



Fort refeições e
eventos Ltda

Cardápio de 23 a 27/06/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Repolho	Mix de folhas	Radite	Alface	Chicória
Beterraba	Rabanete com tomate	Pepino	Cenoura	Beterraba
Molho de ervas	Molho shoyu	Molho de ervas	Molho mostarda	Molho shoyu agridoce
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
Proteína de soja	Soja em grãos	Lentilha	Ervilha	Proteína de soja
Batata baby com alecrim	Farofa de batata palha	Macarrão ao alho e óleo	Farofa de biju com espinafre	Aipim
Carne	Carne	Carne	Carne	Carne
Bisteca suína ao barbecue	Estrogonofe de frango	Suíno de panela com legumes	Frango assado	Galinha caipira ensopada
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Laranja	Banana	Maçã	Pokan	Laranja

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 23/06/2025

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 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, cheiro verde, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Batata baby com alecrim: Batata inglesa, açafrão, óleo de soja, alho, alecrim desidratado e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Bisteca suína ao barbecue: Bisteca suína, sal, páprica doce, pimenta calabresa, chimichurri, óleo de soja, açúcar, extrato de tomate, shoyu e molho barbecue industrializado. (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

Terça feira – 24/06/2025

Saladas:

Mix de folhas: Repolho, agrião e alface (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Rabanete com tomate (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)

Soja em grãos: Grãos de soja, água, óleo de soja, sal, páprica picante, páprica doce, páprica defumada, cheiro verde, cebola, tomate, e alho. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Farofa de batata palha: Farinha de mandioca, óleo de soja, alho, cebola, colorau, cheiro verde, batata palha e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Estrogonofe de frango: Sassami de frango, cebola, tomate, creme de leite, leite, mostarda industrializada, catchup industrializado, páprica doce, chimichurri e sal. (Contém glúten, 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 – 25/06/2025

Saladas:

Radite (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, orégano, 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, 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)

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)

Macarrão ao alho e óleo: Massa de sêmola, água, óleo de soja, alho e sal. (contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Suíno de panela com legumes: Pernil suíno, sal, páprica picante, pimenta preta, chimichurri, pimenta calabresa, óleo de soja, cebola, pimentão, tomate, cenoura, brócolis e chuchu. (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 – 26/06/2025

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 partida, 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 com espinafre: Farinha de milho biju, cebola, alho, espinafre, 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: Pokan (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Sexta feira – 27/06/2025

Saladas:

Chicória: Acelga, chicória e 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 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)

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

Aipim? Aipim, água, açafrão e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Galinha caipira ensopada: Cortes de galinha caipira, 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)