

NOSSAS DELÍCIAS

Legenda: CG - Carga Glicêmica / NG - Sem Glúten / SL - Sem Lactose / C - Bom para Colesterol / D.M. - Diabetes Melitus / O-Ovolacto / V-Vegano / F- Fit / LC- Low Carb.

Linha Light: Refeições com 350g e 350 kcal em média - (L+) LINHA LIGHT MAIS: Refeições maiores com 450g e 450 kcal em média- (L&Z) LINHA LEVE ZEN: Linha Funcional assinada pelo João Cu

PRATOS	KCal.	Peso	DESCRIÇÃO	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
AVES														
ALMONDEGAS DE FRANGO COM JARDINEIRA	236	340	Almôndegas de peito de frango ao molho de tomates, cebola e orégano. Acompanha refogado de chuchu, cenoura, couve-flor e brócolis.	3,1	X	X		X				X	ovos	22,80
BIFINHO FELIZ	323	320	Tenros bifes de peito de frango com molho de tomate, acompanha purê de batata e arroz com cenoura e milho verde.	24	X						X		derivados do leite, ovos	21,90
BIFINHO FELIZ (L+)	429	390	Tenros bifes de peito de frango com molho de tomate, acompanha purê de batata e arroz com cenoura e milho verde.	36	X								derivados do leite, ovos	24,10
BOBÓ DE FRANGO (L&Z)	321	300	Creme de aipim, peito de frango desfiado e leite de coco. Acompanha arroz integral com couve e cenoura.	23	X		X				X		derivados do leite	20,10
CASSOULET	195	310	Tradicional prato francês na versão light. Ensopado de feijão branco com: presunto de peru, vagem e cenoura.	5	X	X	X	X						18,70
ENROLADINHO DE FRANGO E AMEIXA (L&Z)	302	330	Traz a combinação do peito de frango com o sabor doce e sutil da ameixa e do abacaxi.	19	X		X				X		derivados do leite	26,00
ENSOPADINHO DE FRANGO	236	360	Com abóbora, chuchu e abobrinha. Acompanha purê de brócolis.	1	X		X	X			X	X	amêndoa, derivados do leite	24,50
ESCONDIDINHO DE FRANGO	302	320	Peito de frango, cenoura, tomate, espinafre e azeitonas, escondido num creme de aipim.	18	X		X				X		derivados do leite	21,10
ESCONDIDINHO DE FRANGO (L+)	485	440	Peito de frango, cenoura, tomate, espinafre e azeitonas, escondido num creme de aipim.	34	X		X				X		derivados do leite	25,30
ESCONDIDINHO LIGHT	407	330	Coberto por creme de aipim e mussarela. Com molho de linguiça de ave light.	24	X		X				X		derivados do leite	20,80
ESPAGUETE DE PUPUNHA A BOLONHESA DE FRANGO	244	330	Frango moído com molho de tomate caseiro sobre espaguete de palmito pupunha salpicado de parmesão.	2,9	X		X	X				X	derivados do leite	29,10
ESTROGONOFE DE FRANGO	352	320	De sobrecoxa e cogumelos com creme de leite light. Acompanha arroz integral com cenoura e tomate. Possui açúcar.	12	X		X						derivados do leite	24,30
ESTROGONOFE DE FRANGO (L+)	426	390	De sobrecoxa e cogumelos com creme de leite light. Acompanha arroz integral com cenoura e tomate. Possui açúcar.	17	X		X						derivados do leite, soja	28,10
FEIJÃO AZUKI COM ARROZ E FRANGO GRELHADO (L&Z)	305	300	Feijão azuki, abóbora, cheiro verde e cominho. Acompanha arroz integral e bifes de peito de frango grelhado.	14	X	X	X	X						20,00
FRANGO A CAPONATA	224	270	Peito grelhado ao molho de laranja e mel, com abobrinha, berinjela, pimentão vermelho e tomate	9,2	X	X	X				X			23,60
FRANGO A CARPEGIANI	355	290	Purê de inhame coberto pelo peito de frango, presunto de peru, mussarela, tomate, parmesão e orégano.	19	X						X		derivados do leite, ovos	25,70
FRANGO ACEBOLADO E MUFFIN	351	270	Sobre coxa grelhada acebolada, acompanhada de muffin de aspargos e abóbora.	1,8	X			X			X	X	derivados do leite, ovos	30,10
FRANGO AO CURCUMA	252	290	Peito de frango ao molho de cottage sem lactose. Acompanha vagem refogada.	0,91	X	X						X	derivados do leite	32,60
