

| <b>C<br/>A<br/>F<br/>É<br/><br/>D<br/>A<br/><br/>M<br/>A<br/>N<br/>H<br/>Ã</b> | <b>Composição</b>              | <b>2ª FEIRA<br/>23/03/2026</b> | <b>3ª FEIRA<br/>24/03/2026</b>   | <b>4ª FEIRA<br/>25/03/2026</b>  | <b>5ª FEIRA<br/>26/03/2026</b> | <b>6ª FEIRA<br/>27/03/2026</b> | <b>SÁBADO<br/>28/03/2026</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                                                                | <b>Leite</b>                   | Leite desnatado e integral     | Leite desnatado e integral       | Leite desnatado e integral      | Leite desnatado e integral     | Leite desnatado e integral     | Leite desnatado e integral   |
|                                                                                | <b>Bebida vegetal (vegana)</b> | Bebida vegetal de castanha     | Bebida vegetal de soja           | Bebida vegetal de amêndoa       | Bebida vegetal de soja         | Bebida vegetal de coco         | Bebida vegetal de soja       |
|                                                                                | <b>Café/ chá</b>               | Café/ chá de canela            | Café/ chá de camomila            | Café/ chá de hortelã            | Café/ chá mate                 | Café/ chá de erva doce         | Café/ chá de erva cidreira   |
|                                                                                | <b>Pães e quitandas</b>        | Pão Francês<br>Rosca de coco   | Pão Francês<br>Pão de queijo     | Pão Francês<br>Bolo formigueiro | Pão Francês<br>Pão bisnaguinha | Pão Francês<br>Broa doce       | Pão Francês<br>Pão de forma  |
|                                                                                | <b>Complemento</b>             | logurte de morango             | Vitamina de manga (pouco açúcar) | Queijo Minas                    | Geleia de goiaba               | Requeijão cremoso              | Ovos mexidos                 |
|                                                                                | <b>Quitanda (vegana)</b>       | Rosca de coco vegana           | Pão desqueijo vegano             | Bolo formigueiro vegano         | Pão de bisnaguinha vegano      | Sequinhos de fubá              | Pão vegano                   |
|                                                                                | <b>Complemento (vegano)</b>    | logurte vegano                 | Vitamina vegana de manga         | Tofu                            | Geleia de goiaba               | Requeijão vegano               | Pasta de grão de bico        |
|                                                                                | <b>Fruta</b>                   | Maçã                           | Mamão                            | Banana                          | Melão                          | Melancia                       | 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](mailto:nutricao.prae@ufg.br) Tel.: 3209-6229 / 3251-2749

# ALMOÇO

| Composição                   | 2ª FEIRA<br>23/03/2026                                | 3ª FEIRA<br>24/03/2026                           | 4ª FEIRA<br>25/03/2026                        | 5ª FEIRA<br>26/03/2026                                    | 6ª FEIRA<br>27/03/2026                | SÁBADO<br>28/03/2026                 |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Salada                       | Alface                                                | Acelga                                           | Alface                                        | Acelga                                                    | Couve                                 | Mix de repolho com maionese e passas |
|                              | Tomate em rodela                                      | Chuchu palito marinado, c/ cebola e cheiro verde | Quiabo al dente                               | Beterraba em conserva (rodela)                            | Cenoura palha                         | Tomate em rodela                     |
|                              | Vagem com milho em conserva e uvas passas             | Caponata de berinjela                            | Macarrone com passas e milho                  | Pepino com tomate e cebola                                | Tomate cubos, cebola, salsa e abacaxi | Quiabo al dente                      |
| Prato proteico               | Carne moída ao sugo (2ª)                              | Frango assado                                    | Pernil acebolado                              | Bife acebolado ao molho próprio (1ª)                      | Filé de peixe assado                  | Filé de frango grelhado ao sugo      |
| Opção<br>Ovolactovegetariana | Mix de grãos ao molho sugo (feijão branco/ lentilha)  | PTS clara ao molho de açafrão                    | Ovo cozido ao molho ferrugem                  | Hamburguer de feijão vermelho ao molho sugo (pouco molho) | Omelete com cheiro verde              | Almôndega de soja ao sugo            |
| Opção vegana                 | Mix de grãos ao molho sugo ( feijão branco/ lentilha) | PTS clara ao molho de açafrão                    | Rocambole de Pts com recheio de queijo vegano | Hamburguer de feijão vermelho ao molho sugo (pouco molho) | Guisado de ervilha                    | Almôndega de soja ao sugo            |
| Guarnição**                  | Virado de cebola com cheiro verde                     | Legumes sauté (cenoura, vagem e abobrinha)       | Kabutiá refogado ao molho                     | Abobrinha cubos refogada com manjerição fresco            | Purê de batata com queijo             | Batata doce assada com alecrim       |
| 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                                | <b>Feijão preto</b>                                       | Feijão carioca                        | Feijão carioca                       |
| Refresco                     | Manga                                                 | Tamarindo                                        | Caju                                          | Acerola                                                   | Goiaba                                | Caju                                 |
| Sobremesa                    | Laranja                                               | Banana                                           | Melão                                         | Maçã                                                      | Laranja                               | Banana                               |



