



Fort refeições e
eventos Ltda

CARDÁPIO DE 21 A 25/04/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
	Mix de folhas	Alface	Rúcula	Mix de folhas
	Tabule	Cenoura	Beterraba	Pepino Japonês
	Molho de ervas	Molho mostarda	Vinagrete	Molho shoyu agridoce
FERIADO	Acompanhamentos	Acompanhamentos	Acompanhamentos	Acompanhamentos
	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado
	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral
	Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
	Lentilha	Ervilha	Lentilha	Proteína de soja
	Farofa	Batata baby	Macarrão alho e óleo	Creme de abóbora
	Carne	Carne	Carne	Carne
	Calabresa acebolada	Frango assado	Almôndegas ao molho	Frango assado
	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
	Banana	Laranja	Maçã	Goiaba

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Terça feira – 22/04/2025

Saladas:

Rúcula e 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 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, cheiro verde, cebola, tomate, e alho. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

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

Calabresa Acebolada: Calabresa (de carne suína e de aves), cebola, óleo de soja. (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 – 23/04/2025

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 mostarda: Água, vinagre, mostarda amarela 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, 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)

Batata baby: Batata inglesa, açafrão, água e sal (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango assado: Sobrecoxas de frango, sal, chimichurri, páprica picante, açafrão. (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 – 24/04/2025

Saladas:

Rúcula (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, 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, 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)

Almôndegas ao molho: Almôndegas pré prontas de carne bovina, de frango, e proteína de soja, tomate, cebola, óleo de soja, colorau, extrato de tomate, shoyu, orégano, sal, páprica doce, páprica defumada, pimenta preta, e barbecue. (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 – 25/04/2025

Saladas:

Mix de folhas: alface, repolho e rúcula. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Pepino Japonês (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Molho Shoyu Agri-doce: Água, vinagre, shoyu e açúcar mascavo (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, milho verde, cheiro verde, óleo de soja, extrato de tomate, sal. (não 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)

Frango assado: Sobrecoxas de frango, sal, chimichurri, páprica picante, açafrão. (não contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

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