FRANGO AO CURRY	348	300	Peito de frango grelhado com maçã verde num molho picante. Acompanha mix de arroz integral, vermelho e negro.	19	X			X					derivados do leite	20,90
FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	250	360	Filé ao molho de ervas com champignons, vagens finas e palmito.	3,7	X			X			X	X	derivados do leite	25,40
FRANGO AO REQUEIJÃO	321	310	Filé de peito com molho de requeijão, palmito e tomate. Acompanha arroz branco.	14	X								derivados do leite	22,90
FRANGO AO REQUEIJÃO (L+)	404	370	Filé de peito com molho de requeijão, palmito e tomate. Acompanha arroz branco.	24	X								derivados do leite	24,90
FRANGO AO VINHO	390	320	Sobrecoxa ensopada com cogumelos, cebola em lascas e leve sabor de vinho, acompanhado de mix arroz.	18	X	X	X							23,30
FRANGO BRASILEIRINHO	327	320	Sobrecoxa ao molho com cogumelo e salpicada de parmesão. Acompanha brócolis refogados. Contém açúcar.	1,6	X		X	X				X	derivados do leite	27,60
FRANGO COM BERINJELA A PARMEGIANA	248	300	Peito grelhado coberto por berinjelas assadas, molho de tomate caseiro e queijo minas padrão sem lactose.	1,4	X		X	X				X	derivados do leite	25,90
FRANGO DE BLUSINHA	337	320	Cubinhos de coxa empanados, salpicados de mussarela. Acompanha arroz integral com cenoura e creme de feijão preto.	16	X		X						derivados do leite	22,00
FRANGO DE BLUSINHA (L+)	463	460	Cubinhos de coxa empanados, salpicados de mussarela. Acompanha arroz integral com cenoura e creme de feijão preto.	23	X		X						derivados do leite	24,10
FRANGO DO BRUNO	385	320	Filé grelhado ao molho de requeijão coberto com rodela de cebolas, milho verde e parmesão sobre purê de batata.	19	X						X		derivados do leite	24,30
FRANGO ESPIRITUAL	345	380	Tiras de peito de frango, intercaladas com purê de couve-flor com espinafre, cebola e tomates cobertas por creme de requeijão.	0,91	X	X		X				X	derivados do leite	30,40
FRANGO MARROQUINO	360	340	Sobrecoxa sob chuchu e cenoura ao curry. Acompanha couscous marroquino.	18			X				X		derivados do leite	25,40
FRANGO ORIENTAL	235	270	Cubos grandes de peito, repolho, pimentões vermelho e amarelo e brócolis ao toque de amendoim e óleo de gergelim.	3	X	X		X			X	X	amêndoa, amendoim	24,70

PRATOS	KCal.	Peso	DESCRIÇÃO	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
FRANGO SALTEADO	345	300	Sobrecoxa com queijo minas sem lactose. Acompanha purê de batata doce e mix de acelga e cenoura.	10	X	X					X		derivados do leite, ovos	28,50
FRANGO SILVESTRE	189	280	Refogado de tiras de peito de frango com abóbora, brócolis e repolho, temperado com azeite extra virgem, gengibre e ervas finas.	1,8	X	X	X	X				X		23,10
FRANGO XADREZ E ARROZ COLORIDO (L&Z)	303	350	Peito ao molho oriental com cogumelo e broto de feijão. Acompanha arroz integral, cenoura, ervilha, milho, pimentão vermelho e amarelo.	15	X	X	X	X					amêndoa, trigo	25,90
ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLORES (L&Z)	285	350	Peito num molho com shitake e cebola. Acompanha purê de couve-flor salpicado de queijo minas padrão.	0,94	X		X	X				X	derivados do leite	34,50
KAFTA DE FRANGO (L&Z)	285	300	Kafta de frango grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodela.	13	X	X	X	X					ovos	22,40
MEDALHÕES COM MOSTARDA	313	290	Medalhões de peito cobertos com creme de mostarda e salpicados com parmesão. Acompanha purê de batata com espinafre.	23	X		X				X		derivados do leite, ovos	23,40
MEDALHÕES COM MOSTARDA (L+)	379	350	Medalhões de peito cobertos com creme de mostarda e salpicados com parmesão. Acompanha purê de batata com espinafre.	32	X		X				X		derivados do leite, ovos	24,50
