



**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\$   |
|---|-------|--|-------|------|---------------------------------|-------|
| <b>ALMÔNDEGAS DE FRANGO C/JARDINEIRA</b>          | 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 |
| <b>BIFINHO FELIZ</b>                              | 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 |
| <b>BIFINHO FELIZ L+</b>                           | 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 |
| <b>BOBÓ DE FRANGO</b>                             | 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 |
| <b>CASSOULET</b>                                  | AVES  | Tradicional prato francês na versão light. Encorpado enopado de feijão branco enriquecido com cubinhos de: presunto de ave, vagem e cenoura.   | 191   | 310  |                                 | 21,70 |
| <b>ENSOPADINHO DE FRANGO</b>                      | AVES  | Com abóbora, chuchu e abobrinha. Acompanha purê de brócolis.   | 236   | 360  | derivados do leite              | 29,20 |
| <b>ENSOPADINHO DE FRANGO L+</b>                   | AVES  | Com abóbora, chuchu e abobrinha. Acompanha purê de brócolis e arroz integral soltinho.   | 356   | 450  | derivados do leite              | 31,80 |
| <b>ESCONDIDINHO DE FRANGO</b>                     | AVES  | Peito de frango, cenoura, tomate, espinafre e azeitonas, escondido num creme de aipim.   | 321   | 320  | derivados do leite              | 24,50 |
| <b>ESPAGUETE DE PUPUNHA À BOLONHESA DE FRANGO</b> | AVES  | Frango moído com molho de tomate caseiro sobre espaguete de palmito pupunha salpicado de parmesão.   | 245   | 330  | derivados do leite              | 30,60 |
| <b>ESPAGUETE DE PUPUNHA C/FRANGO AO CURRY</b>     | 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 |
| <b>ESTROGONOFE DE FRANGO</b>                      | 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 |
| <b>ESTROGONOFE DE FRANGO L+</b>                   | 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 |
| <b>FEIJÃO AZUKI C/ARROZ E FRANGO GRELHADO</b>     | AVES  | Feijão azuki cozido com abóbora, cheiro verde e cominho. Acompanha arroz integral e bifinhos de peito de frango grelhado.  | 302   | 300  |                                 | 24,20 |
| <b>FRANGO A CARPEGIANI</b>                        | AVES  | Peito de frango escondido sob mussarela, presunto de ave e tomate ao leito de purê de inhame. Salpicado de parmesão e oregano.   | 350   | 290  | derivados do leite              | 29,90 |
| <b>FRANGO ACEBOLADO E MUFFIN</b>                  | AVES  | Sobre coxa grelhada acebolada, acompanhada de muffin de aspargos e abóbora.  | 324   | 270  | derivados do leite, leite, ovos | 35,00 |
| <b>FRANGO AO CURRY</b>                            | AVES  | Peito de frango grelhado em com maçã verde num especial molho picante. Acompanha mix de arroz sem glúten (integral, vermelho e negro).   | 345   | 300  | derivados do leite              | 25,10 |
| <b>FRANGO AO MOLHO DE ERVAS</b>                   | AVES  | Filé ao molho de ervas com champignons, vagens finas e palmito.  | 259   | 360  | leite, derivados do leite       | 30,50 |
| <b>FRANGO AO REQUEIJÃO</b>                        | 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\$   |
|--|-------|--|-------|------|---------------------------------|-------|
| <b>FRANGO AO REQUEIJÃO L+</b>                | 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 |
| <b>FRANGO AO VINHO C/ARROZ INTEGRAL</b>      | AVES  | Deliciosos cubinhos de sobrecoxa ensopados com cogumelos, cebola em lascas e leve sabor de vinho. Acompanha arroz integral.  | 346   | 320  |                                 | 27,00 |
| <b>FRANGO BRASILEIRINHO</b>                  | 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 |
| <b>FRANGO C/ALCACHOFRA CREMOSO</b>           | 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 |
| <b>FRANGO C/BERINJELA À PARMEGIANA</b>       | AVES  | Peito grelhado coberto por berinjelas assadas, molho de tomate caseiro, mussarela sem lactose e parmesão.  | 257   | 300  | derivados do leite              | 30,20 |
| <b>FRANGO C/CREME DE MILHO</b>               | AVES  | Peito de frango com molho branco, acompanhado de arroz integral e tradicional creme de milho.  | 343   | 320  | leite, derivados do leite       | 27,30 |
