



Fort refeições e  
eventos Ltda

## Cardápio de 11 a 15/08/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>
Alface	Rúcula	Repolho	Mix de folhas	Radite
Cenoura	Pepino	Tabule	Rabanete	Beterraba
Molho shoyu	Molho mostarda agri doce	Molho de ervas	Molho shoyu agri doce	Vinagrete
<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>
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	Ervilha	Proteína de soja	Lentilha
Farofa de biju e alho poró	Batata baby ao curry	Macarrão na manteiga	Abóbora paulista	Legumes cozidos
<b>Carne</b>	<b>Carne</b>	<b>Carne</b>	<b>Carne</b>	<b>Carne</b>
Bisteca suína acebolada	Frango assado	Suíno caramelado ao forno	Frango grelhado	Linguiça de frango
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>
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 – 11/08/2025**

### **Saladas:**

Alface (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)

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

Bisteca suína acebolada: Bisteca suína, cebola, óleo de soja, sal, pimenta preta, páprica doce, chimichurri e shoyu. (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 – 12/08/2025

### **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 mostarda agridoce: 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)

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)

Batata baby ao curry: Batata inglesa, curry, óleo de soja 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

Quarta feira – 13/08/2025

### **Saladas:**

Repolho (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 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)

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

Suíno assado caramelado: Carne suína, sal, páprica picante, pimenta preta, chimichurri, pimenta calabresa, óleo de soja e açúcar refinado. (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 – 14/08/2025

### **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)

Abóbora: Abóbora paulista, alho, cebola, chimichurri, óleo de soja, cheiro verde, e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango grelhado Sassami de frango, óleo de soja, sal, pimenta preta, páprica doce, chimichurri e shoyu. (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 – 15/08/2025**

### **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)

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)

Legumes: Chuchu, cenoura, brócolis, batata salsa, óleo de soja, 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:** Laranja (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)