



Fort refeições e
eventos Ltda

Cardápio de 10 a 14/11/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Alface	Couve	Rúcula	Repolho	Alface
Tabule	Cenoura	Pepino	Beterraba ralada	Rabanete
Molho de hortelã	Limão	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
Lentilha	Proteína de soja	Ervilha	Mix de grãos	Proteína de soja
Farofa simples	Pirão de peixe	Macarrão ao pomodoro	Creme de abóbora	Farofa de biju
Carne	Carne	Carne	Carne	Carne
Linguiça de frango	Peixe empanado frito	Suíno caramelizado ao forno	Frango assado	Bobó de frango
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 – 10/11/2025

Saladas:

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

Tabule: Trigo para quibe, cebola, tomate, cenoura, pepino, limão, hortelã e sal. (Contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Molho de hortelã: Água, 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: 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, 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 simples: Farinha de mandioca, óleo de soja, colorau, cheiro verde e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal).

Linguiça de frango: (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 – 11/11/2025

Saladas:

Couve mineira (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)

Limão: (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, cebola, tomate, cenoura, óleo de soja e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Pirão de peixe: Farinha de mandioca, água, caldo de frutos do mar, cebola, alho, tomate, alfavaca e óleo de soja. (Não contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal e pode conter traços de crustáceos.)

Peixe empanado frito: Filé de abrótea, farinha de rosca, farinha de trigo, alho em pó, salsa, óleo de soja, sal, cheiro verde, açúcar, goma xantana e glutamato monossódico. (Contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal e pode conter traços de crustáceos)

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

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Quarta feira – 12/11/2025

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 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)

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)

Macarrão ao pomodoro: Massa de sêmola de trigo, tomate, alho, manjerição, óleo de soja e sal. (Contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Suíno caramelizado: Lombo suíno, chimichurri, pimenta calabresa, páprica doce, sal e açúcar. (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 – 13/11/2025

Saladas:

Repolho (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 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, trigo em grãos, milho, ervilha congelada, óleo de soja, água, cheiro verde e sal. (Contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Creme de abóbora: Abóbora paulista, cheiro verde, pimenta do reino, açafrão e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango assado: Frango, chimichurri, páprica doce, páprica picante, orégano 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 – 14/11/2025

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 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 curry e leite de coco: Proteína texturizada de soja, cebola, curry, leite de coco, cheiro verde, e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Farofa de biju: Farinha de milho biju, óleo de soja 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: Laranja (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)