PANQUECA DE FRANGO	295	310	2 panquecas sem glúten de peito de frango e azeitona pretas, cobertas com molho ao sugo e salpicadas por mussarela. Acompanha creme de espinafre.	17	X		X				X		derivados do leite, ovos	22,50
PETALAS DE CEBOLAS RECHEADAS (L+)	569	380	Pétalas de cebola recheadas com requeijão, frango e azeitonas pretas, acompanhadas de arroz e passas, salpicado com nozes.	41	X		X						derivados do leite	27,20
PETALAS DE CEBOLAS RECHEADAS	386	260	Pétalas de cebola recheadas com requeijão, frango e azeitonas pretas, acompanhadas de arroz e passas, salpicado com nozes.	29	X		X						derivados do leite	21,30
POLPETAS DE FRANGO COM PURES (L&Z)	235	390	Seis almôndegas de peito de frango coberto com molho de tomate com pimentão verde e vermelho, acompanhado de 2 purês: de couve flor e cenoura.	6	X		X	X		X	X		derivados do leite, ovos	27,00
PRATO DA MAMÃE	281	290	Bifes de peito grelhados e acebolados. Acompanhados de arroz com feijão.	13	X	X	X							20,90
PRATO DA MAMÃE (L+)	389	390	Bifes de peito grelhados e acebolados. Acompanhados de arroz com feijão.	24	X	X	X							23,10
RISOTO DE ALCACHOFRAS E FRANGO	333	280	Creoso arroz com peito de frango desfiado, coração de alcachofra e azeitona ao requeijão.	19	X		X						derivados do leite	21,60
RISOTO DE FRANGO	352	290	Arroz com peito desfiado e azeitonas, salpicado com parmesão.	27	X		X						derivados do leite	20,00
RISOTO DE FRANGO (L+)	503	420	Arroz com peito desfiado e azeitonas, salpicado com parmesão.	29	X								derivados do leite	24,40
ROLE DE FRANGO	383	340	Peito recheado com pimentão amarelo, cenoura e presunto de peru ao molho branco. Acompanha arroz integral com milho.	18	X								derivados do leite	23,10
SALADA DE FRANGO	172	220	Peito desfiado, peito de peru, palmito, maçã, cenoura e azeitona. Pode ser consumido frio ou quente.	4,2	X	X	X	X				X		23,40
TORTA SOUFLÉ DE FRANGO	327	200	Massa sem farinhas a base de ovos, com peito desfiado, azeitonas verdes, alho poró, tomate e cheiro verde. Baixíssimo carboidrato.	0,74	X			X		X	X		derivados do leite, ovos	24,20
CARNES														
BERINJELA RECHEADA COM CARNE	248	330	Canoas de berinjela com carne moída regadas ao molho sugo e castanha do Pará.	2	X	X	X	X				X	castanha-do-pará	23,70
BOLO DE BATATA LIGHT	359	280	Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas.	22	X		X				X		derivados do leite	24,40
BOLO DE BATATA (L+)	504	420	Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas.	39	X						X		derivados do leite	29,80
CARNE AO MOLHO MADEIRA	382	350	Fatias de lagarto assadas lentamente por 15 horas em baixa temperatura.	14	X	X	X						soja	26,60
CARNE AO MOLHO MADEIRA (L+)	414	400	Lagarto assado ao molho madeira e champignon. Acompanha arroz integral com cenoura. Possui açúcar.	17	X	X	X							30,90
CARNE ASSADA COM PURE DE COUVE-FLORES	330	300	Carne assada ao molho ferrugem a base de pimentões. Acompanha purê de couve-flor e espinafre enriquecido de queijo provolone	0,08	X		X	X				X	derivados do leite	31,30
CARNE COLORIDA	261	300	Maminha em tiras pimentões amarelos, repolho roxo e acelga ao toque de óleo de gergelim	0,41	X	X	X	X				X	amêndoa	28,70
CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	236	260	Carne cozida e desfiada num refogado de tomate e ervas. Acompanha saboroso purê de abóbora.	3,3	X	X	X	X		X	X			26,10
CARNE DESFIADA COM ABOBORA (L+)	397	400	Carne cozida e desfiada num refogado de tomate e ervas. Acompanha purê de abóbora e arroz branco.	21	X	X	X							29,60
