

C A F É D A M A N H Ã	Composição	2ª FEIRA 25/05/2026	3ª FEIRA 26/05/2026	4ª FEIRA 27/05/2026	5ª FEIRA 28/05/2026	6ª FEIRA 29/05/2026	SÁBADO 30/05/2026
	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 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 Pão mandi	Pão Francês Pão bisnaga	Pão Francês Rosca de canela	Pão Francês Tapioca
	Complemento	Mussarela	Vitamina de goiaba	Leite fermentado	Guacamole	Ovos mexidos	Queijo prato
	Quitanda (vegana)	Pão de queijo vegano	Bolo de chocolate vegano	Pão vegano	Pão bisnaga vegano	Rosca vegana	Tapioca
	Complemento (vegano)	Queijo vegano	Vitamina de Goiaba vegana	logurte de coco vegano	Guacamole	Tofu temperado com azeite, cebola e chimichurri	Patê de grão de bico
	Fruta	Banana	Maçã	Melão	Mamão	Melancia	Melão



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 25/05/2026	3ª FEIRA 26/05/2026	4ª FEIRA 27/05/2026	5ª FEIRA 28/05/2026	6ª FEIRA 29/05/2026	SÁBADO 30/05/2026	
	Salada	Alface	Couve	Alface	Acelga	Alface	Alface	Alface crespa
		Tomate	Beterraba crua fatiada temperada c/ limão e salsa	Cenoura palha	Cebolete	Beterraba palha com salsa	Batata com azeite e orégano	
		Mix de repolho com cenoura e uvas passas	Chuchu com tomate e milho	Berinjela síria	Abobrinha, tomate e cebola	Vinagrete	Repolhonese com cenoura	
	Prato proteico	Iscas de carne grelhada 1º ao molho escuro	Iscas suínas aceboladas	Bobó de frango	Carne de panela com pouco molho escuro (2ª)	Frango assado	Bife suíno grelhado	
	Opção ovolactovegetariana	Quibe de PTS com queijo	Ovos mexidos com cheiro verde	Hambúrguer de ervilha com molho sugo	Grão de bico ao molho escuro	Croquete de soja	Ovos mexidos com queijo	
	Opção vegana	Quibe de PTS com tomate	Lentilha acebolada com cheiro verde	Hambúrguer de ervilha com molho sugo	Grão de bico ao molho escuro	Croquete de soja	PTS refogada	
	Guarnição**	Aborinha rústica	Quibebe de mandioca c/ açafrão	Kabutia assada com cheiro verde	Virado de banana frita com cheiro verde	Creme de milho	Berinjela ao sugo com pimentão alho e cebola	
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Arroz integral		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
Feijão carioca		Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão carioca	
Refresco	Limão	Acerola	Goiaba	Manga	Caju	Tamarindo		
Sobremesa	Maçã	Mamão	Laranja	Melão	Maçã	Melancia		



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 25/05/2026	3ª FEIRA 26/05/2026	4ª FEIRA 27/05/2026	5ª FEIRA 28/05/2026	6ª FEIRA 29/05/2026	SÁBADO 30/05/2026	
	Salada	Alface	Acelga	Alface	Alface	Alface	Acelga	
		Kabutia temperada	Abobrinha cozida temperada	Beterraba palito cozida	Quiabo al dente	Chuchu em rodela temperada com limão e chimichurri		
		Tomate com pepino	Vinagrete com rabanete	Repolho com tomate e abacaxi	Tabule sem pepino	Cenoura palito com cebola e tomate		
	Prato proteico	Frango assado ao molho de açafrão	Lasanha de carne	Filé de peixe assado	Isclas de frango	Strogonoffe bovino (1ª)		
	Opção ovolactovegetariana	Ovos fritos	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 (pouco molho)	Disco de lentilha com brocolis	Strogonoff de grão de bico		
	Guarnição**	Macarrão alho é óleo	Cenoura refogada	Batata ao molho sugo	Chuchu e milho sauté	Batata doce assada		
	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 preto	Feijão carioca	Feijão carioca	Feijão carioca		
Refresco	Caju	Limão	Tamarindo	Acerola	Manga			
Sobremesa	Laranja	Melancia	Maçã	Abacaxi	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:

