soja e água.
Broa temperada	Fubá, ovo, sal, presunto, farinha de trigo, óleo de soja e leite integral.
Geleia de banana	Banana e açúcar.
logurte 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(polpa de coco, 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 cocoo e fermento lácteo. Alergicos: contém lactose
logurte 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 de milho	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, fubá de milho, água e óleo de soja.
Pão de milho vegano	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal, fermento biológico e fubá de milho.
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
PTS refogada com cheiro verde	Proteína texturizada de soja, sal, cebola, cheiro verde e óleo de soja.
Requeijão cremoso	Leite integral, creme de leite, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, emulsificantes (pirofosfato tetrassódico, hexametáfosfato de sódio, tripolifosfato de sódio, pirofosfato tetrapotássico e tripolifosfato de potássio), regulador de acidez ácido láctico, conservadores sorbato de potássio e nisina. CONTÉM LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
Requeijão vegano	Base de castanha (água, 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.
Rosca de chocolate	Farinha de trigo, leite integral, açúcar, sal, ovo, fermento e cacau em pó 50%.
Rosca vegana de chocolate	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, sal, óleo de soja e chocolate em pó.
Sequinhos de fubá	Farinha de trigo, fubá de milho, leite vegetal, açúcar, coco ralado, óleo de soja e fermento químico.
Torrada de pão de forma	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, sal e conservador: propionato de cálcio.
Vitamina de goiaba vegana	Manga, leite vegetal de soja e açúcar.
Vitamina de manga	Manga, açúcar e leite integral.

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha palito temperada	Abobrinha verde, cheiro verde e sal.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, sal e cebola
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, sal e cebola
Berinjela ao sugo	Berinjela, tomate, extrato de tomate, alho e sal.
Beterraba crua fatiada temperada com limão e coentro	Beterraba, cebola, limão e coentro.
Bife suíno acebolado	Pernil suíno, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Carne de panela assada (2ª)	Acém, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Cebola em conserva cozida	Cebola, vinagre, sal e açúcar
Cenoura sauté	Cenoura, cebola, alho, sal e margarina
Cenoura sauté vegana	Cenoura, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Disquinho de feijão vermelho ao molho sugo	Feijão vermelho, extrato de tomate, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, folha de louro, alho e sal.
Filé de frango acebolado	Filé de frango, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, cebola, limão, alho e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Hamburguer de soja	Soja em grãos, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Iscas bovinas acebolada ao molho escuro	Coxão mole, cebola, alho, sal, óleo de soja, amido de milho e shoyu.
Kabutiá refogada com molho	Abóbora kabutiá, alho, cebola, sal, óleo de soja e cheiro verde.
Lentilha acebolada	Lentilha, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Macarronese com passas e cenoura	Macarrão colorido, cenoura, maionese, uvas passas, sal e azeite.
Macarrão com passas e cenoura	Macarrão colorido, cenoura, uvas passas, sal e azeite.
Mix de grãos ao molho escuro	Ervilha, lentilha, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Mix de repolho com vagem	Repolho verde, repolho roxo, vagem e sal.
Omelete com tomate e cebola	Ovos, óleo de soja, sal, cebola e tomate.
Ovos cozidos	Ovos, cheiro verde e sal.
Pepinete	Tomate, pepino e cebola.
PTS refogada	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal , óleo de soja e salsa.
Purê de batata	Batata inglesa, margarina, leite integral, alho, cebola e sal.
Purê de batata vegano	Batata inglesa, óleo de soja, leite vegetal, alho, cebola e sal.
Quibebe de mandioca	Mandioca, cebola, alho, sal e margarina.

Quibebe de mandioca vegana	Mandioca, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Tabule sem pepino	Tomate, cebola, trigo para kibe, sal e hortelã.
Tomate com chuchu temperados	Tomate, chuchu, sal e cheiro verde .
Trigo em grãos ao molho escuro	Trigo em grãos, cebola, amido de milho, molho shoyu, alho, óleo de soja e sal.
Tutu de feijão com cheiro verde	Feijão carioca, calabresa, bacon, farinha de mandioca, cebola, sal, alho, óleo de soja e cheiro verde.
Tutu de feijão vegano com cheiro verde	Feijão carioca, farinha de mandioca, cebola, sal, alho, óleo de soja e cheiro verde.
Vinagrete de maçã	Tomate, cebola, maçã, vinagre e sal.

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha com azeitonas e tomate	Abobrinha verde, azeitona, tomate e sal.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, sal, alho e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, sal, alho e cebola.
Batata doce gratinada com alecrim	Batata doce, alecrim, óleo de soja, sal, alho, leite integral e margarina.
Batata doce vegana com alecrim	Batata doce, alecrim, óleo de soja, sal e alho.
Batata rústica	Batata inglesa, óleo de soja, sal e orégano.
Batata, milho e vagem	Batata, milho, vagem e sal.
Bife bovino acebolado	Coxão mole, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Carne moída refogada com cheiro verde	Músculo, cebola, extrato de tomate, alho, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Chuchu temperado	Chuchu, cheiro verde e sal.
Creme de milho	Milho verde in natura, leite integral, margarina, cebola, sal, alho e amido de milho.
Creme de milho vegano	Milho verde in natura, água de cozimento, cebola, sal, alho e amido de milho.
Ervilha com cheiro verde	Ervilha, óleo de soja, sal, cheiro verde e cebola.
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Feijão preto	Feijão preto, folha de louro, óleo de soja, alho e sal.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, sal e cebola.
Jiló marinado	Jiló, vinagre e sal.
Lombo na chapa acebolado	Lombo suíno, cebola, alho, óleo de sal.
Macarrão ao sugo	Macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Ovos fritos	Ovos, óleo de soja e sal.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, óleo de soja e sal.
Proteína de soja refogada com cebola e salsa	Proteína texturizada de soja, óleo, cebola, alho, sal e salsa.
Purê de kabutiá	Abóbora kautiá , cebola, alho, sal, óleo de soja, leite integral e margarina.
Purê de kabutiá vegano	Abóbora kautiá , cebola, alho, sal, óleo de soja e leite vegetal.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre, sal e cebola.
Rabanete temperado	Rabanete, limão e sal.
Salada de cenoura crua e tomate com cheiro verde	Tomate, cenoura e cheiro verde.
Strogonoff de frango	Filé de frango, leite integral, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, creme de leite, sal, alho e óleo de soja.

Strogonoff de grão de bico	Grão de bico, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, leite vegetal, amido de milho, alho, óleo de soja e sal.
Strogonoff de grão de bico vegano	Grão de bico, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, creme de leite, amido de milho, alho, óleo de soja e sal.
Tomate, chuchu e cebola temperados	Tomate, chuchu, cebola e sal.
Trigo em grãos ao molho de tomate com manjericão fresco	Trigo em grãos, óleo de soja, cebola alho, sal, extrato de tomate e manjericão.
Vinagrete	Tomate, pimentão, cebola, sal e vinagre.