ESCONDIDINHO DE CARNE SECA	407	320	Carne seca refogada com cebolas, tomates e abobrinha, escondido num creme de aipim e salpicado com parmesão.	24	X		X				X		derivados do leite	26,60
ESCONDIDINHO DE CARNE SECA COM ABOBORA	368	300	Carne seca desfiada, coberta por delicioso purê de abóbora e queijo minas padrão sem lactose.	2,6	X			X				X	derivados do leite	28,20
ESTROGONOFE DE CARNE	370	330	Maminha ao molho à base de creme de leite com cogumelos. Guarnição: arroz branco soltinho. Possui açúcar.	26	X		X						derivados do leite	24,10
ESTROGONOFE DE CARNE (L+)	424	370	Maminha ao molho à base de creme de leite com cogumelos. Guarnição: arroz branco soltinho. Possui açúcar.	33	X		X						derivados do leite	26,50

PRATOS	KCal.	Peso	DESCRIÇÃO	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
FEIJOADA LIGHT	364	340	Feijão preto com carne seca e carne fresca desengorduradas. Guarnições: arroz e couve refogada.	14	X	X	X							24,60
FEIJOADA (L+)	584	490	Diferente da light! Feijão com carnes desengorduradas: pernil, carne seca e fresca, paio e linguça. Acompanha arroz, couve e farofa	36	X		X						derivados do leite, soja	28,10
HAMBURGUER NO PRATO	348	350	Feito com carne magra e assado no forno combinado, com saboroso espaguete de abobrinha e cenoura.	2,5	X						X	X	derivados do leite, ovos	30,40
ISCAS DE MIGNON	377	270	A carne é grelhada e a gordura utilizada é mínima. Acompanha muffins, sem farinhas de cenoura e abobrinha.	4,3	X						X	X	derivados do leite, ovos	37,80
KAFTA DE CARNE	324	300	Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodela.	13	X	X	X						ovos	27,30
KAFTA DE CARNE (L+)	487	390	Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodela.	16	X	X							ovos	31,40
LASANHA DE PUPUNHA LOW CARB	308	320	Massa de puro palmito recheado de bolonhesa de carne, coberto por mussarela e presunto.	0,53	X		X	X				X	derivados do leite	32,80
LOMBO COM LEGUMES ASSADOS	317	280	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.	5	X			X			X	X	derivados do leite	32,10
LOMBO E CALABRESA COM LEGUMES E SHITAKE	277	310	Pedaços de lombo e calabresa envoltos com legumes assados: shitake, brócolis, cenoura e couve-flor	3	X	X	X	X				X		31,30
MIGNON ACEBOLADO	273	290	Ao molho e rodela de cebolas. Acompanhado de acelga, cenoura, repolho roxo e tomate.	3,6	X	X	X					X	derivados do leite	38,90
MIGNON AO FUNGHI	360	280	Filé mignon grelhado com saboroso molho de funghi secchi. Acompanha muffins de batata.	8,3	X								derivados do leite, ovos	39,60
MIGNON COM SOUFLE DE QUEIJO	392	290	Filé ao molho cremoso de tomate e palmito, acompanhado de soufflé de queijo e cenoura.	1,5	X			X			X	X	derivados do leite, ovos	41,70
MIGNON NA MOSTARDA ESCURA (L+)	461	400	Com mix de arroz selvagem, integral, brócolis, cenoura, abobrinha e ervilha.	20	X		X						derivados do leite	47,70
MIGNON NA MOSTARDA ESCURA	394	310	Com mix de arroz selvagem, integral, brócolis, cenoura, abobrinha e ervilha.	14	X		X						derivados do leite	42,20
MINI HAMBURGUER E ARROZ COM BROCOLIS	416	300	Coberto por delicioso molho de queijo. O arroz é integral.	12	X			X			X		derivados do leite, ovos	26,90
PANQUECA DE CARNE	331	270	2 panquecas sem glúten, com carne moída, cobertas com molho ao sugo e salpicadas com parmesão. Acompanha cenoura refogada no azeite com cheiro verde.	20	X		X				X		derivados do leite, ovos	22,80
PANQUECA DE CARNE (L+)	530	420	3 panquecas sem glúten, com carne moída, cobertas com molho ao sugo e salpicadas com parmesão. Acompanha arroz com brócolis.	40	X		X						derivados do leite, ovos	29,50
