

| C A F É D A M A N H Ã | Composição | 2ª FEIRA 27/04/2026 | 3ª FEIRA 28/04/2026 | 4ª FEIRA 29/04/2026 | 5ª FEIRA 30/04/2026 | F E R I A D O | SÁBADO 02/05/2026 | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|------------------------------|------------------------------|
| | 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 |
| | Bebida vegetal (vegana) | Bebida vegetal de soja | Bebida vegetal de Amendoas | Bebida vegetal de soja | Bebida vegetal de soja | | Bebida vegetal de coco | Bebida vegetal soja |
| | Café/ chá | Café / chá de camomila | Café/ chá de Hortelã | Café / chá mate | Café / chá canela | | Café / chá canela | Café/ chá de erva doce |
| | Pães e quitandas | Pão Francês Cuscuz | Pão Francês Rosca de canela | Pão Francês Bolo formigueiro | Pão francês Pão de milho | | Pão francês Pão de milho | Pão francês Pão de queijo |
| | Complemento | Ovos mexidos | Vitamina de manga | logurte de coco | Queijo mussarela | | Queijo mussarela | Queijo prato |
| | Quitanda (vegana) | Cuscuz | Rosca de canela vegana | Bolo formigueiro vegano | Pão vegano | | Pão vegano | Pão de queijo vegano |
| | Complemento (vegano) | PTS refogada | Vitamina de manga vegana | logurte vegano | Queijo vegano | | Queijo vegano | Tofu temperado |
| | Fruta | Banana | Melancia | Melão | Melancia | | Melancia | Maçã |

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 27/04/2026 | 3ª FEIRA 28/04/2026 | 4ª FEIRA 29/04/2026 | 5ª FEIRA 30/04/2026 | F E R I A D O | SÁBADO 02/05/2026 | |
|--|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|--|--|------------------------------|
| | Salada | Alface americana | Alface crespa | Acelga | Alface crespa | | Alface crespa | Alface |
| | | Cenoura palha | Pepino palito temperado | Kabutiá temperada assada | Beterraba cozida em conserva | | Beterraba cozida em conserva | Cenoura palha |
| | | Caponata de berinjela | Repolho, tomate e cheiro verde | Vinagrete | Macarrão parafuso com tomate, passas, azeitona e milho | | Macarrão parafuso com tomate, passas, azeitona e milho | Vinagrete com maçã |
| | Prato proteico | Bife bovino ao molho próprio | Bife de pernil acebolado | Iscas de frango grelhado acebolado | Carne de panela 2º acebolada (cozinhar e levar na chapa) | | Carne de panela 2º acebolada (cozinhar e levar na chapa) | Lombo assado ao molho escuro |
| | Opção ovolactovegetariana | PTS refogada com molho escuro | Ovos mexidos com cebola e salsa | Guisado de PTS c/ ervilha e tomate | Feijão branco acebolado | | Feijão branco acebolado | Croquete de PTS |
| | Opção vegana | PTS refogada com molho escuro | Soja em grãos acebolada | Guisado de PTS c/ ervilha e tomate | Feijão branco acebolado | | Feijão branco acebolado | Croquete de PTS |
| | Guarnição** | Virado de cebola | Batata sauté com orégano | Mandioca cozida | Abobrinha assada com alecrim | | Abobrinha assada com alecrim | Quibebe de cará |
| | 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 | Goiaba | Caju | | |
| Sobremesa | Melancia | Mamão | Laranja | Melão | Melão | 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 27/04/2026 | 3ª FEIRA 28/04/2026 | 4ª FEIRA 29/04/2026 | 5ª FEIRA 30/04/2026 | F E R I A D O | SÁBADO 02/05/2026 | |
|--|--------------------------------------|---------------------------|---|----------------------------|---|--|----------------------|--|
| | Salada | Repolho | Alface | Alface crespa | Acelga | | | |
| | | Quiabo al dente | Cenoura palha | Beterraba cozida | Rabanete marinado em rodela | | | |
| | | Tomate, pepino e maçã | Abobrinha, milho, cebola e hortelã fresca | Tomate, vagem e uva passas | Couve, tomate e laranja | | | |
| | Prato proteico | Frango assado | Carne de panela ao molho escuro | Moqueca de peixe | Filé de frango grelhado acebolado | | | |
| | Opção ovolactovegetariana | Omelete com cheiro verde | Lentilha com brócolis e milho ao molho escuro | Ovos mexidos com salsa | Ervilha seca ao sugo acebolada | | | |
| | Opção vegana | PTS com cenoura refogados | Lentilha com brócolis e milho ao molho escuro | Moqueca de feijão branco | Ervilha seca ao sugo acebolada lha seca ao sugo | | | |
| | Guarnição** | Macarronada com queijo | Chuchu ao alho e óleo | Cenoura sauté com orégano | Polenta com queijo | | | |
| | Acompanhamento | Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | Arroz branco | | | |
| | | Arroz integral | Arroz integral | Arroz integral | Arroz integral | | | |
| Feijão carioca | | Feijão carioca | Feijão carioca | Feijão carioca | | | | |
| Refresco | Caju | Goiaba | Manga | Acerola | | | | |
| Sobremesa | Melão | Banana | Maçã | Laranja | | | | |