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, açúcar, chocolate em pó, ovo, óleo de soja e fermento químico.
Bolo de chocolate vegano	Farinha de trigo, chocolate em pó 50%, açúcar, água, óleo de soja e fermento.
Guacamole	Abacate, tomate, cebola, azeite, limão, coentro e sal.
Iogurte de coco vegano	Leite integral, leite de coco, açúcar, fermento láctico, preparado de coco, aroma sintético ao natural de coco.
Leite fermentado	Leite desnatado, água, açúcar, pectina, leite em pó desnatado, dextrose anidra, ao natural de baunilha e fermento láctico.
Mussarela	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.
Ovos mexidos	Ovos, óleo de soja, sal e cheiro verde.
Pão bisnaga	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, água e óleo de soja.
Pão bisnaga vegano	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal e fermento biológico.
Pão de queijo	Polvilho azedo, ovo, leite integral, óleo de soja e queijo curado ralado.
Pão de queijo vegano	Polvilho doce, polvilho azedo, batata inglesa, azeite e sal.
Pão francês	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, gelo, água e óleo de soja.
Pão mandi	Farinha de trigo, fermento, sal, açúcar, água e óleo de soja.
Pão vegano	Farinha de trigo, óleo de soja, açúcar, sal e fermento biológico.
Patê de grão de bico	Grão de bico, cebola, alho, óleo de soja, sal, bebida vegetal de soja, suco de limão, mostarda, sal e vinagre.
Queijo prato	Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, fermento láctico e coagulante, corante natural de urucum. Não contém glúten. Alérgicos: contém leite e lactose.
Queijo vegano	Base de castanha fermentada (água, castanha-de-caju e fermento), óleo de coco palmiste, amido de batata, amido de milho modificado, sal, extrato de levedura, vitaminas (B6, B9, B12), conservante (sorbato de potássio) e aroma natural.
Rosca de canela	Farinha de trigo, leite integral, canela em pó, sal, fermento, açúcar e ovo.
Rosca vegana	Farinha de trigo, óleo de soja, sal, água, fermento biológico, açúcar e canela em pó.
Tapioca	Goma de tapioca, água e sal.
Tofu temperado com azeite, cebola e chimichurri	Soja, água e coagulantes: cloreto de magnésio e sulfato de cálcio, azeite, cebola, chimichurri e sal.
Vitamina de goiaba	Leite integral, goiaba e açúcar.
Vitamina de goiaba vegana	Leite vegetal, goiaba e açúcar.

LISTA DE INGREDIENTES – AL MOCO

Preparação	Ingredientes
Abobrinha rústica	Abobrinha verde, orégano, óleo de soja e sal.
Abobrinha, tomate e cebola	Abobrinha verde, tomate, cebola e sal.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, alho, sal e cebola.
Batata com azeite e orégano	Batata, azeite, sal e orégano.
Berinjela ao sugo com alho e cebola	Berinjela, tomate, extrato de tomate, cebola, sal, alho, óleo de soja e pimentão.
Berinjela síria	Berinjela, pimentão, azeitona, orégano, sal, cebola, molho shoyu e tomate.
Beterraba crua fatiada temperada com limão e salsa	Beterraba, sal, limão, salsa e cebola.
Bife suíno acebolado	Pernil suíno, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Bobó de frango	Filé de frango, mandioca, tomate, cebola, leite de coco, azeite de dendê, alho e sal.
Carne de panela (2ª) com pouco molho escuro	Acém, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Cebotele	Cebola, vinagre, sal, açúcar e orégano.
Chuchu com tomate e milho	Chuchu, tomate, milho e sal.
Creme de milho	Milho in natura, leite integral, margarina, alho, cebola e sal.
Creme de milho vegano	Milho in natura, leite vegetal de soja, óleo de soja, alho, cebola e sal.
Croquete de soja	Soja em grãos, 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, alho, sal,
Frango assado	Coxa e sobrecoxa, sal, cebola e alho.
Grão de bico ao molho escuro	Grão de bico, molho shoyu, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Hambúrguer de ervilha com molho sugo	Ervilha seca, farinha de trigo, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate e amido de milho.
Iscas de carne (1ª) grelhada ao molho escuro	Coxão mole, cebola, alho, sal, óleo de soja, molho shoyu e amido de milho.
Iscas suínas grelhadas	Pernil suíno, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Kabutiá assada com cheiro verde	Kabutiá, óleo de soja, sal, alho, cebola e cheiro verde.
Lentilha acebolada com cheiro verde	Lentilha, cheiro verde, cebola, óleo de soja, sal e cebolinha verde.
Mix de repolho com cenoura e uvas passas	Repolho verde, repolho roxo, cenoura, uvas passas e sal.
Ovos mexidos com cheiro verde	Ovos, sal, cebolinha verde, coentro, óleo de soja, cebola e cebolinha verde.
Ovos mexidos com queijo	Ovos, sal, óleo de soja, queijo, cebola e salsa.
PTS refogada	Proteína texturizada de soja, cebola, alho, sal, óleo de soja e salsa.
Quibe de PTS com queijo	Proteína texturizada de soja, trigo para quibe, mussarela, hortelã, óleo de soja, cebola, alho e sal.
Quibe de PTS com tomate	Proteína texturizada de soja, trigo para quibe, tomate, óleo de soja, cebola, alho, sal e hortelã.
Quibebe de mandioca com açafrao	Mandioca, salsa, coentro, açafrao, alho, sal, óleo de soja, margarina e cebola.
Repolhonese com cenoura	Repolho, cenoura, sal e maionese
Repolho com cenoura	Repolho, cenoura e sal.
Vinagrete	Tomate, cebola, pimentão, sal e vinagre.
Virado de banana frita com cheiro verde	Farinha de mandioca, farinha de milho, alho, sal, margarina, banana da terra, cheiro verde e óleo de