PICADINHO CARIOCA FIT	277	340	Picadinho de carne ao molho de tomate, chuchu, vagem, repolho e azeitonas. Acompanha purê de batata doce.	9,4	X		X				X		derivados do leite, ovos	30,30
ROLE DE CARNE E BROCOLIS	391	350	2 rolés de bife bovino recheados com bacon, pimentão vermelho e cenoura, coberto com molho caseiro de tomates e azeitonas. Acompanha brócolis refogado.	2,7	X	X	X	X				X		35,20
PRATO DO PAPI COM ARROZ BRANCO (L+)	336	470	Suculento bife de filé mignon com tomates frescos e mussarela. Arroz branco soltinho, feijão cariquinho e purê de batata com cenoura.	23	X	X							derivados do leite	42,90
PRATO DO PAPI COM ARROZ INTEGRAL (L+)	337	470	Suculento bife de filé mignon com tomates frescos e mussarela. Acompanha arroz integral, feijão cariquinho e purê de batata com cenoura.	18	X		X						derivados do leite	42,90
MASSAS														
CANELONE DE QUEIJO E PRESUNTO	330	290	Quatro canelones recheados com presunto e queijo mussarela regados ao molho de tomate. Salpicado com queijo parmesão.	6,4			X						derivados do leite, trigo	27,60
CANELONE DELICIOSO	362	260	Três Canelones recheados com ricota, nozes e passas, ao molho de gorgonzola. Salpicado com pimenta rosea.	13			X	X					derivados do leite, nozes, trigo	22,20
ESPAGUETE A BOLONHESA LIGHT	335	350	Massa grano duro, com molho a bolonhesa especial.	10			X						derivados do leite, trigo	23,40
ESPAGUETE A BOLONHESA (L+)	390	430	Numa porção mais generosa que a light: Massa grano duro, com molho a bolonhesa especial. Salpicado de parmesão.	15			X						derivados do leite, trigo	28,00
ESPAGUETE AO FUNGHI	237	280	Massa granoduro "al dente" ao molho funghi secchi, salpicado de parmesão. A versão sem glúten é com Penne.	12			X	X					derivados do leite, trigo	24,00
ESPAGUETE AO FUNGHI (L+)	322	390	Porção Maior de massa granoduro "al dente" ao molho funghi secchi, salpicado de parmesão.	17			X	X					derivados do leite, trigo	26,20
PENNE AO FUNGHI LIGHT S/ GLÚTEN	265	280	Uma versão do espaguete com massa sem glúten.	14	X		X	X					derivados do leite	24,00
ESPAGUETE COM CARNE MOÍDA	444	290	Espaguete integral no alho e óleo, acompanha carne moída com ervilhas frescas e azeitona verde. Salpicado com parmesão.	15			X						derivados do leite, trigo	23,30
GRAVATINHAS AO SUGO	262	320	Macarrão "al dente" com lascas de mussarela, coberto com molho de tomate e manjerição, salpicado com parmesão.	11			X	X					derivados do leite, trigo	22,00
LASANHA À BOLONHESA LIGHT	347	320	Massa caseira com bolonhesa de carne light, coberta com molho branco, queijo mussarela e parmesão (com glúten).	8,5									derivados do leite	26,30
LASANHA À BOLONHESA (L+)	449	420	Massa caseira com bolonhesa de carne light, coberta com molho branco, queijo mussarela e parmesão (com glúten).	12									derivados do leite	31,30
LASANHA DE PRESUNTO DE AVE	282	300	Massa recheada de presunto de peru ou frango light, queijo mussarela, molho de tomate, creme bechamel e salpicado de parmesão.	10			X						derivados do leite, trigo	22,00

PRATOS	KCal.	Peso	DESCRIÇÃO	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
LASANHA DE PRESUNTO DE AVE (L+)	347	390	Massa recheada de presunto de peru ou frango light, queijo mussarela, molho de tomate, creme bechamel e salpicado de parmesão.	13									derivados do leite, trigo	27,30
LASANHA FIT	392	360	Massa integral sem glúten, intercalada com proteína de soja a bolonhesa, folhas de espinafre, molho bechamel e queijo minas padrão sem lactose.	7,9	X	X	X		X		X		derivados do leite, ovos, soja	24,90