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 formigueiro | Farinha de trigo, chocolate granulado, açúcar, óleo, fermento e ovo. |
| Bolo formigueiro vegano | Farinha de trigo, chocolate granulado vegano, óleo, água e fermento. |
| Cuscuz | Farinha de milho flocada, sal e óleo |
| Iogurte 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 coco, estabilizante pectina, conservante sorbato de potássio, espessante goma guar e acidulante ácido cítrico), aroma idêntico ao natural de coco 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 | Ovos, sal, óleo e cebola. |
| Pão de milho | Farinha de trigo, farinha de milho, fermento, sal, açúcar, água e óleo de soja. |
| Pão de queijo | Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado. |
| Pão desqueijo vegano | Polvilho doce, polvilho azedo, água, óleo de soja, batata inglesa, fermento e sal. |
| Pão francês | Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo |
| Pão vegano | Farinha de trigo, leite vegetal, sal, fermento e açúcar. |
| Proteína de soja refogada | Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal e óleo de soja . |
| Queijo mussarela | Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose. |
| Queijo prato | Leite pasteurizado, cloreto de sódio (sal), cloreto de cálcio, coagulante, fermento lácteo, corante: urucum e conservador: natamicina (uso externo). alérgicos: contém leite. contém lactose. não contém glúten. |
| Ricota temperada | Ricota (soro de leite de vaca, sal refinado, estabilizante cloreto de cálcio 40% e acidulante ácido láctico 85%), ervas finas e sal. |
| Rosca de canela | Farinha de trigo, canela em pó, leite integral, sal, fermento, açúcar, ovo. |
| Rosca de canela vegana | Farinha de trigo, leite vegetal, canela em pó, sal, fermento, açúcar e canela. |
| Tofu temperado | Soja, água e cogulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio, sal, azeite e ervas finas. |
| Vitamina de manga | Manga, leite integral, açúcar |
| Vitamina de manga vegana | Manga, leite vegetal, açúcar |

