



Fort refeições e
eventos Ltda

Cardápio de 07 a 11/07/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Chicória	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
Lentilha	Proteína de soja	Ervilha	Proteína de soja	Mix de grãos
Aipim cozido	Macarrão na manteiga	Batata Baby	Farofa de banana	Polenta
Carne	Carne	Carne	Carne	Carne
Ensopado de frango	Bisteca suína	Chilli de carne moída	Frango assado	Almôndegas ao molho
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Banana	Laranja	Bergamota	Maçã	Laranja

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 07/07/2025

Saladas:

Chicória (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)

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)

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

Ensopado de frango: Coxa e sobrecoxa desossada de frango, cebola, óleo de soja, sal, pimenta preta, páprica doce, chimichurri, colorau, extrato de tomate, tomate e manjerição (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 – 08/07/2025

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)

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)

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

Bisteca suína Acebolada: Bisteca suína, sal, páprica doce, pimenta calabresa, chimichurri, cebola e óleo de soja. (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 – 09/07/2025

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)

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

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Quinta feira – 10/07/2025

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)

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

Frango assado: Coxas e sobrecoxas de frango desossadas, chimichurri, páprica picante, páprica doce e sal. (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 – 11/07/2025

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)

Mix de grãos: Grãos de bico, soja e trigo, milho, ervilha, água, óleo de soja, sal, cheiro verde, cebola, alho e cenoura. (Contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Polenta: Farinha de fubá, óleo de soja, caldo de legumes, alho e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Almôndegas ao molho de tomate: Almôndegas pré prontas de carne bovina, de frango, e proteína de soja, tomate, cebola, óleo de soja, colorau, extrato de tomate, shoyu, orégano, sal, páprica doce, páprica defumada, pimenta preta, e barbecue. (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)