

## CARDÁPIO DE 28/04 A 02/05/2025



Fort refeições e  
eventos Ltda

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>	<b>Saladas</b>		
Mix de folhas	Rúcula	Alface		
Pepino	Cenoura	Beterraba		
Molho shoyu agridoce	Molho de ervas	Molho mostarda		
<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>	<b>Acompanhamentos</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>
Arroz parboilizado	Arroz parboilizado	Arroz parboilizado		
Arroz integral	Arroz integral	Arroz integral		
Feijão	Feijão	Feijão		
Proteína de soja	Ervilha	Lentilha		
Macarrão ao pesto c/ricota	Farofa	Cenoura temperada		
<b>Carne</b>	<b>Carne</b>	<b>Carne</b>		
Bisteca suína	Carne moída ensopada	Frango grelhado ao barbecue		
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa</b>		
Banana	Pokan	Laranja		

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio\*.

## LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

**Segunda feira – 28/04/2025**

### Saladas:

Mix de folhas: Alface, acelga, 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 Shoyu Agri doce: Água, açúcar mascavo e shoyu. (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, milho, ervilha, cenoura, cebola, tomate, cheiro verde, chimichurri, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Macarrão ao pesto de ricota: Massa com ovos, ricota, creme de leite, manjericão fresco, óleo de soja, alho e sal. (contém glúten, contém lactose, contém produtos de origem animal)

Bisteca suína: Bisteca suína, sal, cebola, alho, salsinha, orégano, pimenta calabresa. (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 – 29/04/2025**

### 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 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)

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)

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

Carne moída ensopada: Carne bovina moída, tomate, milho, ervilha, cebola, óleo de soja, chimichurri, páprica, cheiro verde, sal, extrato de tomate. (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

**Quarta feira – 30/04/2025**

### Saladas:

Alface (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Beterrabaa (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, 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)

Cenoura Temperada: Cenoura, óleo de soja, alho, cebola, tomate, cheiro verde e sal (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Frango Grelhado ao barbecue: Sassami de frango, sal, chimichurri, páprica defumada, páprica doce, óleo de soja, molho barbecue pronto, extrato de tomate e açúcar (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)