


A L M O Ç O	Composição	2ª feira 04/12/2017	3ª feira 05/12/2017	4ª feira 06/12/2017	5ª feira 07/12/2017	6ª feira 08/12/2017	Sábado 09/12/2017
	Salada	Alface com tomate	Couve	Acelga	Mix de alface	Repolho quadradinho	Alface
		Pepino	Cenoura cozida c/tomate	Tomate	Conserva de abobrinha	Alface, agrião e manga	Jiló e cenoura rodelas cruas ao vinagrete
		Mix de repolho com cenoura e maionese	Chuchu cozido	Berinjela síria	Beterraba cozida	Tomate com pepino	Batata temperada
	Prato protéico	Carne moída imperial	Isclas de frango ao sugo	Pernil xadrez	Galinhada	Estrogonofe bovino	Isclas de carne bovina
	Opção ovolactovegetariana	Refogado de soja imperial	Ovos ao sugo	Grão de bico xadrez	Tomate recheado com soja	Estrogonofe de grão de bico	Omelete de forno
	Opção vegana	Refogado de soja imperial	Lentilha e ervilha ao sugo	Grão de bico xadrez	Tomate recheado com soja	Estrogonofe de grão de bico	Cubos de soja com legumes
	Guarnição**	Banana gratinada	Milho verde refogado	Macarrão alho e óleo	Legumes verdes	Batata palha	Chuchu refogado 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 de caldo		Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	
Refresco	Goiaba	Caju	Tamarindo	Manga	Maracujá	Uva	
Sobremesa	Laranja	Melancia	Maça	Banana	Abacaxi	Mix de frutas c/manga	


 **Avalie a refeição diariamente no link:**
<http://migre.me/sCJUJ>

Nutricionista Responsável: _____
CRN: _____

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



J A N T A R	Composição	2ª feira 04/12/2017	3ª feira 05/12/2017	4ª feira 06/12/2017	5ª feira 07/12/2017	6ª feira 08/12/2017	
	Salada	Folhas mistas	Folhas mistas	Alface	Rúcula	alface	Acelga
		Picles	Picles	Abobrinha chanfrada	Cenoura crua c/tomate	Pepino com rabanete rodela temperado	Quiabo ao dente (ferver com sal e cebola, ainda quente adicionar azeite/óleo e vinagre)
		Vinagrete	Vinagrete	Cebola de conserva ao vinagrete	Beterraba temperada rodela	Salada de PTS	Cenoura cozida com maionese/ervilhas/maçã
	Prato protéico	Pernil assado	Pernil assado	Bife de patinho ao molho ferrugem	Filé de frango grelhado	Moqueca de peixe	Sobrecoxa assada
	Opção ovolactovegetariana	Omelete c/ ervilhas frescas	Omelete c/ ervilhas frescas	Bife de soja ao molho shoyo	Almôndegas de berinjela	Moqueca de grão de bico	Ovos fritos
	Opção vegana	Trigo em grãos c/ervilhas frescas	Trigo em grãos c/ervilhas frescas	Bife de soja ao molho shoyo	Almôndegas de berinjela	Moqueca de grão de bico	Mix de grãos
	Guarnição**	Mandioca cozida	Mandioca cozida	Virado de cenoura	Batata doce assada	Legume sauté	Polenta ao sugo
	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 preto de caldo		Feijão preto de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	Feijão de caldo	
Refresco	Uva	Uva	Maracujá	Laranja	Tamarindo	Manga	
Sobremesa	Mamão	Mamão	Melão	Banana	Maça	Laranja	

 **Avalie a refeição diariamente no link:**
<http://migre.me/sCJUJ>

Nutricionista Responsável: _____
CRN: _____

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



Preparação	Ingredientes
Almôndega de berinjela com PTS e quinoa	Proteína texturizada de soja, berinjela, quinoa, tomate, cebola e farinha de trigo
Banana gratinada	Banana nanica, leite, farinha de trigo e queijo mussarela
Berinjela Síria	Berinjela, tomate, cebola, vinagre, azeitonas e alho
Bife de patinho ao molho ferrugem	Carne bovina, extrato de tomate, cebola, farinha de trigo e louro
Bife de PTS ao molho shoyo	Proteína texturizada de soja, flocos de batata, molho shoyo, farinha de trigo e cebola
Carne moída imperial	Carne bovina, batata inglesa, molho shoyo e farinha de trigo
Cebola de conserva ao vinagrete	Cebola e tomate
Conserva de abobrinha	Abobrinha, vinagre, cebola e ervas
Cubos de soja com legumes	Proteína texturizada de soja, milho e vagem
Estrogonofe bovino	Carne bovina, tomate, leite, cebola, farinha de trigo, ketchup e mostarda
Estrogonofe de grão de bico	Grão de bico, tomate, leite, cebola, farinha de trigo, ketchup e mostarda
Estrogonofe de grão de bico com leite de coco	Grão de bico, tomate, leite de coco, cebola, farinha de trigo ketchup e mostarda
Folhas mistas	Alface e rúcula
Galinhada	Carne de frango, arroz, cenoura, milho e açafrão
Grão de bico xadrez	Grão de bico, cenoura, repolho, pimentão, cebola, molho shoyo e farinha de trigo
Iscas de frango ao sugo	Carne de frango, extrato de tomate, tomate, cebola, farinha de trigo e açúcar
Jiló e cenoura ao vinagrete	Cenoura, jiló, tomate, cebola, vinagre e ervas
Legumes sauté	Cenoura, batata inglesa, brócolis e cebola
Legumes verdes	Chuchu, vagem e cebola
Lentilha e ervilha ao sugo	Ervilha, lentilha, extrato de tomate, tomate, cebola, farinha de trigo e açúcar
Mix de alface	Alface crespa, alface americana e alface roxa
Mix de frutas com manga	Melancia, mamão, abacaxi e manga
Mix de grãos	Soja, grão de bico, lentilha, tomate e cebola
Mix de repolho com cenoura e maionese	Repolho branco, maionese, cenoura e repolho roxo
Moqueca de grão de bico	Grão de bico, extrato de tomate, tomate, pimentão, cebola, leite de coco e farinha de trigo
Moqueca de peixe	Carne de peixe, extrato de tomate, tomate, pimentão, cebola, leite de coco e farinha de trigo
Omelete com ervilha	Ovo, ervilha, tomate e cebola
Omelete de forno	Ovo, tomate, ervilha, cenoura, cebola e farinha de trigo
Ovos ao sugo	Ovo, extrato de tomate, tomate, cebola, farinha de trigo e açúcar
Pernil assado	Carne suína, molho shoyo, farinha de trigo e cebola
Pernil xadrez	Carne suína, cenoura, repolho, pimentão, cebola, molho shoyo e farinha de trigo
Picles	Pepino, cenoura e cebola
Polenta ao sugo	Fubá de milho, extrato de tomate, tomate e cebola
Quiabo ao dente	Quiabo, cebola, vinagre, óleo, alho e ervas
Refogado de PTS imperial	Proteína texturizada de soja, batata inglesa, molho shoyo e farinha de trigo
Salada de PTS	Tomate, cebola, proteína texturizada de soja, molho shoyo e salsa
Tomate recheado	Tomate, soja, queijo mussarela, cebola e manjeriço
Tomate recheado – vegano	Tomate, soja, cebola e manjeriço
Trigo em grãos com ervilhas, tomate e pimentão	Trigo em grão, ervilha, tomate, pimentão e cebola
Vinagrete	Tomate e cebola

Virado de cenoura

Farinha de milho, cenoura e cebola