

## CARDÁPIO DE 26 A 30/05/2025



Fort refeições e  
eventos Ltda

<b>Segunda - feira</b>	<b>Terça - feira</b>	<b>Quarta - feira</b>	<b>Quinta - feira</b>	<b>Sexta - feira</b>
<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>
Mix de folhas	Alface	Rúcula	Mix de folhas	Alface
Cenoura	Pepino	Beterraba	Tabule	Rabanete
Molho de ervas	Molho mostarda	Molho shoyu	Molho de ervas	Vinagrete
<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>
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
Grão de bico	Ervilha	Proteína de soja escura	Mix de grãos	Proteína de soja clara
Farofa de repolho	Batata baby ao curry	Macarrão ao alho e óleo	Creme de abóbora	Polenta
<b>Carne</b>	<b>Carne</b>	<b>Carne</b>	<b>Carne</b>	<b>Carne</b>
Linguiça	Frango assado	Mix de carnes	Frango assado	Carne moída ensopada
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>
Maçã	Laranja	Pokan	Banana	Laranja

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio\*.

## LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

**Segunda feira – 26/05/2025**

### **Saladas:**

Mix de folhas: Alface e rúcula (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, 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 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)

Grão de bico: Grão de bico, 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 repolho: Farinha de mandioca, repolho, alho, cebola, 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:** Maçã (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

## LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

**Terça feira – 27/05/2025**

### **Saladas:**

Alface (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 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 ao curry: Batata inglesa, curry, sal, óleo de soja. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango assado: Coxa e sobrecoxa de frango, sal, pimenta preta, páprica doce, chimichurri. (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 – 28/05/2025

### **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)

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 à grega: Arroz integral, água, óleo de soja, alho, cebola, pimentões coloridos, cenoura, ervilha, uva passa preta 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 escura, cenoura, milho, ervilha, cebola, tomate, cheiro verde, chimichurri, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Macarrão ao alho e óleo: Massa com ovos, alho, óleo de soja e sal. (contém glúten, não contém lactose, 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:** Pokan (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

## LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Quinta feira – 29/05/2025

### **Saladas:**

Mix de folhas: 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)

Mix de grãos: Grão de bico, trigo em grãos, alho, cebola, tomate, óleo de soja, cheiro verde e sal. (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:** Banana (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

## LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Sexta feira – 30/05/2025

### **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 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)

Proteína de Soja: Proteína texturizada de soja clara, cenoura, milho, ervilha, cebola, tomate, cheiro verde, chimichurri, óleo de soja e sal. (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)

Carne moída ensopada: Carne moída bovina, 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)