

CARDÁPIO DE 05 A 09/05/2025



Fort refeições e
eventos Ltda

=Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Rúcula	Mix de folhas	Alface	Repolho	Alface
Pepino	Tomate com cebola	Beterraba	Cenoura	Rabanete
Molho shoyu	Molho de ervas	Molho de maracujá	Vinagrete de pepino	Molho de hortelã
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
Lentilha	Ervilha	Proteína de soja ao curry	Mix de Grãos	Lentilha
Macarrão ao molho de tomate	Chuchu picante	Abóbora caramelizada	Farofa de biju	Abobrinha refogada com alho poró
Carne	Carne	Carne	Carne	Carne
Linguiça	Frango assado	Suíno assado	Picadão	Frango grelhado
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Pokan	Banana	Laranja	Maçã	Laranja

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 05/05/2025

Saladas:

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

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

Molho Shoyu Agri doce: Água, açúcar mascavo e shoyu. (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 ao molho de tomates: Massa com ovos, cebola, tomate, extrato de tomate, colorau, manjeriço fresco, óleo de soja, alho e sal. (contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

Linguiça suína: (não contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

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

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Terça feira – 06/05/2025

Saladas:

Mix de folhas: Alface, rúcula, agrião (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, ervas finas, orégano, cheiro verde, 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, 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)

Chuchu picante: Chuchu, sal, páprica picante, molho de pimenta, cebola, tomate, azeite de dendê. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango assado: Sobrecoxas de frango, sal, chimichurri, páprica picante, páprica doce, pimenta calabresa. (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

Quarta feira – 07/05/2025

Saladas:

Alface (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)

Molho de maracujá: Água, polpa de maracujá, suco concentrado de maracujá, açúcar mascavo, óleo de soja, limão, sal, pimenta preta. (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 curry: Proteína texturizada de soja, curry, leite de coco, cebola, tomate, cheiro verde, chimichurri, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Abóbora caramelizada: Abóbora cabotiá, água, açúcar refinado. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Suíno Assado: Carne suína, sal, orégano, pimenta calabresa. (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

Quinta feira – 08/05/2025

Saladas:

Repolho (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)

Vinagrete de pepino: Água, vinagre, pepino japonês, 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)

Mix de grãos: Grão de bico, grãos de trigo, água, óleo de soja, sal, páprica picante, páprica doce, páprica defumada, cheiro verde, cebola, tomate, e alho. (Contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Farofa de Biju: Farinha de milho biju, margarina, óleo de soja, Cebola, Sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Picadão: Carne suína, linguiça, calabresa, frango, coração de frango, cebola, tomate, pimentão, espinafre, vagem, óleo de soja, sal, pimenta calabresa, páprica doce, chimichurri e orégano. (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 – 09/05/2025

Saladas:

Alface (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 de hortelã: Água, limão, vinagre, hortelã 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 com espinafre: Arroz integral, água, óleo de soja, cebola, alho, espinafre 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)

Abobrinha refogada com alho poró: Abóbora verde, óleo de soja, chimichurri, alho poró, páprica doce e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango grelhado: Sassami de frango, óleo de soja, sal, pimenta e páprica. (não contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

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