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

| Preparação | Ingredientes |
|---|--|
| Abobrinha assada com alecrim | Abobrinha, alecrim, alho, 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 sautê com orégano | Batata inglesa, margarina, cebola, alho, sal e orégano |
| Beterraba cozida em conserva | Beterraba, açúcar, cebola, vinagre, sal e cheiro verde. |
| Bife bovino (1ª) acebolado ao molho próprio | Coxão mole, cebola, alho, molho shoyu, óleo e sal |
| Bife de pernil acebolado | Pernil, cebola, alho, sal e óleo |
| Caponata de berinjela | Berinjela, cebola, tomate, sal, orégano e azeite |
| Carne de panela acebolada sem molho | Acém, cebola, alho, extrato de tomate, sal e óleo. |
| Croquete de PTS | Proteína de soja, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo |
| Feijão branco acebolado | Feijão branco, cebola, alho, sal e óleo de soja. |
| Feijão carioca | Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água |
| Feijão preto | Feijão preto, alho, sal, óleo de soja e água |
| Guisado de PTS c/ ervilha e tomate | Ervilha, proteína de soja, tomate, cebola, alho, sal e óleo |
| Iscas de frango grelhado acebolada | Filé de peito, cebola, sal e óleo de soja. |
| Kabutiá temperada assada | Abóbora kabutiá, sal, alecrim e óleo de soja. |
| Lombo assado | Lombo, cebola, alho, molho shoyu, amido de milho e sal |
| Macarrão parafuso com tomate, passas, azeitonas e milho | Macarrão parafuso colorido, tomate, uva passas, azeite, azeitonas, milho e sal |
| Mandioca cozida | Mandioca, cebola, alho, sal e óleo |
| Ovos mexidos com cebola e salsa | Ovos, óleo, cebola, salsa e sal. |
| Pepino palito temperado | Pepino, sal e hortelã. |
| Proteína de soja refogada com molho escuro | Proteína de soja, cebola, molho shoyu, amido de milho, alho, água, sal e óleo |
| Quibebe de cará | Cará, margarina, cebola, alho e sal |
| Repolho, tomate e cheiro verde | Repolho verde, tomate e cheiro verde |
| Soja em grãos acebolada | Soja em grãos, cebola, alho, sal e óleo |
| Vinagrete | Tomate, cebola, pimentão, vinagre e sal. |
| Vinagrete com maçã | Tomate, cebola, maçã, vinagre e sal. |
| Virado de cebola | Farinha de mandioca, cebola, alho, sal e margarina |

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

| Preparação | Ingredientes |
|--|--|
| Abobrinha, milho, cebola e hortelã fresca | Abobrinha, milho, sal, cebola e hortelã fresca |
| Arroz branco | Arroz branco, alho, sal, óleo de soja e água |
| Arroz integral | Arroz integral, alho, sal, óleo de soja e água |
| Carne (2ª) de panela ao molho escuro | Acém, cebola, molho shoyu, amido de milho, alho, óleo de soja e sal. |
| Cenoura sautê com orégano | Cenoura, sal, alho, cebola e margarina |
| Chuchu ao alho e óleo | Chuchu, alho, óleo de soja e sal. |
| Couve, tomate e laranja | Couve, tomate e laranja |
| Feijão carioca | Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e água |
| Filé de frango grelhado | Filé de peito, cebola, alho, sal e óleo de soja. |
| Frango assado | Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal |
| Lentilha com brócolis, milho ao molho escuro | Lentilha, brócolis, milho, molho shoyu, alho, sal, cebola e óleo de soja. |
| Macarronada com queijo | Macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, queijo curado ralado, alho, cebola, sal e óleo de soja. |
| Moqueca de feijão branco | Feijão branco, extrato de tomate, leite de coco, azeite de dendê, pimentão, tomate, coentro, cebola, alho, sal e óleo de soja. |
| Moqueca de peixe | Filé de pintado, extrato de tomate, leite de coco, azeite de dendê, pimentão, tomate, amido de milho coentro, cebola, vinagre, alho, sal e óleo de soja. |
| Omelete com cheiro verde | Ovos, cheiro verde, óleo de soja, cebola e sal. |
| Ovos mexidos | Ovo, sal, óleo de soja e cebola. |
| Polenta com queijo | Fubá, margarina, água, sal, alho e queijo |
| PTS com cenoura refogados | Proteína de soja texturizada, cenoura, cebola, alho, sal e óleo de soja. |
| Quiabo al dente | Quiabo, vinagre e sal |
| Rabanete marinado em rodela | Rabanete, vinagre e sal |
| Tomate, pepino e maçã | Tomate, pepino, maçã e sal. |
| Tomate, vagem e passas | Tomate, vagem e uvas passas |