



Fort refeições e
eventos Ltda

Cardápio de 30/06 a 04/07/2025

Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
Mix de folhas	Alface	Rúcula	Mix de folhas	Alface
Cenoura	Beterraba	Rabanete com pepino	Beterraba	Tabule
Molho de ervas	Vinagrete	Molho shoyu agri-doce	Molho de ervas	Molho mostarda
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 ao curry	Mix de grãos	Ervilha	Proteína de soja ensopada
Farofa simples	Batata doce caramelada	Repolho na mostarda	Abóbora cabotiá	Macarrão ao sugo
Carne	Carne	Carne	Carne	Carne
Calabresa c/pimentões	Iscas de frango grelhado	Linguiça de frango	Mix de carnes	Frango assado
Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa	Sobremesa
Banana	Laranja	Maçã	Pokan	Banana

Cardápio elaborado pela nutricionista Fernanda Grezski Bitencourt. CRN4171

Cardápio sujeito à alterações sem aviso prévio*.

LISTA DE INGREDIENTES DAS PREPARAÇÕES

Segunda feira – 30/06/2025

Saladas:

Mix de folhas: Alface, chicória e agrião. (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, 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 picante, cheiro verde, cebola, tomate, cenoura e alho. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

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

Calabresa com pimentões: Calabresa de carne suína, óleo de soja, cebola, pimentão verde e shoyu. (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 – 01/07/2025

Saladas:

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)

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

Batata doce caramelada: Batata doce e açúcar. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Iscas de frango grelhado: Iscas de peito de frango, páprica doce e picante, orégano, sal, shoyu, óleo de soja, cebola e tomate. (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 – 02/07/2025

Saladas:

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

Rabanete com pepino (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Molho Shoyu agri-doce: Água, vinagre, shoyu, orégano, açúcar mascavo 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)

Mix de grãos: Grãos de bico, soja e trigo, água, óleo de soja, sal, cheiro verde, cebola, alho e cenoura. (Contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Repolho na mostarda: Repolho, óleo de soja, sal, cebola, cheiro verde, mostarda amarela. (Não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Linguiça de frango (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 – 03/07/2025

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 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)

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)

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

Mix de carnes: Carne suína, calabresa, frango, coração de frango, cebola, tomate, pimentão, 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

Sexta feira – 04/07/2025

Saladas:

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 mostarda: Água, vinagre, mostarda escura 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 ensopada: Proteína texturizada de soja, alho, cebola, tomate, cheiro verde, colorau, extrato de tomate, manjerição fresco, óleo de soja e sal. (não contém glúten, não contém lactose, não contém produtos de origem animal)

Espaguete ao alho poró: Massa com ovos, óleo de soja, alho, alho poró e sal. (Contém glúten, não contém lactose, contém produtos de origem animal)

Frango assado: Sobrecoxas de frango, sal, chimichurri, páprica picante, páprica doce, 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)