MAC AND CHEESE	265	240	Tradicional macarrão americano, feito com penne ao molho de queijo cheedar. As crianças adoram!	12					X				derivados do leite, ovos, trigo	20,30
MACARRÃO DA LEDA SEM GLÚTEN	273	330	Massa penne, sem glúten, coberta com molho branco, ricota defumada e aspargos verdes salpicado com parmesão.	16	X		X		X				derivados do leite, soja	21,90
MACARRÃO DA TIA MARIA	253	250	Nosso mais cobiçado prato é uma receita de família, adaptada para versão light. Talharim com presunto de peru light, mussarela e parmesão. Imperdível.	10			X						derivados do leite, trigo	23,00
MACARRÃO DA TIA MARIA (L+)	352	360	Edição especial com presunto de peru ou frango, do nosso tradicional talharim caseiro aos dois queijos: mussarela e parmesão.	15			X						derivados do leite, trigo	24,20
MACARRÃO DO TIO JOÃO	290	260	Versão do TIA MARIA, só que com peito de frango ao invés de presunto de peru.	10			X						derivados do leite, trigo	23,00
MACARRÃO DO TIO JOÃO (L+)	397	370	Talharim, peito de frango, mussarela e parmesão.	15			X						derivados do leite, trigo	25,60
MACARRÃO PARISIENSE GRANO DURO	276	335	Espaguete "grano duro" ao molho bechamel, com presunto de peru light e ervilhas frescas. Coberta com queijo cottage.	14			X						derivados do leite, trigo	23,20
MINI ALMONDEGAS COM TALHARIM	301	330	Almôndegas de carne ao sugo com talharim "grano duro" refogado no alho, salpicado com parmesão e alcaparras.	13			X						derivados do leite, ovos, trigo	23,80
MINI ALMONDEGAS COM TALHARIM (L+)	372	450	Almôndegas de carne ao sugo com talharim "grano duro" refogado no alho, salpicado com parmesão e alcaparras.	18			X						derivados do leite, ovos, trigo	25,90
NHOQUE A BOLONHESA LIGHT	339	270	Nhoque de batata à bolonhesa de carne. Salpicado com parmesão.	5,9			X						derivados do leite, ovos	30,60
NHOQUE A BOLONHESA (L+)	465	420	Nhoque de batata à bolonhesa de carne. Salpicado com parmesão.	9			X						derivados do leite, ovos	32,60
NHOQUE DE RICOTA MOLHO ESPINAFRE	301	310	Levíssima massa a base ricota com molho cremoso de espinafre. Salpicado de parmesão e gergelim torrado.	23			X		X		X		derivados do leite, ovos	30,70
PENNE AO CAMARÃO GOURMET	313	340	Macarrão sem glúten, acompanhado de saboroso molho de camarão com requieijão, chuchu e abóbora, salpicado de chia.	13	X						X		contem crustaceos, derivados do leite	36,80
PIZZA CALABRESA	352	150	Apetitosa massa caseira integral coberta com: Molho de tomate, mussarela, linguiça calabresa e salpicada com orégano. 18 cm diâmetro.	12			X						derivados do leite, trigo	24,40
PEIXES														
ARROZ COM BRÓCOLIS E BACALHAU	343	360	Arroz com lascas de bacalhau e brócolis refogados, salpicado com parmesão.	22	X		X						derivados do leite, peixes	49,00
BOBÓ DE CAMARÃO	325	300	Camarão no creme aipim, acompanhado de arroz e abobora refogada.	27	X	X							contem crustaceos	38,90
ESCONDIDINHO DE BACALHAU	271	330	Refogado de lascas de bacalhau, brócolis, tomate e cebolas, cobertos com purê de couve flor enriquecido de queijo.	0,73	X	X	X	X				X	derivados do leite, peixes	49,80
LINGUADO À CAPIXABA	279	310	Filé de linguado na moqueca capixaba com pimentão verde, vermelho e coentro, sobre purê de batatas.	15	X	X	X				X		peixes	44,90
LINGUADO NA BAROA	288	330	File coberto com molho de tomate e cebola. Acompanha creme de batata baroa.	14	X	X	X				X		peixes	47,30
PEIXE MAROTO	233	330	Filé cozido coberto por fino pirão, sobre cubinhos de cenoura refogada num fio de azeite.	8,5	X	X	X						contem crustaceos	36,80
