

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 23/02/2026	3ª FEIRA 24/02/2026	4ª FEIRA 25/02/2026	5ª FEIRA 26/02/2026	6ª FEIRA 27/02/2026	SÁBADO 28/02/2026
	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 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 Rosca de chocolate	Pão Francês Biscoito de queijo	Pão Francês Bolo de fubá	Pão Francês Pão bisnaguinha	Pão Francês Broa temperada	Pão Francês Torrada de pão de forma
	Complemento	logurte de coco	Ovos mexidos com cheiro verde	Queijo mussarela	Requeijão cremoso	Vitamina de goiaba	Geleia de banana
	Quitanda (vegana)	Rosca vegana de chocolate	Biscoito de queijo vegano	Bolo de fubá vegano	Pão vegano	Sequinhos de fubá	Pão vegano
	Complemento (vegano)	logurte vegano	Pts clara refogada com cheiro verde	Tofu temperado	Requeijão vegano	Vitamina de goiaba vegana	Geleia de banana
	Fruta	Melancia	Melão	Maçã	Mamão	Melão	Mamão



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

A L M O Ç O	Composição	2ª FEIRA 23/02/2026	3ª FEIRA 24/02/2026	4ª FEIRA 25/02/2026	5ª FEIRA 26/02/2026	6ª FEIRA 27/02/2026	SÁBADO 28/02/2026
	Salada	Alface americana	Alface c/ Rúcula	Alface	Acelga	Alface	Alface
		Cenoura palha	Beterraba Cozida	Cenoura cozida marinada	Beterraba crua fatiada temperada c/ limão e coentro	Abobrinha palito temperada	Tomate em rodela
		Tomate com chuchu	Mix de repolho c/ passas e milho	Tabule sem pepino	Pepino com tomate e azeitonas	Vinagrete de maçã	Macarroneiro com vagem, milho, orégano e passas
	Prato proteico	Carne de panela assada (2ª)	Frango assado	Bife suíno acebolado	Iscas bovina acebolada (1º)	Filé de peixe assado	Filé de frango
	Opção ovolactovegetariana	Trigo em grãos ao molho escuro	Hambúrguer de soja	Ovos cozidos	PTS refogada	Omelete com tomate e cebola	Disquinho de feijão vermelho ao molho suco
	Opção vegana	Trigo em grãos ao molho escuro	Hambúrguer de soja	Lentilha acebolada	PTS refogada	Mix de grãos (ervilha e lentilha) ao molho escuro	Disquinho de feijão vermelho ao molho suco
	Guarnição**	Quibebe de mandioca	Tutu de feijão (sem couve) com cheiro verde	Berinjela ao suco	Cenoura sauté	Purê de batata com queijo	Kabutia refogada
	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

 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

J A N T A R	Composição	2ª FEIRA 23/02/2026	3ª FEIRA 24/02/2026	4ª FEIRA 25/02/2026	5ª FEIRA 26/02/2026	6ª FEIRA 27/02/2026	SÁBADO 28/02/2026
	Salada	Alface crespa	Alface roxa	Mix de alface	Alface	Couve fatiada	
		Rabanete temperado	Abobrinha fatiada temperada	Chuchu temperado	Jiló marinado	Beterraba palha	
		Abobrinha síria	Salada de pepino, tomate e cebola	Vinagrete	Salada de cenoura crua, tomate e cebola	Tomate, chuchu e cebola	
	Prato proteico	Lombo na chapa acebolado	Bife bovino acebolado	Strogonoff de frango	Frango assado	Carne moída refogada com cheiro verde	
	Opção ovolactovegetariana	Ovos fritos	Trigo em grãos ao molho de tomate com manjerição fresco	Strogonoff de Grão de bico	Ovos mexidos com cheiro verde	Proteína de soja refogada com cebola e salsa	
	Opção vegana	Falafel	Trigo em grãos ao molho de tomate com manjerição 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 c/ aroma de alecrim	Batata rústica	Crema de milho	Macarronada c/ queijo e azeitonas	
	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	

****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 está sujeito a alterações

LISTA DE INGREDIENTES – CAFÉ DA MANHÃ

Preparação	Ingredientes
Biscoito de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite, óleo de soja e queijo ralado.
Biscoito de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, água, azeite, batata e sal.
Bolo de fubá	Farinha de trigo, fubá de milho, açúcar, sal, óleo de soja, fermento e ovo.
Bolo de fubá vegano	Farinha de trigo, fuba, óleo de soja, água, açúcar, sal e fermento.
Broa temperada	Água, ovos, fubá de milho, carinha de trigo, óleo de soja, mortadela, leite em pó, sal e açúcar. Alérgicos: Contém ovos e derivados de trigo, leite e soja. Contém lactose. Contém glúten.
Geleia de banana	Banana e açúcar.
Iogurte de coco	Leite integral, açúcar, fermento láctico, aroma sintético idêntico ao natural de coco.
Iogurte 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.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovo, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Pão bisnaguinha	Farinha de trigo, fermento, açúcar, água e óleo vegetal e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, melhorador químico, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo
Pão vegano	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, água, óleo vegetal e sal.
PTS clara refogada com cheiro verde	Poteína texturizada de soja clara, cebola, cheiro verde, 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.
Requeijão cremoso	Leite, água, creme de leite, mix para produto lácteo (concentrados proteicos de soro de leite e leite, estabilizante difosfato tetrassódico INS 450iii e hexametáfosfato de sódio INS 452i), cloreto de sódio, cloreto de cálcio INS 509, conservador sorbato de potássio INS 202, coagulante, conservador nisina INS 234, fermento lácteo. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e derivados. Contém lactose
Requeijão cremoso vegano	Base de castanha (água e 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. Alérgicos: contém castanha de caju. Pode conter amêndoas, aveia e derivados de soja. Não contém glúten.
Rosca de chocolate	Farinha de trigo, leite integral, sal, fermento, açúcar, óleo de soja, ovo e chocolate em pó.
Rosca vegana de chocolate	Farinha de trigo, fermento biológico, açúcar, sal, óleo de soja e chocolate em pó.
Sequinhos de fubá	Fubá, farinha de trigo, açúcar, coco ralado, leite vegetal, óleo de soja e fermento em pó.
Tofu temperado	Soja, água e coagulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio, manjerição, azeite, sal e ervas finas .
Torrada de pão de forma	Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido, fólico, glúten, fibra de trigo, açúcar, fermento biológico, óleo de soja, sal e o conservador propionato de cálcio.
Vitamina de goiaba	Goiaba, leite integral e açúcar.