| <b>FRANGO C/CREME DE MILHO L+</b>            | AVES  | Peito de frango com molho branco, acompanhado de arroz integral e tradicional creme de milho.  | 404   | 370  | leite, derivados do leite       | 29,30 |
| <b>FRANGO DE BLUSINHA</b>                    | 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 |
| <b>FRANGO DE BLUSINHA L+</b>                 | 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 |
| <b>FRANGO DO BRUNO</b>                       | 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 |
| <b>FRANGO ESPIRITUAL</b>                     | 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 |
| <b>FRANGO ORIENTAL</b>                       | 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 |
| <b>FRANGO SILVESTRE</b>                      | 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 |
| <b>ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLOR</b>  | 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 |
| <b>KAFTA DE FRANGO</b>                       | AVES  | Kafta de frango grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodela.  | 279   | 300  | ovos                            | 25,90 |
| <b>MEDALHÕES C/MOSTARDA</b>                  | 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 |
| <b>PANQUECA DE FRANGO</b>                    | 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 |
| <b>PÉTALAS DE CEBOLAS RECHEADAS C/FRANGO</b> | 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 |



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\$   |
|--|--------|---|-------|------|--|-------|
| <b>PRATO DA MAMÃE</b>                                  | AVES   | Deliciosos bifeinhos de peito de frango grelhados e acebolados. Acompanhados por um tradicional arroz com feijão.   | 275   | 290  |  | 24,20 |
| <b>PRATO DA MAMÃE L+</b>                               | AVES   | Numa versão maior! Deliciosos bifeinhos de peito de frango grelhados e acebolados. Acompanhados por um tradicional arroz com feijão.  | 385   | 390  |  | 25,50 |
| <b>RISOTO DE FRANGO</b>                                | AVES   | Peito Desfiado com arroz branco ao toque de azeitonas, salpicado com parmesão.  | 371   | 310  | derivados do leite                         | 21,60 |
| <b>RISOTO DE FRANGO L+</b>                             | AVES   | Numa versão maior! Peito desfiado ao toque de azeitonas, salpicado com parmesão.  | 497   | 420  | derivados do leite                         | 24,40 |
| <b>SALADA DE FRANGO</b>                                | AVES   | Peito de frango desfiado, blanquet, palmito, maçã, cenoura e azeitona. Pode ser consumido frio ou quente.   | 169   | 220  |  | 27,10 |
| <b>TORTA SOUFLÉ DE FRANGO</b>                          | 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 |
| <b>BERINJELA RECHEADA C/CARNE</b>                      | 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 |
| <b>BOLO DE BATATA</b>                                  | CARNES | Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas salpicado de parmesão   | 366   | 280  | derivados do leite, leite                  | 28,30 |
| <b>BOLO DE BATATA L+</b>                               | 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 |
| <b>CARNE AO MOLHO MADEIRA</b>                          | CARNES | Carne assada lentamente por 15 horas em baixa temperatura, ao molho tipo madeira e champignon. Acompanha arroz integral com cenoura. Possui açúcar.                           | 379   | 350  | soja                                       | 31,00 |
| <b>CARNE AO MOLHO MADEIRA L+</b>                       | 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 |
| <b>CARNE ASSADA C/PURÊ DE COUVE-FLORES E ESPINAFRE</b> | 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 |
| <b>CARNE COLORIDA</b>                                  | CARNES | Maminha em tiras pimentões amarelos, repolho roxo e acelga ao toque de óleo de gergelim   | 257   | 300  |  | 35,60 |
| <b>CARNE DESFIADA C/ABÓBORA</b>                        | CARNES | Carne desfiada e refogada com temperos, tomate e ervas. Acompanha saboroso purê de abóbora.   | 234   | 260  |  | 33,00 |
| <b>CARNE DESFIADA C/ABÓBORA L+</b>                     | CARNES | Carne desfiada e refogada com tomate e ervas. Acompanha purê de abóbora e arroz branco.   | 396   | 400  |  | 38,10 |