PEIXE MEDITERRANEO COM PURE DE BATATA DOCE (L&Z)	335	320	Filé de peixe (St. Peter) cozido coberto por molho enriquecido de tomates frescos, camarões, pimentões vermelhos, amarelos e cebolas. Acompanha purê de batata doce.	9,6	X						X		contem crustaceos, derivados do leite, ovos	39,90
PETALAS DE BACALHAU LOW CARB	251	320	Cebolas recheadas de bacalhau cremoso com queijo cottage, cenoura, couve-flor e azeitonas pretas, num leito de brócolis e tomatinhos assados.	1,3	X	X	X	X				X	derivados do leite, peixes	45,90
RISOTO DE CAMARÃO	265	265	Arroz de Camarão com cenoura e ervilha fresca, salpicado com parmesão.	20	X								contem crustaceos, derivados do leite	34,70
RISOTO DE CAMARÃO (L+)	391	370	Arroz de Camarão com cenoura e ervilha fresca, salpicado com parmesão.	32	X								contem crustaceos, derivados do leite	36,80
SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES	254	320	Filé com molho de cebola e alecrim. Acompanha cenoura, brócolis e repolho refogados.	2,6	X	X	X	X				X	contem crustaceos, peixes	47,90
SALMÃO COM ERVAS (L&Z)	324	260	Filé com ervas. Acompanha espinafre e arroz 12 cereais.	9,3	X		X	X					derivados do leite, peixes	41,80
SALMÃO MARAVILHA E ARROZ COLORIDO	330	350	Ao molho de mostarda. Acompanha arroz 12 cereais, couve flor, brócolis e cenoura refogados.	9	X			X					derivados do leite, peixes	47,80
ST PETER BAIANO	158	270	Filé de px tilápia ao delicioso molho baiano de camarões triturados, pimentões vermelhos, amarelos, leite de coco, azeite de dende e azeite extra virgem. Acompanha espaguete de pupunha	0,62	X	X		X				X	contem crustaceos, peixes	39,60

PRATOS	KCal.	Peso	DESCRIÇÃO	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
ST PETER NAPOLITANO (L&Z)	222	310	Filé de px tilápia ao limão cobertos por abobrinhas com molho de tomate e queijo minas padrão sem lactose.	0,64	X	X	X	X				X	derivados do leite	39,90
TORTA SOUFLÊ DE BACALHAU	321	240	Massa rechada com bacalhau, tomate, cebola, azeitona preta e cheiro verde.	0,99	X		X	X			X	X	derivados do leite, ovos, peixes	35,50
TRUTA TROPICAL	293	280	Truta defumada ao maracujá, acompanhada de arroz com tomate e cebola.	14	X	X	X	X					peixes	35,30
ALTERNATIVOS: VEGETARIANOS E OVOLACTOS VEGETARIANOS														
PRATOS	KCal.	Peso	OBS: Veja mais opções em Massas	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
ESPAQUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJOS	218	300	Mix de tiras de palmito pupunha, cenoura e nabo, ao molho de requeijão, minas padrão e gorgonzola. Salpicado de salsinha.	5,3	X		X	X	X			X	derivados do leite	32,60
ESTROGONOFE DE LEGUMES	228	340	Estrogonofe de legumes, acompanhado de arroz integral com espinafre.	18	X	X	X			X			soja	20,10
FEIJOADA VEGETARIANA	231	370	Feijoada de feijão branco, abóbora japonesa, palmito, mandioquinha, vagem, chuchu, abobrinha e brócolis acompanhado de arroz com cúrcuma e couve mineira bem fininha	12	X	X	X			X				19,80
LASANHA DE BERINJELA SEM LACTOSE	250	330	Berinjela, molho a bolonhesa de soja e azeitonas, cobertas com lascas de queijo minas padrão sem lactose.	2,5	X	X	X	X	X				derivados do leite, soja	24,40
MOUSSAKA VEGETARIANA	300	450	Culinária Grega: berinjela grelhada, batata baroa, molho bolonhesa de soja, abobrinha. Molho bechamel temperado com noz moscada e parmesão	11	X				X		X		derivados do leite	28,90
PURÊ DE GRÃO DE BICO	366	290	Creme de grão de bico refogado num fio de azeite e provolone. Acompanha arroz integral com espinafre.	16	X		X	X	X	X			derivados do leite	20,30
QUINOA VEGANO (L&Z)	228	280	Quinoa com feijão branco, cenoura e milho, temperados com ervas finas, azeite extra virgem e azeitonas.	9,4	X	X	X			X	X			23,80
