



Fort refeições e
eventos Ltda

Cardápio de 09 a 13/06/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Alface	Mix de folhas	Rúcula	Alface	Mix de folhas
Beterraba	Cenoura	Abobrinha	Pepino	Beterraba cozida
Molho de ervas	Vinagrete	Molho shoyu	Molho de abacate	Molho de ervas
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	Mix de grãos	Proteína de soja	Ervilha	Proteína de soja
Farofa de biju com cebola	Creme de abóbora	Repolho refogado	Macarrão ao alho e óleo	Farofa de batata palha
Carne	Carne	Carne	Carne	Carne
Fricassê de frango	Linguiça	Frango assado	Suíno xadrez	Bobó de frango
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Laranja	Pokan	Laranja	Maçã	Banana

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 09/06/2025

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

Fricassê de frango: Sassami de frango, cebola, óleo de soja, sal, pimenta preta, páprica doce, chimichurri, creme de leite, leite, extrato de tomate, tomate e batata palha. (Contém glúten, 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 – 10/06/2025

Saladas:

Mix de folhas: Repolho, alface e 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)

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: Grão de bico, grão 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)

Creme de abóbora: Abóbora paulista, água, alho, cebola, chimichurri, óleo de soja, cheiro verde, e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não 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

Quarta feira – 11/06/2025

Saladas:

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

Abobrinha refogada: Abobrinha verde, óleo de soja, sal, cebola e cheiro verde. (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, 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: 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)

Repolho Refogado: Repolho, óleo de soja, açafrão, ervas finas e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não 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: Laranja (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Quinta feira – 12/06/2025

Saladas:

Alface: (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 de abacate: Abacate, água, limão, cebola, tomate, 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)

Ervilha: Ervilha partida, 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 alho e óleo: Massa de trigo com ovos, água, óleo de soja, alho e sal. (contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

Suíno xadrez: Pernil suíno, shoyu, sal, páprica picante, pimenta preta, chimichurri, pimenta calabresa, óleo de soja, cebola, pimentão, tomate, cenoura e espinafre. (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 – 13/06/2025

Saladas:

Mix de folhas: Acelga, chicória e 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 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)

Proteína de Soja com vegetais: Proteína texturizada de soja, cenoura, brócolis, tomate, brotos de feijão, alho, cebola, cheiro verde, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Farofa de batata palha: Farinha de mandioca, óleo de soja, alho, cebola, colorau, cheiro verde, batata palha e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Bobó de frango: Sassami de frango, cebola, tomate, pimentão, pimenta de cheiro, aipim, leite de coco, azeite de dendê, coentro, cheiro verde, pimenta calabresa, páprica defumada, páprica doce 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)