| <b>CHEESEBURGER ARTESANAL DE CARNE LOW CARB</b>        | 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 |
| <b>CROQUETE NA CROSTA DE LINHAÇA</b>                   | 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 |
| <b>ESCONDIDINHO DE CARNE-SECA</b>                      | 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 |
| <b>ESCONDIDINHO DE CARNE-SECA C/ABÓBORA</b>            | CARNES | Carne seca desfiada, coberta por delicioso purê de abóbora e queijo minas padrão sem lactose.   | 379   | 300  | derivados do leite                         | 33,60 |
| <b>ESTROGONOFE DE CARNE</b>                            | 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 |



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\$   |
|--|--------|--|-------|------|----------------------------------|-------|
| <b>ESTROGONOFE DE CARNE L+</b>                     | 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 |
| <b>FEIJOADA L+</b>                                 | 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 |
| <b>FEIJOADA LIGHT</b>                              | CARNES | Cremoso feijão preto num tempero caseiro com carne seca e carne fresca desengorduradas. Guarnições: arroz soltinho e couve mineira fininha refogada.   | 364   | 340  |                                  | 28,50 |
| <b>KAFTA DE CARNE</b>                              | CARNES | Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodela.   | 319   | 300  | ovos                             | 30,10 |
| <b>KAFTA DE CARNE L+</b>                           | CARNES | Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodela.   | 395   | 390  | ovos                             | 37,70 |
| <b>LASANHA DE PUPUNHA À BOLONHESA LOW CARB</b>     | 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 |
| <b>LOMBO À PARMEGIANA</b>                          | 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 |
| <b>LOMBO À PARMEGIANA L+</b>                       | 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 |
| <b>LOMBO C/LEGUMES ASSADOS</b>                     | 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 |
| <b>MIGNON AO FUNGHI</b>                            | CARNES | Filé mignon grelhado com saboroso molho de funghi secchi. Acompanha muffins de batata.   | 340   | 290  | derivados do leite, leite, ovos  | 45,80 |
| <b>MIGNON C/SOUFLÉ DE QUEIJO</b>                   | CARNES | Filé ao molho marinado de tomate e palmito, acompanhado de fofo soufflé de queijo e cenoura.   | 403   | 290  | derivados do leite, leite, ovos  | 47,10 |
| <b>MINI HAMBURGUER C/ARROZ INTEGRAL E BRÓCOLIS</b> | 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 |
| <b>PAILLARD C/FETTUCINE</b>                        | CARNES | Tradicional bife de filé mignon batido e grelhado com talharim ao molho branco.  | 414   | 290  | derivados do leite, trigo        | 41,50 |
| <b>PAILLARD C/FETTUCINE L+</b>                     | CARNES | Tradicional bife de filé mignon batido e grelhado com talharim ao molho branco.  | 517   | 360  | derivados do leite, trigo        | 44,90 |
| <b>PANQUECA DE CARNE</b>                           | 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 |
| <b>PANQUECA DE CARNE L+</b>                        | 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 |
| <b>PICADINHO CARIOCA FIT</b>                       | 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.                                    | 266   | 340  | derivados do leite, ovos         | 31,80 |
| <b>PICADINHO CARIOCA FIT L+</b>                    | 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 e arroz integral.                   | 386   | 430  | derivados do leite, ovos         | 34,50 |
| <b>SOUFLÊ DE QUEIJO E PRESUNTO</b>                 | CARNES | Delicada omelete com queijos (provolone, mussarela e requeijão), presunto suíno, tomate e abobrinha.   | 227   | 210  | leite, derivados do leite, ovos  | 29,50 |



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\$   |
|---|--------|--|-------|------|---|-------|
| <b>YAKISSOBA DE CARNE LOW CARB</b>            | 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 |