Vitamina de goiaba vegana	Goiaba, leite vegetal de soja e açúcar.
---------------------------	---

LISTA DE INGREDIENTES – ALMOÇO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha palito temperada	Abobrinha verde, cheiro verde e sal.
Arroz branco	Arroz branco, alho, cebola, sal, óleo de soja e água.
Arroz integral	Arroz integral, alho, cebola, sal, óleo de soja e água.
Berinjela ao sugo	Berinjela, tomate, extrato de tomate, óleo de soja, alho e sal.
Beterraba crua fatiada temperada com limão e coentro	Beterraba, limão, sal e coentro.
Bife suíno acebolado	Pernil suíno, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Carne (2ª) de panela assada	Acém, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Cenoura cozida marinada	Cenoura, vinagre e sal.
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, alho, óleo de soja e sal.
Feijão preto	Feijão preto, alho, óleo de soja, sal e folha de louro.
Filé de frango	Filé de frango, cebola, óleo de soja, alho e sal.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, cebola, vinagre, alho, sal e limão.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho e sal.
Hambúrguer de soja	Soja em grãos, farinha de trigo, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Isclas bovinas aceboladas	Coxão mole, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Kabutiá refogada	Abóbora kabutiá, alho, cebola, sal e óleo de soja.
Lentilha acebolada	Lentilha, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Macarronese com vagem, milho, orégano e passas	Macarrão colorido, milho, maionese, uvas passas, vagem, sal, orégano e azeite.
Mix de grãos (ervilha e lentilha) ao molho escuro	Ervilha, lentilha, cebola, alho, sal, óleo de soja, amido e molho shoyu.
Mix de repolho com passas e milho	Repolho verde, repolho roxo, milho e uvas passas.
Omelete com tomate e cebola	Ovos, óleo de soja, cebola, tomate e sal.
Ovos cozidos	Ovos, sal e cheiro verde.
Pepino com tomate e azeitonas	Pepino, tomate e azeitona.
PTS refogada	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Purê de batata com queijo	Batata inglesa, margarina, leite integral, alho, cebola, sal e queijo mussarela.
Purê de batata vegano	Batata inglesa, leite vegetal, alho, cebola e sal.

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

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha fatiada temperada	Abobrinha verde, cheiro verde e sal.
Abobrinha síria	Abobrinha síria, tomate, azeitonas, pimentão, cebola, azeite, molho shoyu, sal e orégano.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, cebola, sal, alho e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, cebola, sal, alho e cebola.
Batata doce com aroma de alecrim	Batata doce, alecrim, óleo de soja, sal e alho.
Batata rústica	Batata inglesa, óleo de soja, sal e orégano.
Bife bovino acebolado	Coxão mole, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Carne moída refogada com cheiro verde	Músculo bovino, cebola, extrato de tomate, alho, óleo de soja, cheiro verde e sal.
Chuchu temperado	Chuchu, cheiro verde e sal.
Creme de milho	Milho verde, leite integral, margarina, cebola, sal, alho, e amido de milho.
Creme de milho vegano	Milho verde, leite vegetal, cebola, sal, alho, e amido de milho.
Ervilha com cheiro verde	Ervilha, óleo de soja, cebola, sal e cheiro verde.
Falafel	Grão de bico, batata inglesa, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Feijão carioca	Feijão carioca, alho, sal, óleo de soja e cebola.
Feijão preto	Feijão preto, alho, sal, óleo de soja, cebola e folha de louro.
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, alho, cebola e sal.
Jiló marinado	Jiló, vinagre e sal.
Lombo na chapa acebolado	Lombo suíno, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Macarronada com queijo e azeitonas	Macarrão espaguete, extrato de tomate, tomate, queijo curado ralado, cebola, alho, óleo de soja, sal e azeitonas.
Ovos fritos	Ovos, óleo de soja e sal.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Proteína de soja refogada com cebola e salsa	Proteína texturizada de soja, óleo de soja, cebola, alho, sal e salsa.
Purê de kabutiá	Abóbora kabutiá, cebola, alho, sal, óleo de soja, leite integral e margarina.
Purê de kabutiá vegano	Abóbora kabutiá, cebola, alho, sal, óleo de soja e leite vegetal.
Rabanete temperado	Rabanete, limão e sal.
Salada de cenoura crua, tomate e cebola	Tomate, cenoura e cebola.
Salada de pepino, tomate e cebola	Pepino, tomate e cebola.
Strogonoff de frango	Filé de frango, leite integral, cebola, extrato de tomate, mostarda, catchup, creme de leite, sal, óleo de soja e alho.

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