Cardápio de 15 a 19/09/2025

Fort refeições e eventos Ltda

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	**Saladas**	**Saladas**	**Saladas**	**Saladas**
Mix de folhas	Alface	Rúcula	Mix de folhas	Repolho
Cenoura	Beterraba	Rabanete	Pepino	Tabule
Molho de ervas	Vinagrete	Molho shoyu agridoce	Molho de ervas	Molho de limão
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
Aipim	Repolho picante	Abobrinha com tomate	Farofa de cebola	Macarrão ao molho de espinafre
Carne	**Carne**	**Carne**	**Carne**	**Carne**
Frango ensopado	Suíno assado	Tiras de frango na chapa	Almôndegas ao molho pomodoro	Frango assado
Sobremesa	**Sobremesa**	**Sobremesa**	**Sobremesa**	**Sobremesa**
Banana	Laranja	Maçã	Banana	Laranja

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezoski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 15/09/2025

Saladas:

Mix de folhas: Alface, chicória e 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, 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, cenoura e alho. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

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

Frango ensopado: Sobrecoxa e coxa de frango desossada, alho, tomate, cebola, óleo de soja, colorau, chimichurri, páprica doce, extrato de tomate, manjericão 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

Terça feira – 16/09/2025

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)

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)

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)

Repolho picante: Repolho branco, cebola, tomate, alho, azeite de dendê, molho de pimenta, e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Suíno assado: Paleta suína, pimenta calabresa, páprica doce, chimichurri 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 – 17/09/2025

Saladas:

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

Rabanete com pepino (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, 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 ao curry: Proteína texturizada de soja, óleo de soja, alho, cebola, curry, leite de coco, cheiro verde e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Abobrinha com tomate: Abobrinha italiana, cebola, tomate, alho poró, óleo de soja, sal e pimenta. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Tiras de frangos na chapa: 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

Quinta feira – 18/09/2025

Saladas:

Mix de folhas: Alface e chicória (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, 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)

Mix de grãos: Grão de bico, grão de trigo, grão de soja, milho, ervilha, 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 cebola: Farinha de mandioca, cebola, óleo de soja, sal e pimenta. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Almôndegas ao molho pomodoro: Almôndegas pré prontas mista (carne bovina, frango e proteína de soja), alho, tomate, cebola, óleo de soja, colorau, chimichurri, páprica doce, extrato de tomate, manjericão 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 – 19/09/2025

Saladas:

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

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

Molho de limão: Água, limão 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, cenoura e alho. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Espaguete ao molho de espinafre: Macarrão de sêmola, leite integral, espinafre, margarina, farinha de trigo, alho, cebola, sal e pimenta. (Contém glúten, contém lactose, contém produtos de origem animal)

Frango assado: Coxas de frango, sal, chimichurri, páprica picante, páprica doce e 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)