



AQUI TEM: Comida Saborosa e Saudável
Sem Frituras | Culinária Light | Livres de Conservantes
Praticidade em 3 etapas: Retirar do Freezer - Aquecer e Saborear!

Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - Light Mais = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	Alérgicos	R\$
FRANGO C/ ALCACHOFRA CREMOSO - NOVO	AVES	Pedaços de sobre coxa ao creme de queijos, com coração de alcachofra, abóbora e cebolas, salpicados de mussarela e gergelim. Queijos sem lactose.	323	280	derivados do leite	35,20
FRANGO C/ CREME DE MILHO - NOVO	AVES	Peito de frango com molho branco, acompanhado de arroz integral e tradicional creme de milho.	343	320	leite, derivados do leite	27,30
FRANGO C/ CREME DE MILHO L+ - NOVO	AVES	Peito de frango com molho branco, acompanhado de arroz integral e tradicional creme de milho.	404	370	leite, derivados do leite	29,30
LOMBO À PARMEGIANA - NOVO	CARNES	Lombo suíno empanado com farinha sem glúten, coberto por molho de tomate caseiro e mussarela. Acompanha cremoso purê de batata.	347	320	ovos, leite e derivados do leite	34,40
LOMBO À PARMEGIANA L+ - NOVO	CARNES	Lombo suíno empanado com farinha sem glúten, coberto por molho de tomate caseiro e mussarela. Acompanha cremoso purê de batata.	438	390	ovos, leite e derivados do leite	39,60
MIGNON AO FUNGHI-RELANÇAMENTO	CARNES	Filé mignon grelhado com saboroso molho de funghi secchi. Acompanha muffins de batata.	340	290	derivados do leite, leite, ovos	45,80
PAILLARD COM FETUCCINE - NOVO	CARNES	Tradicional bife de filé mignon batido e grelhado com talharim ao molho branco.	414	290	derivados do leite, trigo	41,50
PAILLARD COM FETUCCINE L+ - NOVO	CARNES	Tradicional bife de filé mignon batido e grelhado com talharim ao molho branco.	517	360	derivados do leite, trigo	44,90
PIZZA LOW CARB CALABRESA - NOVO	CARNES	Pizza com massa a base de castanha de caju, ovo, couve-flor e abóbora, com molho de tomate, mussarela sem lactose, linguiça e orégano.	500	220	castanha de caju, ovos, derivados do leite.	33,30
SOUFLÊ DE QUEIJO E PRESUNTO - NOVO	CARNES	Delicada omelete com queijos (provolone, mussarela e requeijão), presunto suíno, tomate e abobrinha.	227	210	leite, derivados do leite, ovos	29,50
ST PETER EMPANADO E ARROZ A LA GREGA - NOVO	PEIXES	Filés de peixe tilápia ao limão empanados com fubá e parmesão. Acompanha arroz branco enriquecido com cenoura, ervilha, pimentão amarelo e uva passa branca.	327	270	peixe e derivados do leite	38,90
ST PETER L+ EMPANADO E ARROZ A LA GREGA - NOVO	PEIXES	Filés de peixe tilápia ao limão empanados com fubá e parmesão. Acompanha arroz branco enriquecido com cenoura, ervilha, pimentão amarelo e uva passa branca.	446	350	peixe e derivados do leite	41,60
CREME DE ALHO PORÓ- NOVO	SOPAS	Creme a base de alho porró e batatas, incrementada com creme de leite light e cubos de coxa.	223	410	derivados do leite	28,60
SOPA DE CEBOLA-NOVO	SOPAS	Pedacinhos de carne no caldo cremoso com suculentas rodela de cebola. Tudo regado com um fio de azeite e salpicado de parmesão. Acompanhe com crouton.	168	400	derivados do leite	26,90
SOPA DE LEGUMES E CARNE LOW CARB-NOVO	SOPAS	Tradicional e nutritiva sopa de carne e legumes, com temperos frescos e caseiros (legumes: repolho, acelga, cenoura, chuchu, abóbora e couve).	195	400		28,70
DISCO DE PIZZA LOW CARB C/4 UNID - NOVO	VEGET.	Massa à base de castanha de caju, couve-flor e abóbora, para quem está na dieta Low Carb e não abre mão de uma deliciosa pizza! Monte com seus ingredientes preferidos.	227	130	castanha de caju, derivados do leite, ovos.	42,10
