



Fort refeições e
eventos Ltda

Cardápio de 24 a 28/11/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Alface	Mix de folhas	Rúcula	Repolho	Alface
Cenoura	Beterraba	Pepino	Cenoura	Rabanete
Molho mostarda	Molho de limão	Molho de ervas	Vinagrete	Molho shoyu
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	Proteína de soja	Ervilha	Mix de grãos	Proteína de soja
Farofa simples	Chuchu temperado	Batata doce	Abóbora	Farofa de biju
Carne	Carne	Carne	Carne	Carne
Linguiça suína	Suíno assado	Frango assado	Bisteca ao barbecue	Carne moída com legumes
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Banana	Laranja	Maça	Banana	Laranja

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 24/11/2025

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)

Lentilha: Lentilha, 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 simples: Farinha de mandioca, óleo de soja, colorau, cheiro verde e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal).

Linguiça suína: (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 – 25/11/2025

Saladas:

Mix de folhas: Alface e agrião. (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 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)

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

Chuchu temperado: Chuchu, óleo de soja, cebola, cheiro verde, pimenta do reino, açafrão e sal. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Suíno assado: Alcatra suína, pimenta calabresa, 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 – 26/11/2025

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 de ervas: Água, vinagre, orégano, ervas finas 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, 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 doce: (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango assado: Coxas de frango, chimichurri, páprica doce, páprica picante, orégano e sal. (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 – 27/11/2025

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 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)

Mix de grãos: Grãos de bico, trigo em grãos, milho, ervilha congelada, óleo de soja, água, cheiro verde e sal. (Contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Abóbora paulista: (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Bisteca suína ao barbecue: Bisteca suína, óleo de soja, pimenta calabresa, páprica doce, molho barbecue industrializado, shoyu 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 – 28/11/2025

Saladas:

Alface (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: 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)

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

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

Carne moída com legumes: Carne moída, cebola, tomate, extrato de tomate, batata salsa, cenoura, brócolis, vagem, açafrão, pimenta preta 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)