UFG
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

CARDÁPIO SEMANAL

RU
Restaurante Universitário

ALMOÇO	Composição 4	2ª feira 11/11/2019	3ª feira 12/11/2019	4ª feira 13/11/2019	5ª feira 14/11/2019	6ª feira 15/11/2019	Sábado 16/11/2019
	Salada	Pepino	Acelga com pimenta do reino	Alface americana	Alface crespa	FERIADO	Chicória
		Beterraba palha	Cenoura crua em lâminas finas	Pepino em rodelas com pimenta do reino	Cebolete		Cenoura palha
		Rúcula com alface manga	Salada mista de espinafre com alface roxa e abacaxi	Vinagrete	Beterraba crua fatiada com abacaxi e salsa		Chuchu ao vinagrete
	Prato protéico	Strogonoff de frango	Iscas bovinas ao molho com pimentão	Filé de peixe empanado	Pernil xadrez		Frango assado com alecrim
	Opção ovolactovegetariana	Strogonoff de grão de bico	Grão de bico ao molho com pimentão	Omelete com manjericão	Soja cubo xadrez		Trigo em grãos com alecrim
	Opção vegana	Strogonoff de grão de bico	Grão de bico ao molho com pimentão	Mix de grãos	Soja cubo xadrez		Trigo em grãos com alecrim
	Guarnição**	Batatas rústicas	Macarrão a primavera	Legumes refogados	Mandioca corada		Berinjela gratinada
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco		Arroz branco
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		Arroz integral
		Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo		Feijão de caldo
	Refresco	Goiaba	Uva branca	Caju	Tangerina		Laranja
	Sobremesa	Banana	Mamão	Laranja	Maçã		Salada de frutas

Avalie a refeição diariamente no link:
http://bit.ly/avalieru

Nutricionista Responsável: Élida Naiane
CRN: 10335

** Disponível opção vegana. Se desejar, peça ao se servir.
SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES: nutricao.prae@ufg.br / 3209-6229
Este cardápio esta sujeito a alterações.

UFG
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

CARDÁPIO SEMANAL

RU
Restaurante Universitário

JANTAR	Composição 4	2ª feira 11/11/2019	3ª feira 12/11/2019	4ª feira 13/11/2019	5ª feira 14/11/2019	6ª feira 15/11/2019
	Salada	Acelga	Alface crespa	Alface americana	Almeirão	FERIADO
		Chuchu marinado	Beterraba cozida	Quiabo al dente	Abobrinha marinada	
		Cenoura cozida com tomate, brócolis e uva passas	Rabanete com tomate temperado com especiarias	Berinjela agridoce	Tomate com pimentão	
	Prato protéico	Bife a milanesa	Bife suíno acebolado	Frango assado acebolado	Carne de panela ao molho escuro	
	Opção ovolactovegetariana	Veggie burger de grão de bico	Ovos mexidos com queijo	Panqueca de queijo ao molho sugo	Cassoulet	
	Opção vegana	Veggie burger de grão de bico	Almôndegas de soja	Panqueca vegana	Cassoulet	
	Guarnição**	Refogado de berinjela com tomate, cebola e pimentão	Abobrinha assada com orégano	Purê da terra com alho crocante	Virado de cebola com milho	
	Acompanhamento	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	
		Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	
		Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	
	Refresco	Laranja	Tangerina	Maracujá	Limão	
	Sobremesa	Melancia	Melão	Banana	Mamão	