ESTROGONOFE DE LEGUMES - NOVA RECEITA	VEGET.	Legumes e cogumelos, ao creme de castanha de caju, com arroz integral e espinafre.	228	340	castanha de caju	25,40



Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - Light Mais = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	Alérgicos	R\$
SOUFLÊ DE FUNGHI E QUEIJO - NOVO	VEGET.	Excelente opção cetogênica de refeição com funghi secchi, cebolas em lascas e mussarela sem lactose.	180	210	leite, derivados do leite, ovos	31,10
ALMÔNDEGAS DE FRANGO C/JARDINEIRA	AVES	Almôndegas de peito de frango ao molho de tomates, cebola e orégano. Acompanha refogado de chuchu, cenoura, couve-flor e brócolis.	258	330	ovos, castanha de caju	28,70
BIFINHO FELIZ	AVES	Tenros bifinhos de peito de frango c/molho de tomate caseiro. Acompanha delicado purê de batata e arroz integral colorido c/cenoura e milho verde.	316	320	derivados do leite	25,40
BIFINHO FELIZ L+	AVES	Numa versão maior! Tenros bifinhos de peito de frango c/molho de tomate caseiro. Acompanha delicado purê de batata e arroz integral colorido c/cenoura e milho verde.	420	390	derivados do leite	27,60
BOBÓ DE FRANGO	AVES	Inusitado creme de aipim e peito de frango desfiado, ao toque de leite de coco. Acompanha arroz integral incrementado com couve e cenoura.	317	300	derivados do leite	23,90
CASSOULET	AVES	Tradicional prato francês na versão light. Encorpado ensopado de feijão branco enriquecido com cubinhos de: presunto de ave, vagem e cenoura.	191	310		21,70
ENSOPADINHO DE FRANGO	AVES	Com abóbora, chuchu e abobrinha. Acompanha purê de brócolis.	236	360	derivados do leite	29,20
ESCONDIDINHO DE FRANGO	AVES	Peito de frango, cenoura, tomate, espinafre e azeitonas, escondido num creme de aipim.	321	320	derivados do leite	24,50
ESPAGUETE DE PUPUNHA À BOLONHESA DE FRANGO	AVES	Frango moído com molho de tomate caseiro sobre espaguete de palmito pupunha salpicado de parmesão.	245	330	derivados do leite	30,60
ESPAGUETE DE PUPUNHA C/FRANGO AO CURRY	AVES	Espaguete de pupunha ao molho curry cremoso com brócolis, couve-flor e abobrinha assada. Termogênico e lowcarb!	205	350	derivados do leite	41,70
ESTROGONOFE DE FRANGO	AVES	Cubinhos de sobrecoxa com cogumelos fatiados num saboroso molho à base creme de leite light. Acompanhamento: arroz integral incrementado com cenoura e tomate. Possui açúcar.	358	330	derivados do leite	28,20
ESTROGONOFE DE FRANGO L+	AVES	Numa versão maior. Cubinhos de sobrecoxa com cogumelos fatiados num saboroso molho à base creme de leite light. Acompanhamento: arroz integral incrementado com cenoura e tomate. Possui açúcar.	429	390	derivados do leite	32,50
FEIJÃO AZUKI C/ARROZ E FRANGO GRELHADO	AVES	Feijão azuki cozido com abóbora, cheiro verde e cominho. Acompanha arroz integral e bifinhos de peito de frango grelhado.	302	300		24,20
FRANGO A CARPEGIANI	AVES	Peito de frango escondido sob mussarela, presunto de ave e tomate ao leite de purê de inhame. Salpicado de parmesão e oregano.	350	290	derivados do leite	29,90
FRANGO ACEBOLADO E MUFFIN	AVES	Sobre coxa grelhada acebolada, acompanhada de muffin de aspargos e abóbora.	324	270	derivados do leite, leite, ovos	35,00
FRANGO AO CURRY	AVES	Peito de frango grelhado EM CUBOS com maçã verde num especial molho picante. Acompanha mix de arroz sem glúten (integral, vermelho e negro).	345	300	derivados do leite	25,10
FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	AVES	Filé ao molho de ervas com champignons, vagens finas e palmito.	259	360	leite, derivados do leite	30,50
FRANGO AO REQUEIJÃO	AVES	Filé de peito cortado em tirinhas com saboroso molho de requeijão com palmito e tomate. Acompanha arroz branco soltinho.	318	310	derivados do leite	26,90



Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - Light Mais = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	Alérgicos	R\$
FRANGO AO REQUEIJÃO L+	AVES	Numa versão maior! Filé de peito cortado em tirinhas com saboroso molho de requeijão com palmito e tomate. Acompanha arroz.	400	370	derivados do leite	27,40
FRANGO AO VINHO C/ARROZ INTEGRAL	AVES	Deliciosos cubinhos de sobrecoxa ensopados com cogumelos, cebola em lascas e leve sabor de vinho. Acompanha arroz integral.	346	320		27,00
FRANGO BRASILEIRINHO	AVES	Cubos de sobrecoxa grelhados e envoltos num delicioso molho cremoso, com cogumelo e salpicado com queijo parmesão. Acompanhamento: floretes de brócolis refogados com alho em fio de azeite.	318	320	derivados do leite	32,30
FRANGO C/BERINJELA À PARMEGIANA	AVES	Peito grelhado coberto por berinjelas assadas, molho de tomate caseiro, mussarela sem lactose e parmesão.	257	300	derivados do leite	30,20
FRANGO DE BLUSINHA	AVES	Cubinhos de coxa empanados (com farinha sem glúten!) e assados, salpicados de mussarela. Acompanha arroz integral com cenoura e creme de feijão preto.	335	320	derivados do leite	25,50
FRANGO DE BLUSINHA L+	AVES	Numa versão maior! Cubinhos de coxa empanados e assados, salpicados de mussarela. Acompanha arroz integral com cenoura e creme de feijão preto.	460	460	derivados do leite	26,60
FRANGO DO BRUNO	AVES	Filé grelhado com saboroso molho de requeijão coberto com rodela de cebolas refogadas, milho verde e queijo parmesão, no leite de purê de batata.	375	320	leite, derivados do leite	27,70
FRANGO ESPIRITUAL	AVES	Tiras de peito de frango ao leite de purê de couve-flor com espinafre, cobertas por creme de requeijão. Super saboroso! Até quem não gosta de espinafre não resiste à esta combinação perfeita!	314	380	leite, derivados do leite	35,40
FRANGO ORIENTAL	AVES	Cubos grandes de peito, repolho, pimentões vermelho e amarelo e brócolis ao toque de amendoim e óleo de gergelim.	225	280	amendoim	28,80
FRANGO SILVESTRE	AVES	Refogado de tiras de peito de frango com abóbora, brócolis e repolho, temperado com azeite extra virgem, gengibre e ervas finas.	194	280		26,80
ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLORES	AVES	Peito num molho com shitake e cebola. Acompanha purê de couve-flor salpicado de mussarela s/ lactose.	310	360	derivados do leite	40,70
KAFTA DE FRANGO	AVES	Kafta de frango grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodela.	279	300	ovos	25,90
MEDALHÕES C/MOSTARDA	AVES	Medalhões de peito grelhados, cobertos com creme de mostarda e salpicados com queijo parmesão. Acompanha purê de batata, enriquecido com espinafre.	302	290	derivados do leite, leite, ovos	24,60
PANQUECA DE FRANGO	AVES	2 delicadas panquecas recheadas com refogadinho de peito de frango, ao toque de azeitona pretas, cobertas com caseiro molho de tomate e salpicadas por queijo mussarela. Acompanha creme de espinafre.	305	310	leite, derivados do leite, ovos	25,00
PÉTALAS DE CEBOLAS RECHEADAS C/FRANGO	AVES	Delicadas pétalas de cebola recheadas com cremoso recheio de requeijão com frango e azeitonas pretas, acompanhadas de arroz e passas, salpicado com amendoas.	379	260	derivados do leite	24,30
PRATO DA MAMÃE	AVES	Deliciosos bifeinhos de peito de frango grelhados e acebolados. Acompanhados por um tradicional arroz com feijão.	275	290		24,20
PRATO DA MAMÃE L+	AVES	Numa versão maior! Deliciosos bifeinhos de peito de frango grelhados e acebolados. Acompanhados por um tradicional arroz com feijão.	385	390		25,50
RISOTO DE FRANGO	AVES	Peito Desfiado com arroz branco ao toque de azeitonas, salpicado com parmesão.	371	310	derivados do leite	21,60



Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - Light Mais = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	Alérgicos	R\$
RISOTO DE FRANGO L+	AVES	Numa versão maior! Peito desfiado ao toque de azeitonas, salpicado com parmesão.	497	420	derivados do leite	24,40
SALADA DE FRANGO	AVES	Peito de frango desfiado, blanquet, palmito, maçã, cenoura e azeitona. Pode ser consumido frio ou quente.	169	220		27,10
TORTA SOUFLÉ DE FRANGO	AVES	Tipo omelete, sem farinha e low carb rica em proteína de peito desfiado com azeitonas verdes, alho poró, tomate e cheiro verde. Sem Glúten.	227	260	derivados do leite, leite, ovos	29,80
BERINJELA RECHEADA C/CARNE	CARNES	Canoas de berinjela, recheadas com patinho moído e refogado, lascas de cenoura, regadas ao molho sugo e castanha do Para.	250	330	castanha-do-pará	31,50
BOLO DE BATATA	CARNES	Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas salpicado de parmesão	366	280	derivados do leite, leite	28,30
BOLO DE BATATA L+	CARNES	Numa versão maior! Patinho moído e refogado com cenoura, espinafre, coberto por delicioso purê de batata inglesa.	501	420	derivados do leite, leite	34,50
CARNE AO MOLHO MADEIRA	CARNES	Carne assada lentamente por 15 horas em baixa temperatura, ao molho tipo madeira e champignon. Acompanha arroz integral com cenoura. Possui açúcar.	380	350	soja	31,00
CARNE AO MOLHO MADEIRA L+	CARNES	Carne assada lentamente por 15 horas em baixa temperatura, ao molho tipo madeira e champignon. Acompanha arroz integral com cenoura. Possui açúcar.	413	400		35,80
CARNE ASSADA C/PURÊ DE COUVE-FLOR E ESPINAFRE	CARNES	Carne assada ao molho ferrugem a base de pimentões. Acompanha purê de couve-flor e espinafre enriquecido de queijo provolone.	322	300	derivados do leite	36,20
CARNE COLORIDA	CARNES	Maminha em tiras pimentões amarelos, repolho roxo e acelga ao toque de óleo de gergelim	257	300		35,60
CARNE DESFIADA C/ABÓBORA	CARNES	Carne desfiada e refogada com temperos, tomate e ervas. Acompanha saboroso purê de abóbora.	234	260		33,00
CARNE DESFIADA C/ABÓBORA L+	CARNES	Carne desfiada e refogada com tomate e ervas. Acompanha purê de abóbora e arroz branco.	396	400		38,10
CHEESEBURGER ARTESANAL DE CARNE LOW CARB	CARNES	Hamburguer artesanal coberto de muçarela e tomate ao toque de páprica doce. Acompanha pão caseiro da chef, low carb! Tudo sem glúten e sem lactose!	401	210	castanha-de-caju, derivados do leite, ovos	37,00
CROQUETE NA CROSTA DE LINHAÇA	CARNES	Croquetes de carne empanados na farinha de linhaça. Acompanha couve-flor, cenoura e alho-poró, gratinados com delicioso molho aos 3 queijos (requeijão, cottage e provolone).	308	270	derivados do leite	38,90
ESCONDIDINHO DE CARNE-SECA	CARNES	Típica carne seca refogadinha com cebolas, incrementada com tomates e lascas de abobrinha, escondido num delicioso creme de aipim, salpicado com parmesão.	417	320	derivados do leite	29,90
ESCONDIDINHO DE CARNE-SECA C/ABÓBORA	CARNES	Carne seca desfiada, coberta por delicioso purê de abóbora e queijo minas padrão sem lactose.	379	300	derivados do leite	33,60
ESTROGONOFE DE CARNE	CARNES	Maminha num cremoso molho à base de creme de leite com cogumelos. Light, mas tão saboroso quanto o tradicional estrogonoff. Guarnição: arroz branco soltinho. Possui açúcar.	370	330	derivados do leite	28,20
ESTROGONOFE DE CARNE L+	CARNES	Numa versão maior! Maminha num cremoso molho à base de creme de leite com cogumelos. Light, mas tão saboroso quanto o tradicional estrogonoff. Guarnição: arroz branco soltinho. Possui açúcar.	423	370	derivados do leite	31,70



Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - Light Mais = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	Alérgicos	R\$
FEIJOADA L+	CARNES	Versão maior e diferente da light! Feijão com carnes nobres desengorduradas: pernil, carne seca e fresca, paio e linguiça calabresa. Acompanha arroz, couve e farofa. Imperdível para o final de semana!	566	490	derivados do leite	29,70
FEIJOADA LIGHT	CARNES	Creoso feijão preto num tempero caseiro com carne seca e carne fresca desengorduradas. Guarnições: arroz soltinho e couve mineira fininha refogada.	364	340		28,50
KAFTA DE CARNE	CARNES	Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodelas.	319	300	ovos	30,10
KAFTA DE CARNE L+	CARNES	Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodelas.	395	390	ovos	37,70
LASANHA DE PUPUNHA À BOLONHESA LOW CARB	CARNES	Massa de puro palmito recheado de bolonhesa de carne, coberto por presunto e mussarela sem lactose e parmesão.	318	300	derivados do leite	38,10
LOMBO C/LEGUMES ASSADOS	CARNES	Fatias de lombo suíno ao creme de cottage temperado com alho poró e salsa, acompanhado de legumes assados regados no azeite: alcachofra, cenoura e cebola.	299	280	derivados do leite	37,10
MIGNON C/SOUFFLÉ DE QUEIJO	CARNES	Filé ao molho marinado de tomate e palmito, acompanhado de fofo souffle de queijo e cenoura.	403	290	derivados do leite, leite, ovos	47,10
MINI HAMBURGUER C/ARROZ INTEGRAL E BRÓCOLIS	CARNES	Coberto por delicioso molho de queijo. O arroz é integral. Com presunto suíno no tempero do hamburger!	378	300	derivados do leite, leite, ovos	31,20
PANQUECA DE CARNE	CARNES	2 delicadas panquecas, recheadas com carne moída, cobertas com molho de tomate caseiro e salpicadas com parmesão. Acompanha cenoura refogada no azeite com cheiro verde.	341	270	leite, derivados do leite, ovos	26,60
PANQUECA DE CARNE L+	CARNES	3 panquecas sem glúten, com carne moída, cobertas com molho ao sugo e salpicadas com parmesão. Acompanha arroz com brócolis.	563	420	leite, derivados do leite, ovos	34,30
PICADINHO CARIOCA FIT	CARNES	Caseiro picadinho de carne, com molho de tomate, refogado com temperos e enriquecido com chuchu, vagem, repolho e azeitonas. Acompanha nutritivo purê de batata doce.	270	340	derivados do leite, ovos	31,80
PIZZA LOW CARB CALABRESA	CARNES	Pizza com massa a base de castanha de caju, ovo, couve-flor e abóbora, com molho de tomate, mussarela sem lactose, linguiça e orégano.	500	220	castanha de caju, ovos, derivados do leite.	33,30
YAKISSOBA DE CARNE LOW CARB	CARNES	Excelente opção Low Carb! Aqui, o tradicional macarrão foi substituído por espaguete de pupunha e espaguete de abobrinha! Com tiras de mignon, pimentões (vermelho e amarelo), alho-poró, repolho, cebola, brócolis, couve-flor e cenoura.	232	360		42,40
CANELONE DE QUEIJO E PRESUNTO	MASSAS	Quatro canelones recheados com presunto e queijo mussarela regados ao molho de tomate caseiro com um toque de manjeriço, salpicado com queijo parmesão.	330	290	derivados do leite, trigo	33,30
CANELONE DELICIOSO	MASSAS	Três Canelones recheados com ricota, nozes e passas, ao suave molho de gorgonzola. Salpicado com pimenta rosea. Prato ovo-lacto-vegetariano!	358	270	derivados do leite, leite, nozes, trigo	25,70
ESPAGUETE À BOLONHESA	MASSAS	Massa grano duro, com molho a bolonhesa especial. Com glúten.	336	350	derivados do leite, trigo	27,40
ESPAGUETE À BOLONHESA L+	MASSAS	Massa grano duro, com molho caseiro.	391	430	derivados do leite, trigo	33,30
ESPAGUETE AO FUNGHI	MASSAS	Massa granoduro "al dente" envolvido num delicioso molho fungui secchi, salpicado de parmesão. Contém glúten.	231	280	derivados do leite, trigo	24,00



Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - Light Mais = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	Alérgicos	R\$
ESPAGUETE AO FUNGHI L+	MASSAS	Numa versão maior! Massa granoduro "al dente" envolvido num delicioso molho fungui secchi, salpicado de parmesão. Contém glúten.	318	390	derivados do leite, trigo	26,20
ESPAGUETE C/CARNE MOÍDA	MASSAS	Espaguete integral, levemente passado no alho e óleo, acompanha caseira carne moída incrementada com ervilhas frescas e azeitona verde. Salpicado com parmesão.	444	290	derivados do leite, trigo	27,00
GRAVATINHAS AO SUGO	MASSAS	Macarrão "al dente" com lascas de mussarela, coberto com molho de tomate e manjerição, salpicado com parmesão. Prato ovo-lacto-vegetariano!	257	320	derivados do leite, trigo	23,50
MACARRÃO DA LEDA S/GLÚTEN	MASSAS	Massa penne, sem glúten, coberta com molho branco, incrementado com ricota defumada e aspargos verdes salpicado com queijo parmesão. Prato ovo-lacto-vegetariano!	267	330	derivados do leite, leite	25,30
MACARRÃO DA TIA MARIA	MASSAS	Nosso mais cobiçado prato é uma receita de família, adaptada para versão light. Talharim caseiro com presunto de ave light, aos dois queijos (mussarela e parmesão). Imperdível.	251	250	derivados do leite, trigo	23,00
MACARRÃO DA TIA MARIA L+	MASSAS	Numa versão maior! Nosso mais cobiçado prato, em porção maior. Talharim caseiro com presunto de ave light, aos dois queijos: mussarela e parmesão. Imperdível.	350	360	derivados do leite, trigo	25,40
MACARRÃO DO TIO JOÃO	MASSAS	Refeição que traz a lembrança do TIA MARIA, só que com peito de frango em cubinhos ao invés de presunto de peru.	288	260	derivados do leite, trigo	23,00
MACARRÃO DO TIO JOÃO L+	MASSAS	Talharim, peito de frango, mussarela e parmesão.	394	370	derivados do leite, trigo	26,90
MACARRÃO PARISIENSE GRANO DURO	MASSAS	Delicioso espaguete "grano duro" ao molho bechamel, com presunto de peru light e ervilhas frescas. Leva cobertura de cremoso queijo cottage. Contém glúten.	272	335	derivados do leite, leite, trigo	27,80
MINI ALMÔNDEGAS C/TALHARIM	MASSAS	Tenras almondegas de carne ao molho sugo com talharim "grano duro" refogado no alho, salpicado com queijo parmesão e alcaparras.	309	330	derivados do leite, ovos, trigo	27,70
MINI ALMÔNDEGAS C/TALHARIM L+	MASSAS	Numa versão maior! Tenras almondegas de carne ao molho sugo com talharim "grano duro" refogado no alho, salpicado com queijo parmesão e alcaparras.	381	450	derivados do leite, ovos, trigo	30,00
NHOQUE À BOLONHESA	MASSAS	Nhoque de batata com molho caseiro à bolonhesa (de carne). Salpicado com queijo parmesão.	341	270	trigo, derivados do leite, ovos	32,20
NHOQUE À BOLONHESA L+	MASSAS	Numa versão maior! Nhoque de batata com molho caseiro à bolonhesa incrementado com especiarias.	468	420	trigo, derivados do leite, ovos	38,00
NHOQUE DE RICOTA AO MOLHO DE ESPINAFRE	MASSAS	Levíssima massa a base ricota com molho cremoso de espinafre. Salpicado de parmesão e gergelim torrado.	298	310	trigo, derivados do leite, ovos	34,70
PENNE AO CAMARÃO GOURMET	MASSAS	Macarrão fit, sem glúten, "al dente". Acompanhado de saboroso molho de camarão com requeijão, chuchu e abóbora, salpicado de chia.	313	340	crustaceos, derivados do leite	38,70
PENNE AO FUNGHI S/GLÚTEN	MASSAS	Massa granoduro "al dente" sem gluten, envolvido num delicioso molho fungui secchi. Prato ovo-lacto-vegetariano!	264	280	derivados do leite	24,00
BOBÓ DE CAMARÃO	PEIXES	Camarão num cremoso molho de aipim, acompanhado de arroz e abóbora refogada em cubos.	322	300	crustaceos	40,90
LINGUADO À CAPIXABA	PEIXES	Filé de linguado ao molho de moqueca capixaba, rico em pimentão e coentro, sobre fino purê de batatas.	276	310	peixes	47,20