| <b>CANELONE DE QUEIJO E PRESUNTO</b>          | MASSAS | Quatro canelones recheados com presunto e queijo mussarela regados ao molho de tomate caseiro com um toque de manjerição, salpicado com queijo parmesão.   | 330   | 290  | derivados do leite, trigo               | 33,30 |
| <b>CANELONE DELICIOSO</b>                     | 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 |
| <b>ESPAGUETE À BOLONHESA</b>                  | MASSAS | Massa grano duro, com molho a bolonhesa especial. Com glúten.  | 336   | 350  | derivados do leite, trigo               | 27,40 |
| <b>ESPAGUETE À BOLONHESA L+</b>               | MASSAS | Massa grano duro, com molho caseiro.   | 391   | 430  | derivados do leite, trigo               | 33,30 |
| <b>ESPAGUETE AO FUNGHI</b>                    | MASSAS | Massa granoduro "al dente" envolvido num delicioso molho fungui secchi, salpicado de parmesão. Contém glúten.  | 231   | 280  | derivados do leite, trigo               | 24,00 |
| <b>ESPAGUETE AO FUNGHI L+</b>                 | 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 |
| <b>ESPAGUETE C/CARNE MOÍDA</b>                | 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 |
| <b>GRAVATINHAS AO SUGO</b>                    | 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 |
| <b>MACARRÃO DA TIA MARIA</b>                  | 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 |
| <b>MACARRÃO DA TIA MARIA L+</b>               | 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 |
| <b>MACARRÃO DO TIO JOÃO</b>                   | 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 |
| <b>MACARRÃO DO TIO JOÃO L+</b>                | MASSAS | Talharim, peito de frango, mussarela e parmesão.   | 394   | 370  | derivados do leite, trigo               | 26,90 |
| <b>MACARRÃO PARISIENSE GRANO DURO</b>         | 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 |
| <b>NHOQUE À BOLONHESA</b>                     | MASSAS | Nhoque de batata com molho caseiro à bolonhesa (de carne). Salpicado com queijo parmesão.  | 341   | 270  | trigo, derivados do leite, ovos         | 32,20 |
| <b>NHOQUE À BOLONHESA L+</b>                  | MASSAS | Numa versão maior! Nhoque de batata com molho caseiro à bolonhesa incrementado com especiarias.  | 468   | 420  | trigo, derivados do leite, ovos         | 38,00 |
| <b>NHOQUE DE RICOTA AO MOLHO DE ESPINAFRE</b> | 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 |
| <b>PAILLARD C/FETTUCCINE</b>                  | MASSAS | Tradicional bife de filé mignon batido e grelhado com talharim ao molho branco.  | 414   | 290  | derivados do leite, trigo               | 41,50 |
| <b>PAILLARD C/FETTUCCINE L+</b>               | MASSAS | Tradicional bife de filé mignon batido e grelhado com talharim ao molho branco.  | 517   | 360  | derivados do leite, trigo               | 44,90 |



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\$   |
|--|--------|---|-------|------|---|-------|
| <b>PENNE AO CAMARÃO GOURMET</b>                  | MASSAS | Macarrão fit, sem glúten, ao dente, acompanhado de saboroso molho de camarão com requeijão, chuchu e abóbora, salpicado de chia.  | 313   | 340  | crustaceos, derivados do leite              | 38,70 |
| <b>PENNE AO FUNGHI S/GLÚTEN</b>                  | MASSAS | Massa granoduro "al dente" sem gluten, envolvido num delicioso molho fungui secchi. Prato ovo-lacto-vegetariano!  | 264   | 280  | derivados do leite                          | 24,00 |
| <b>PIZZA CALABRESA COM GLÚTEN</b>                | MASSAS | Apetitosa massa caseira integral coberta com: Molho de tomate, mussarela, linguiça calabresa e salpicada com orégano. 18 cm diâmetro. Edição Limitada                           | 352   | 150  | trigo, derivados do leite, ovos             | 33,30 |
| <b>PIZZA LOW CARB CALABRESA</b>                  | MASSAS | 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 |
| <b>PIZZA LOW CARB CALABRESA</b>                  | MASSAS | 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 |
| <b>BOBÓ DE CAMARÃO</b>                           | PEIXES | Camarão num cremoso molho de aipim, acompanhado de arroz e abóbora refogada em cubos.   | 322   | 300  | crustaceos                                  | 40,90 |