soja. **LISTA DE INGREDIENTES - ALMOÇO**

LISTA DE INGREDIENTES – JANTAR

Preparação	Ingredientes
Abobrinha cozida temperada	Abobrinha verde, sal e ervas finas.
Almondega de PTS ao molho de ervas	Proteína texturizada de soja, ervas finas, amido de milho, cebola, alho, sal, óleo de soja e farinha de trigo.
Arroz branco	Arroz branco, óleo de soja, sal, alho e cebola.
Arroz integral	Arroz integral, óleo de soja, sal, alho e cebola.
Batata doce assada	Batata doce, sal, alecrim e óleo de soja.
Batata ao molho sugo	Batata inglesa, cebola, sal, tomate e extrato de tomate.
Cenoura palito com cebola e tomate	Cenoura, cebola, tomate e sal.
Cenoura refogada	Cenoura, cebola, alho, óleo de soja, sal e salsa.
Chuchu e milho sauté	Chuchu, milho verde, cebola, óleo de soja, sal, alho e margarina.
Chuchu e milho veganos	Chuchu, milho verde, cebola, óleo de soja e sal.
Chuchu em rodela temperada com limão e chimichurri	Chuchu, limão, chimichurri e sal.
Disco de lentilha com brócolis	Lentilha, farinha de trigo, brócolis, alho, óleo de soja, cebola e sal.
Ervilha e feijão branco refogados ao molho de açafrão	Ervilha seca, feijão branco, açafrão, amido de milho, cebola, alho, sal e óleo de soja.
Feijão carioca	Feijão carioca, óleo de soja, alho e sal.
Feijão preto	Feijão preto, óleo de soja, alho, sal e folha de louro.
Filé de peixe assado	Filé de pintado, cebola, sal, limão e alho.
Frango assado ao molho de açafrão	Coxa e sobrecoxa, cebola, alho, sal, açafrão e amido de milho.
Iscas de frango	Filé de frango, cebola, alho, óleo de soja e sal.
Kabutiá temperada	Kabutiá, azeite, sal e alecrim desidratado.
Lasanha de carne	Músculo, cebola, óleo de soja, alho, sal, extrato de tomate, massa para lasanha, leite integral, margarina, amido de milho e mussarela.
Lasanha de PTS	Proteína texturizada de soja escura, massa para lasanha, óleo de soja, cebola, alho, sal, mussarela, leite vegetal se soja, extrato de tomate e amido de milho.
Lasanha de PTS vegana	Proteína texturizada de soja, massa para lasanha, óleo de soja, cebola, alho, sal, leite vegetal de soja, extrato de tomate e amido de milho.
Macarrão alho e óleo	Macarrão parafuso, óleo de soja, alho e sal.
Omelete com queijo	Ovos, sal, óleo de soja, cebola e queijo.
Ovos fritos	Ovos, sal e óleo de soja.
Quiabo al dente	Quiabo, vinagre e sal.
Repolho com tomate e abacaxi	Repolho, tomate e abacaxi.

Strogonofe de grão de bico vegano	Grão de bico, catchup, mostarda, bebida vegetal de soja, óleo de soja, cebola, sal e amido de milho.
Strogonoffe bovino	Coxão mole, leite integral, cebola, mostarda, catchup, creme de leite, sal, alho, óleo e soja e amido de milho.
Strogonoffe de grão de bico com creme de leite	Grão de bico, creme de leite, catchup, mostarda, bebida vegetal de soja, óleo de soja, cebola, sal e amido de milho.
Tabule sem pepino	Trigo para kibe, tomate, cebola, sal e hortelã.
Tomate com pepino	Tomate, pepino, cebola e sal.
Vinagrete com rabanete	Tomate, cebola, pimentão, sal, vinagre e rabanete.