LINGUADO NA BAROA	PEIXES	File coberto com molho de tomate e cebola. Acompanha fino creme de batata baroa.	293	330	peixes	49,70



Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - Light Mais = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	Alérgicos	R\$
PEIXE MAROTO	PEIXES	Filé de tilápia cozido, coberto por fino pirão (contém camarão triturado), sobre cubinhos de cenoura refogada num fio de azeite. Ao toque de coentro.	221	330	peixe, crustaceos	38,70
RISOTO DE CAMARÃO	PEIXES	Saboroso arroz branco bem molhadinho com camarão, enriquecido com cenoura e ervilha fresca, salpicado com queijo parmesão.	257	265	crustaceos, derivados do leite	36,50
RISOTO DE CAMARÃO L+	PEIXES	Saboroso arroz branco bem molhadinho com camarão, enriquecido com cenoura e ervilha fresca, salpicado com queijo parmesão.	382	370	crustaceos, derivados do leite	38,70
SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES	PEIXES	Salmão em filé, assado no vapor com delicioso molho de cebola e alecrim (contém camarão triturado). Acompanha cenoura, brócolis e repolho refogados.	256	330	crustaceos, peixes	50,30
SALMÃO MARAVILHA E ARROZ COLORIDO	PEIXES	Salmão ao molho de mostarda salpicado com linhaça. Acompanha arroz 12 cereais colorido com couve flor, brócolis e cenoura refogados. Não contém glúten.	330	350	derivados do leite, leite, peixes	50,20
ST PETER NAPOLITANO	PEIXES	Filés de tilápia cobertos por abobrinhas, molho de tomate e mussarela sem lactose.	253	310	peixes, derivados do leite	41,90
TRUTA TROPICAL	PEIXES	File de truta defumada ao molho de maracujá, acompanhada de arroz incrementado com tomate e cebola.	293	280	peixes	35,30
CANELONE DE ACELGA PROTEICO	VEGET.	Low carb de raiz: Acelga recheada de creme de abóbora com ovo mexido, enriquecido com suculentos pedaços de alcachofra, coberta por molho de tomate caseiro, salpicado com castanha de caju.	114	310	castanha-de-caju, ovos	27,90
CURRY DE LEGUMES	VEGET.	Mix de vegetais assados (abobrinha, brócolis, repolho, chuchu), com cogumelos, proteína de ervilha, shot (dose extra) de gengibre, curry e açafraão! Acompanha purê de abóbora. Salpicado de castanha do Pará.	200	340	castanha-do-pará	28,50
DISCO DE PIZZA LOW CARB C/4 UNID	VEGET.	Massa à base de castanha de caju, couve-flor e abóbora, para quem está na dieta Low Carb e não abre mão de uma deliciosa pizza! Monte com seus ingredientes preferidos.	227	130	castanha de caju, derivados do leite, ovos.	42,10
ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJOS	VEGET.	Tiras de palmito pupunha incrementados com cenoura e nabo, ao molho de requeijão, minas padrão e gorgonzola. Salpicado de salsinha. Refeição Ovo-Lacto vegetariano.	235	300	leite, derivados do leite	34,30
ESPAGUETE DE PUPUNHA AO FUNGHI TRUFADO	VEGET.	De textura surpreendente, o espaguete de pupunha é coberto por molho cremoso de castanha de caju com funghi secchi e azeite trufado. Salpicado com cebolinha.	131	250	castanha de caju	39,00
FEIJOADA VEGETARIANA	VEGET.	Feijoada de feijão branco, abóbora japonesa, palmito, mandioquinha, vagem, chuchu, abobrinha e brócolis acompanhado de arroz com cúrcuma (açafraão) e couve mineira bem fininha.	229	370		22,90
LASANHA DE BERINJELA	VEGET.	Lasanha de berinjela e proteína de soja com leve sabor de azeitona, coberta com lascas de queijo mussarela sem lactose.	284	330	soja, derivados do leite	28,30
LASANHA DE LEGUMES LOW CARB	VEGET.	A deliciosa massa de pupunha intercaladas com cenoura, vagem, abobrinha, cogumelos e azeitonas. Coberta com mussarela sem lactose e parmesão.	251	360	derivados do leite	39,20