Avalie a refeição diariamente no aplicativo RU UFG.



Nutricionista Responsável: ROBERTA AUGUSTA D.C.

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

SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES E-mail: [nutricao.prae@ufg.br](mailto:nutricao.prae@ufg.br) Tel.: 3209-6229

| <b>J<br/>A<br/>N<br/>T<br/>A<br/>R</b> | <b>Composição</b>                    | <b>2ª FEIRA<br/>23/03/2026</b>          | <b>3ª FEIRA<br/>24/03/2026</b>                 | <b>4ª FEIRA<br/>25/03/2026</b>                   | <b>5ª FEIRA<br/>26/03/2026</b>       | <b>6ª FEIRA<br/>27/03/2026</b>          | <b>SÁBADO<br/>28/03/2026</b> |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
|                                        | <b>Salada</b>                        | Alface crespa                           | Alface americana                               | Alface crespa                                    | Mix de repolho                       | Acelga                                  |                              |
|                                        |                                      | Jiló marinado                           | Cenoura palha                                  | Pepino em rodela                                 | Rabanete marinado                    | Cebola em conserva                      |                              |
|                                        |                                      | Repolho com cenoura e cebola            | Tomate, azeitonas e milho                      | Vinagrete                                        | Cenoura com batata passas e maionese | Macarrão com chimichurri, milho e vagem |                              |
|                                        | <b>Prato proteico</b>                | Isca suína acebolada                    | Strogonoff de carne (1ª)                       | File de frango acebolado                         | Frango assado                        | Carne moída ao sugo                     |                              |
|                                        | <b>Opção<br/>ovolactovegetariana</b> | Ovo frito                               | Strogonoff de feijão branco com creme de leite | Grão de bico acebolado                           | Ovos mexidos                         | PTS ao sugo                             |                              |
|                                        | <b>Opção vegana</b>                  | Falafel                                 | Strogonoff vegano de feijão branco             | Grão de bico acebolado                           | Moqueca de feijão branco             | PTS ao sugo                             |                              |
|                                        | <b>Guarnição**</b>                   | Quibebe de mandioca c/ açafrão e tomate | Batata rustica                                 | Macarrão a pomodoro (tomate e manjerição fresco) | Creme de milho                       | Kabutiá assada                          |                              |
|                                        | <b>Acompanhamento</b>                | 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                          |                              |
|                                        | <b>Refresco</b>                      | Goiaba                                  | Caju                                           | Manga                                            | Tamarindo                            | Acerola                                 |                              |
|                                        | <b>Sobremesa</b>                     | Abacaxi                                 | Melão                                          | Laranja                                          | Mamão                                | 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](mailto:nutricao.prae@ufg.br) Tel.: 3209-6229 / 3251-274

