Cardápio de 16 a 20/06/2025

Fort refeições e eventos Ltda

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	**Saladas**	**Saladas**		
Alface	Rúcula	Mix de folhas		
Beterraba	Tabule	Cenoura		
Molho de ervas	Molho shoyu agridoce	Molho de abacate		
Acompanhamentos	**Acompanhamentos**	**Acompanhamentos**	**FERIADO**	**FECHADO**
Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado		
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		
Feijão	Feijão	Feijão		
Proteína de soja	Lentilha	Soja em Grãos		
Farofa de biju c/alho poró	Berinjela refogada	Polenta		
Carne	**Carne**	**Carne**		
Mix de carnes	Frango assado	Almôndegas ensopada		
Sobremesa	**Sobremesa**	**Sobremesa**		
Maçã	Banana	Laranja		

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezoski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

Documento assinado digitalmente
gov.br
FERNANDA GREZOSKI BITENCOURT
Data: 13/06/2025 09:57:43-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 16/06/2025

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)

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

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

Mix de carnes: Carne suína, Sassami de frango, calabresa suína, coração de frango, cebola, tomate, pimentão, espinafre, shoyu, óleo de soja, sal, pimenta calabresa, páprica doce, chimichurri e orégano. (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

Terça feira – 17/06/2025

Saladas:

Rúcula. (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 Shoyu Agridoce: Água, vinagre, shoyu, açúcar mascavo, 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)

Berinjela refogada: Berinjela, cebola, pimentão, tomate, 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: Banana (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Quarta feira – 18/06/2025

Saladas:

Mix de folhas: Agrião, alface, 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 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, 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)

Soja em grãos: Soja, 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)

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 ensopada: Almôndegas pré prontas de carne bovina, de frango, e proteína de soja, alho, tomate, cebola, óleo de soja, colorau, chimichurri, páprica doce, extrato de tomate, cheiro verde 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)