



Fort refeições e
eventos Ltda

Cardápio de 03 a 07/11/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Alface	Mix de folhas	Rúcula	Acelga	Radite
Rabanete com pepino	Beterraba	Cenoura	Beterraba cozida	Tomate com cebola
Molho de limão	Molho shoyu	Molho de ervas	Vinagrete	Molho shoyu
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	Mix de grãos	Proteína de soja à marguerita	Ervilha	Proteína de soja cremosa
Macarrão ao pesto	Polenta	Batata doce	Batata baby com alho poró	Repolho
Carne	Carne	Carne	Carne	Carne
Frango assado	Suíno ensopado	Frango ao molho tártaro	Bisteca suína	Chilli de carne moída
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Banana	Laranja	Maça	Banana	Laranja

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 03/11/2025

Saladas:

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

Pepino com rabanete (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Molho de limão: Água, limão, ervas finas 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: Proteína texturizada de soja escura, cenoura, cebola, tomate, cheiro verde, óleo de soja e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Macarrão ao pesto: Massa de sêmola sem ovos, óleo de soja, ricota, manjerição fresco, noz moscada e sal. (Contém glúten, contém lactose, contém produtos de origem animal).

Frango assado: Coxas de frango, chimichurri, páprica doce, pimenta preta e sal. (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 – 04/11/2025

Saladas:

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

Beterraba ralada (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)

Mix de grãos: Grão de bico, trigo em grão, milho, ervilha congelada, óleo de soja, sal, páprica picante, cheiro verde, cebola, tomate e alho. (Contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Polenta: Água, fubá de milho, óleo de soja, alho poró e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Suíno ensopado: Alcatra suína, cebola, tomate, extrato de tomate, óleo de soja, cheiro verde, chimichurri, pimenta calabresa e sal. (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 – 05/11/2025

Saladas:

Rúcula (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 de ervas: Água, vinagre, orégano, ervas finas 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)

Proteína de soja à marguerita: Proteína texturizada de soja, cebola, tomate, manjeriço, óleo de soja e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Batata doce (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango ao molho tártaro: Coxas de frango, sal, pimenta preta, páprica doce, maionese industrializada, pickles, cenoura, cebola, cheiro verde, mostarda industrializada e limão. (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

Quinta feira – 06/11/2025

Saladas:

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

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

Molho 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)

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

Batata baby com alho poró: Batata inglesa, óleo de soja, sal, alho poró e alho. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Bisteca suína: Bisteca suína, óleo de soja, chimichurri, páprica doce, pimenta calabresa e sal. (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

Sexta feira – 07/11/2025

Saladas:

Radite (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 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 cremosa: Proteína texturizada de soja, cebola, creme de leite, leite de coco, cheiro verde, óleo de soja e sal. (Não contém glúten, contém lactose, contém produtos de origem animal)

Repolho refogado: Repolho, cebola, tomate, cheiro verde, sal, páprica defumada e óleo de soja: (Não contém glúten, não contém lactose, não 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)