| <b>LINGUADO À CAPIXABA</b>                       | PEIXES | Filé de linguado ao molho de moqueca capixaba, rico em pimentão e coentro, sobre fino purê de batatas.  | 276   | 310  | peixes                                      | 47,20 |
| <b>LINGUADO NA BAROA</b>                         | PEIXES | File coberto com molho de tomate e cebola. Acompanha fino creme de batata baroa.  | 293   | 330  | peixes                                      | 49,70 |
| <b>PEIXE MAROTO</b>                              | 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 |
| <b>PENNE AO CAMARÃO GOURMET</b>                  | PEIXES | Macarrão fit, sem glúten, ao dente, acompanhado de saboroso molho de camarão com requeijão, chuchu e abóbora, salpicado de chia.  | 313   | 340  | crustaceos, derivados do leite              | 38,70 |
| <b>RISOTO DE CAMARÃO</b>                         | 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 |
| <b>RISOTO DE CAMARÃO L+</b>                      | 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 |
| <b>SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES</b> | 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 |
| <b>SALMÃO MARAVILHA E ARROZ COLORIDO</b>         | 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 |
| <b>ST PETER EMPANADO E ARROZ À LA GREGA</b>      | 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 |
| <b>ST PETER EMPANADO E ARROZ À LA GREGA L+</b>   | 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 |
| <b>ST PETER MEDITERRÂNEO</b>                     | PEIXES | Suculento filé de peixe (St. Peter) cozido, coberto por molho enriquecido de tomates frescos, camarões, pimentões vermelhos, amarelos e cebolas. Acompanha purê de batata doce. | 308   | 320  | peixe, crustáceos, derivados do leite       | 48,60 |
| <b>ST PETER NAPOLITANO</b>                       | PEIXES | Filés de tilápia cobertos por abobrinhas, molho de tomate e mussarela sem lactose.  | 253   | 310  | peixes, derivados do leite                  | 41,90 |



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\$   |
|---|--------|---|-------|------|---|-------|
| <b>TRUTA TROPICAL</b>                         | PEIXES | File de truta defumada ao molho de maracujá, acompanhada de arroz incrementado com tomate e cebola.   | 293   | 280  | peixes                                      | 35,30 |
| <b>CANELONE DE ACELGA PROTEICO</b>            | 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 |
| <b>CURRY DE LEGUMES</b>                       | VEGET. | Mix de vegetais assados (abobrinha, brócolis, repolho, chuchu), com cogumelos, proteína de ervilha, shot (dose extra) de gengibre, curry e açafrão! Acompanha purê de abóbora. Salpicado de castanha do Pará. | 200   | 340  | castanha-do-pará                            | 28,50 |
| <b>DISCO DE PIZZA LOW CARB C/4 UNID</b>       | 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 |
| <b>DISCO DE PIZZA LOW CARB C/4 UNID</b>       | 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 |
| <b>ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJOS</b>     | 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 |
| <b>ESPAGUETE DE PUPUNHA AO FUNGHI TRUFADO</b> | 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 |
| <b>ESTROGONOFE DE LEGUMES</b>                 | VEGET. | Legumes e cogumelos, ao creme de castanha de caju, com arroz integral e espinafre.  | 228   | 340  | castanha de caju                            | 25,40 |
| <b>FEIJOADA VEGETARIANA</b>                   | VEGET. | Feijoada de feijão branco, abóbora japonesa, palmito, mandioquinha, vagem, chuchu, abobrinha e brócolis acompanhado de arroz com cúrcuma (açafrão) e couve mineira bem fininha.                               | 229   | 370  |   | 22,90 |
| <b>LASANHA DE BERINJELA</b>                   | VEGET. | Lasanha de berinjela e proteína de soja com leve sabor de azeitona, coberta com lascas de queijo mussarela sem lactose.   | 281   | 330  | soja, derivados do leite                    | 28,30 |
| <b>LASANHA DE LEGUMES LOW CARB</b>            | 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 |
| <b>PURÊ DE GRÃO-DE-BICO</b>                   | 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 |
| <b>QUINOA VEGANO</b>                          | VEGET. | Quinoa com feijão branco, cenoura e milho, temperados com ervas finas, azeite extra virgem e azeitonas.   | 249   | 280  |   | 25,10 |