Avalie a refeição diariamente no link:
http://bit.ly/avalieru

Nutricionista Responsável: Élida Naiane
CRN: 10335

** Disponível opção vegana. Se desejar, peça ao se servir.
SUGESTÕES E RECLAMAÇÕES: nutricao.prae@ufg.br / 3209-6229
Este cardápio esta sujeito a alterações.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Preparação	Ingredientes
Abobrinha assada com orégano	Abobrinha,orégano, sal, alho, salsa e cebolinha verde
Abobrinha marinada	Abobrinha, limão, salsa, cebolinha e sal
Almôndega de soja	Proteína texturizada de soja, berinjela, cebola, farinha de trigo, alho, sal, salsa, cebolinha e óleo de soja
Batata rústica	Batata inglesa, óleo, sal e ervas finas
Berinjela gratinada	Berinjela, leite, queijo mussarela, amido de milho, alho, sal e cebola **para veganos com leite coco e sem queijo
Beterraba crua fatiada com abacaxi e salsa	Beterraba, abacaxi e salsa
Berinjela agridoce	Berinjela, tomate, uva passas, cebola, açúcar e vinagre
Bife suíno ao molho agridoce	Carne suína, molho shoyo, cebola, açúcar, amido de milho, alho, sal e óleo
Bife a milanesa	Carne bovina, farinha de rosca, farinha de trigo, ovo, cebola, alho, sal, cebolinha e salsa
Carne de panela ao molho escuro	Carne bovina,molho shoyo, amido de milho, cebola, óleo de soja, alho e sal
Cassoulet	Feijão branco, cenoura, tomate, espinafre, cebola, alho, sal, cebolinha, salsa e óleo
Cebolete	Cebola, vinagre, sal, cebolinha e salsa
Cenoura cozida com tomate e uva passas	Cenoura, tomate e uva passas
Chuchu ao vinagrete	Chuchu, tomate, cebola, vinagre, cebolinha verde, salsa e sal
Chuchu marinado	Chuchu, limão, alho, sal, cebolinha e salsa
Farofa de cebola	Cebola, farinha de mandioca, alho, sal e óleo
Filé de peixe cremoso	Carne de peixe, leite, cebola, amido de milho, alho, sal, óleo, cebolinha e salsa
Frango assado acebolado	Carne de frango, cebola, alho, sal e óleo
Frango assado com alecrim	Carne de frango, cebola, sal, alho e alecrim
Grão de bico ao molho com pimentão	Grão de bico, molho shoyo, pimentão, cebola,amido de milho óleo de soja, alho e sal
Iscas bovinas ao molho com pimentão	Carne bovina, molho shoyu, pimentão, cebola,amido de milho, óleo de soja, alho, sal, cebolinha e salsa
Legumes refogados	Batata, cenoura, cebola, sal, alho, óleo de soja cebolinha e salsa
Mandioca corada	Mandioca, alho, sal, salsa, cebolinha e óleo de soja
Macarrão primavera	Macarrão, tomate, milho, azeitona, brócolis, óleo de soja, alho e sal
Mix de grãos	Grão de bico, soja em grãos, lentilha, cebola, óleo de soja, alho e sal
Mix de repolho com passas	Repolho branco, repolho roxo e uva passas
Omelete com manjericão	Ovo, manjericão,cebola óleo de soja e sal
Ovos mexidos com queijo	Ovo, queijo mussarela, cebola, alho, sal e óleo
Panqueca de queijo ao molho sugo	Ovo, queijo mussarela, leite, farinha de trigo, tomate desidratado, óleo de soja, alho e sal
Pepino em rodelas com pimenta do reino	Pepino, pimenta do reino e sal
Pernil xadrez	Carne suína, cenoura, repolho, pimentão, cebola, molho shoyo, amido de milho, alho, sal, óleo, cebolinha e salsa
Purê da terra com alho crocante	Inhame, batata doce, mandioca, pimenta do reino, alho e óleo
Rabanete com tomate temperado com especiarias	Rabanete, tomate, óleo composto, pimenta, cominho,cúrcuma, coentro e sal
Refogado de berinjela com tomate, cebola e pimentão	Berinjela, tomate, cebola, pimentão, sal e óleo
Rúcula com tomate e manga	Rúcula, tomate e manga
Salada mista de espinafre, alface roxa e abacaxi	Espinafre, alface roxa e abacaxi
Soja cubo xadrez	Proteína texturizada de soja, cenoura, repolho, pimentão, cebola, molho shoyo, amido de milho, alho, sal, cebolinha e salsa
Strogonoff de frango	Carne de frango, catchup, mostarda, creme de leite, leite, amido de milho, alho, sal, cebola e óleo
Strogonoff de grão de bico	Grão de bico, catchup, mostarda, creme de leite, leite, amido de milho, alho, sal, cebola e óleo **Sem leite e com leite coco para veganos
. Trigo em grãos acebolados	Trigo em grãos, cebola, alho, sal, óleo, cebolinha e salsa
Trigo em grãos com alecrim	Trigo em grãos, cebola, óleo de soja, alho, sal e alecrim
Veggie burguer de Grão de Bico	Grão de bico, cenoura, brócolis, aveia, cebola, alho e sal
Vinagrete	Tomate, cebola, vinagre e sal