PURÊ DE GRÃO-DE-BICO	VEGET.	Saboroso creme de grão de bico com temperos, refogado num fio de azeite e cubinhos de provolone. Acompanha arroz integral enriquecido com espinafre.	353	290	derivados do leite, leite	23,60



Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - Light Mais = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	Alérgicos	R\$
QUINOA VEGANO	VEGET.	Quinoa com feijão branco, cenoura e milho, temperados com ervas finas, azeite extra virgem e azeitonas.	249	280		25,10
RISOTO ECOLÓGICO	VEGET.	Delicioso risoto de arroz 12 cereais colorido com agrião, soja em grão e ricota defumada, salpicado com nozes. Pode ser consumido frio ou quente.	331	280	derivados do leite, nozes, soja	22,50
SALADA DE QUINOA	VEGET.	Contemporânea mistura de: Quinoa Real, queijo provolone, brócolis, tomate, cenoura, alcapparras e cheiro verde. Pode ser consumido frio ou quente.	217	260	derivados do leite	26,80
TORTA SOUFLÉ DE LEGUMES	VEGET.	Omelete recheado com mussarela sem lactose, cenoura, vagem, tomate, milho, champignon e azeitona picada.	301	260	derivados do leite, leite, ovos	30,80
CALDO VERDE	SOPAS	Caldo cremoso de batata inglesa, com cubinhos de peito de ave defumado e couve fininha.	211	420		23,50
CALDO VERDE C/PAIO L+	SOPAS	Caldo cremoso de batata com paio, couve bem fininha num fio de azeite de oliva	310	490		25,30
CALDO VERDE LOW CARB	SOPAS	Caldo verde sem batata, mas com a tradicional couve mineira e linguíça calabresa. Fizemos um caldo de chuchu com couve-flor delicioso. Ninguém diz que não é batata.	267	390		28,40
CANJA DE GALINHA	SOPAS	Caseira e saborosa canja de coxa de frango desfiada sem gordura, com arroz, cubinhos de cenoura e cheiro verde.	192	370		24,30
MINISTRONE	SOPAS	Tradicional sopa de feijão carioquinha, com macarrão conchinha, cubinhos de abóbora, carne desfiada e um toque de tomilho.	232	400	ovos, trigo	23,90
SOPA DE ABÓBORA C/GENGIBRE E AGRIÃO	SOPAS	Sopa que combina o sabor doce da abóbora com o picante do gengibre.	94	400		23,10
SOPA DE BATATA C/AGRIÃO	SOPAS	Cubinhos de sobrecoxa num creme de batatas e um fio de azeite. Enriquecido com agrião picadinho.	187	380		23,10
SOPA DE CENOURA E COGUMELO	SOPAS	Sopa nutritiva cuja base é a cenoura batida com alho porrò, aipo, ervas finas e cogumelos fatiados.	114	410		23,00
SOPA DE ERVILHA	SOPAS	Saboroso creme de ervilhas com cubinhos de presunto de ave, abobrinha e cenoura.	212	400		25,70
SOPA DE MANDIOQUINHA (batata baroa)	SOPAS	Fino caldo de carne com creme de mandioquinha e cenoura. Enriquecido com carne desfiada e um toque de alho poró.	177	400		30,50
SOPA DE MILHO C/FRANGO E COUVE	SOPAS	Sopa nutritiva com peito de frango desfiado, grãos de milho, couve e temperos.	128	410		20,30
SOPA TROPICAL DE ABÓBORA	SOPAS	Finíssimo creme de abóbora ao leite de coco, enriquecidos com tenros pedaços de queijo mussarela e salpicado com cebolinha.	226	380	derivados do leite, leite	24,20
SOPA DETOX 1	SOPAS	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutri o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (Aipo, repolho, abobrinha, cenoura e brócolis)	154	300		16,80
SOPA DETOX 2	SOPAS	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutri o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (Aipo, abobrinha, couve-flor e cenoura)	144	300		16,80
SOPA DETOX 3	SOPAS	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutri o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (cenoura, abobrinha, couve-flor, brócolis e repolho)	139	300		16,80
SOPA DETOX 4	SOPAS	Caldo verde detox, vegano com tofu. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria.	59	300	soja	17,80