| <b>RISOTO ECOLÓGICO</b>                       | 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 |
| <b>SALADA DE QUINOA</b>                       | VEGET. | Contemporânea mistura de: Quinoa Real, queijo provolone, brócolis, tomate, cenoura, alcaparras e cheiro verde. Pode ser consumido frio ou quente.   | 217   | 260  | derivados do leite                          | 26,80 |
| <b>SOUFLÊ DE FUNGHI E QUEIJO</b>              | 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 |
| <b>TORTA SOUFLÊ DE LEGUMES</b>                | VEGET. | Omelete recheado com mussarela sem lactose, cenoura, vagem, tomate, milho, champignon e azeitona picada.  | 301   | 260  | derivados do leite, leite, ovos             | 30,80 |
| <b>CALDO VERDE</b>                            | SOPAS  | Caldo cremoso de batata inglesa, com cubinhos de peito de ave defumado e couve fininha.   | 211   | 420  |   | 23,50 |



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\$   |
|--|-------|--|-------|------|---------------------------|-------|
| <b>CALDO VERDE C/PAIO L+</b>               | SOPAS | Caldo cremoso de batata com paio, couve bem fininha num fio de azeite de oliva   | 310   | 490  |                           | 25,30 |
| <b>CALDO VERDE LOW CARB</b>                | SOPAS | Caldo verde sem batata, mas com a tradicional couve mineira e linguiça calabresa. Fizemos um caldo de chuchu com couve-flor delicioso. Ninguém diz que não é batata.         | 267   | 390  |                           | 28,40 |
| <b>CANJA DE GALINHA</b>                    | SOPAS | Caseira e saborosa canja de coxa de frango desfiada sem gordura, com arroz, cubinhos de cenoura e cheiro verde.  | 192   | 370  |                           | 24,30 |
| <b>CREME DE ALHO PORÓ</b>                  | 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 |
| <b>MINISTRONE</b>                          | SOPAS | Tradicional sopa de feijão cariocinha, com macarrão conchinha, cubinhos de abóbora, carne desfiada e um toque de tomilho.  | 232   | 400  | ovos, trigo               | 23,90 |
| <b>SOPA DE ABÓBORA C/GENGIBRE E AGRIÃO</b> | SOPAS | Sopa que combina o sabor doce da abóbora com o picante do gengibre.  | 94    | 400  |                           | 23,10 |
| <b>SOPA DE BATATA C/AGRIÃO</b>             | SOPAS | Cubinhos de sobrecoxa num creme de batatas e um fio de azeite. Enriquecido com agrião picadinho.   | 187   | 380  |                           | 23,10 |
| <b>SOPA DE CEBOLA</b>                      | SOPAS | Pedacinhos de carne no caldo cremoso com suculentas rodelas de cebola. Tudo regado com um fio de azeite e salpicado de parmesão. Acompanhe com crouton.                      | 168   | 400  | derivados do leite        | 26,90 |
| <b>SOPA DE CENOURA E COGUMELO</b>          | SOPAS | Sopa nutritiva cuja base é a cenoura batida com alho porró, aipo, ervas finas e cogumelos fatiados.  | 114   | 410  |                           | 23,00 |
| <b>SOPA DE ERVILHA</b>                     | SOPAS | Saboroso creme de ervilhas com cubinhos de presunto de ave, abobrinha e cenoura.   | 212   | 400  |                           | 25,70 |
| <b>SOPA DE LEGUMES C/CARNE LOW CARB</b>    | 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 |
| <b>SOPA DE MANDIOQUINHA (batata baroa)</b> | SOPAS | Fino caldo de carne com creme de mandioquinha e cenoura. Enriquecido com carne desfiada e um toque de alho porró.  | 177   | 400  |                           | 30,50 |
| <b>SOPA DE MILHO C/FRANGO E COUVE</b>      | SOPAS | Sopa nutritiva com peito de frango desfiado, grãos de milho, couve e temperos.   | 128   | 410  |                           | 20,30 |
| <b>SOPA TROPICAL DE ABÓBORA</b>            | 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 |
| <b>SOPA DETOX 1</b>                        | 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 |
| <b>SOPA DETOX 2</b>                        | 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 |
| <b>SOPA DETOX 3</b>                        | 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 |
| <b>SOPA DETOX 4</b>                        | SOPAS | Caldo verde detox, vegano com tofu. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria.  | 59    | 300  | soja                      | 17,80 |