



Fort refeições e
eventos Ltda

Cardápio de 02 a 06/06/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Alface	Rúcula	Repolho	Mix de folhas	Radite
Cenoura	Pepino Japonês	Tomate com cebola	Rabanete	Beterraba
Molho shoyu	Molho mostarda agri doce	Molho de ervas	Molho shoyu agri doce	Vinagrete
Acompanhamentos	Acompanhamentos	Acompanhamentos	Acompanhamentos	Acompanhamentos
Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Proteína de soja ao molho	Lentilha	Ervilha	Proteína de soja	Lentilha
Aipim cozido	Macarrão na manteiga	Chuchu ao molho branco	Cenoura e vagem	Farofa de biju e couve
Carne	Carne	Carne	Carne	Carne
Frango grelhado acebolado	Chilli de carne moída	Frango assado	Suíno assado caramelado	Galinha caipira ensopada
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Banana	Laranja	Goiaba	Maçã	Caqui

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 02/06/2025

Saladas:

Alface (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Cenoura (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Molho Shoyu: Água, vinagre, shoyu, orégano e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Acompanhamentos:

Arroz parboilizado: Arroz parboilizado, água, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Arroz integral: Arroz integral, água, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Feijão: Feijão, (podendo variar em preto, carioca ou vermelho), água, óleo de soja, louro em folhas, alho, cebola, sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Proteína de Soja ao molho vermelho: Proteína texturizada de soja escura, óleo de soja, cebola, tomate, extrato de tomate, barbecue, cheiro verde, páprica doce e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Aipim cozido: Aipim, água, açafrão e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango grelhado acebolado: Sassami de frango, cebola, óleo de soja, sal, pimenta preta, páprica doce, chimichurri e shoyu. (não contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

Fruta: Banana (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Terça feira – 03/06/2025

Saladas:

Rúcula (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Pepino Japonês (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Molho mostarda agri-doce: Água, vinagre, mostarda amarela, açúcar mascavo e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Acompanhamentos:

Arroz parboilizado: Arroz parboilizado, água, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Arroz integral: Arroz integral, água, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Feijão: Feijão, (podendo variar em preto, carioca ou vermelho), água, óleo de soja, louro em folhas, alho, cebola, sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Lentilha: Lentilha, água, óleo de soja, sal, páprica picante, cheiro verde, cebola, tomate, e alho. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Macarrão na manteiga: Massa com ovos, alho, cebola, manteiga, óleo de soja e sal. (Contém glúten, contém lactose, contém produtos de origem animal)

Chilli de carne moída: Carne bovina moída, óleo de soja, cebola, pimentões coloridos, pimenta dedo de moça, alho, sal, tomate, tomilho fresco, cominho, páprica doce, páprica picante, extrato de tomate, feijão vermelho, e coentro fresco. (não contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

Fruta: Laranja (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Quarta feira – 04/06/2025

Saladas:

Repolho (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Tomate com cebola: (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Molho de ervas: Água, vinagre, ervas finas, cheiro verde e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Acompanhamentos:

Arroz parboilizado: Arroz parboilizado, água, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Arroz integral: Arroz integral, água, óleo de soja, alho, cebola e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Feijão: Feijão, (podendo variar em preto, carioca ou vermelho), água, óleo de soja, louro em folhas, alho, cebola, sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Ervilha: Ervilha partida, água, óleo de soja, sal, cheiro verde, cebola, alho e curry. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Chuchu ao molho branco: Chuchu, água, margarina, farinha de trigo, leite, noz moscada e sal. (Contém glúten, contém lactose, contém produtos de origem animal)

Frango assado: Coxas e sobrecoxas de frango, chimichurri, páprica picante, páprica doce e sal. (não contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

Fruta: Goiaba (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Quinta feira – 05/06/2025

Saladas:

Mix de folhas: Alface e agrião (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Rabanete. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Molho Shoyu agridoce: Água, vinagre, shoyu, orégano, açúcar mascavo e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Acompanhamentos:

Arroz parboilizado: Arroz parboilizado, água, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Arroz integral: Arroz integral, água, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Feijão: Feijão, (podendo variar em preto, carioca ou vermelho), água, óleo de soja, louro em folhas, alho, cebola, sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Proteína de Soja Refogada: Proteína texturizada de soja, alho, cebola, cheiro verde, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Cenoura e vagem: Cenoura, vagem, água, óleo de soja, alho, cebola, tomate, cheiro verde e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Suíno assado caramelado: Alcatra suína, sal, páprica picante, pimenta preta, chimichurri, pimenta calabresa, óleo de soja e açúcar refinado.. (não contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

Fruta: Maçã (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Sexta feira – 06/06/2025

Saladas:

Radite (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Beterraba (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Vinagrete: Água, vinagre, cebola, tomate, cheiro verde e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Acompanhamentos:

Arroz parboilizado: Arroz parboilizado, água, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Arroz integral: Arroz integral, água, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Feijão: Feijão, (podendo variar em preto, carioca ou vermelho), água, óleo de soja, louro em folhas, alho, cebola, sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Lentilha: Lentilha, água, óleo de soja, sal, páprica picante, cheiro verde, cebola, tomate, e alho. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Farofa de biju e couve: Farinha de milho biju, óleo de soja, alho, cebola, couve mineira e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Galinha caipira ensopada: Cortes de galinha caipira, alho, tomate, cebola, óleo de soja, colorau, chimichurri, páprica doce, extrato de tomate, cheiro verde e sal. (não contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

Fruta: Caqui (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)