RISOTO ECOLÓGICO	334	280	Arroz 12 cereais com agrião, soja em grão e ricota defumada, salpicado com nozes. Pode ser consumido frio ou quente.	10	X		X	X	X				derivados do leite, nozes, soja	21,40
SALADA DE QUINOA	216	260	Mix de quinoa Real, queijo provolone, brócolis, tomate, cenoura, alcaparras e cheiro verde. Pode ser consumido frio ou quente.	3,9	X		X	X	X	X			derivados do leite	23,10
TORTA SOUFLE DE LEGUMES	333	230	Massa rechada com mussarela, cenoura, vagem, tomate, milho, champignon e azeitona picada.	3,7	X		X	X	X			X	derivados do leite, ovos	25,60
SOPAS														
CALDO VERDE	209	420	Creme de batata, peito de peru defumado e couve.	28	X	X	X							22,30
CALDO VERDE COM PAIO (L+)	313	490	Diferente da light! Creme de batata, paio e couve, num fio de azeite.	29	X	X	X							22,50
CANJA DE GALINHA	195	370	Caseira canja de coxa de frango desfiada sem gordura, com arroz, cenoura e cheiro verde.	13	X	X	X							20,80
MINISTRONE	232	400	Sopa de feijão carioca, com macarrão conchinha, abóbora, carne desfiada e um toque de tomilho.	5,6		X	X						ovos, soja, trigo	20,60
SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE E AGRIÃO (L&Z)	92	400	Sopa que combina o sabor doce da abóbora com o picante do gengibre.	4,3	X	X	X	X		X		X		19,90
SOPA DE ABOBRINHA COM FRANGO (L&Z)	156	400	Creme de abobrinha com pedaços de peito de frango cozido e especiarias.	0,67	X	X	X	X				X		21,50
SOPA DE BATATA COM AGRIÃO	184	380	Sobrecoxa num creme de batatas, agrião picadinho e um fio de azeite.	14	X	X	X							19,40
SOPA DE CEBOLA	168	400	Caldo cremoso com pedaços de carne e rodela de cebola. Tudo regado com um fio de azeite.	3,6	X		X	X					derivados do leite	21,40
SOPA DE CENOURA E COGUMELO (L&Z)	117	410	Sopa de cenoura batida com alho porró, aipo, ervas finas e cogumelos.	10	X	X	X	X		X		X		18,70
SOPA DE ERVILHA	215	400	Creme de ervilhas com presunto de peru, abobrinha e cenoura.	5,4	X	X	X	X						20,30
SOPA DE MANDIOQUINHA (batata baroa)	173	400	Caldo de carne com creme de mandioquinha, cenoura, com carne desfiada e alho poró.	10	X	X	X				X			24,20
SOPA DE MILHO COM FRANGO E COUVE (L&Z)	127	410	Sopa com peito de frango desfiado, grãos de milho, couve e temperos.	7,5	X	X	X	X						17,30
SOPA DETOX 1	135	300	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutre o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (Aipo, repolho, abobrinha, cenoura e brócolis)	3,8	X	X	X	X				X		16,00
SOPA DETOX 2	146	300	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutre o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (Aipo, abobrinha, couve-flor e cenoura)	3,9	X	X	X	X				X		16,00
SOPA DETOX 3	141	300	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutre o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (cenoura, abobrinha, couve-flor, brócolis e repolho)	3,8	X	X	X	X				X		16,00
SOPA DETOX 4	61	300	Caldo verde detox, vegano com tofu. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria.	0,53	X	X	X	X		X			soja	16,50
SOPA JUNINA	169	400	Filé de frango desfiado no creme de mandioquinha e milho, enriquecido com salsinha.	14	X	X	X				X		soja	21,40
SOPA TROPICAL DE ABÓBORA	228	380	Creme de abóbora ao leite de coco, com pedaços de mussarela e salpicado com cebolinha.	8,8	X		X	X	X	X			derivados do leite	20,10

LINHA INFANTIL	KCal.	Peso	DESCRIÇÃO	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
AVES														
FRANGO AO REQUEIJAO COM ARROZ INTEGRAL	193	200	Isclas de peito ao molho de requeijão com palmito e tomate. Acompanha arroz integral.	5,3	X								derivados do leite	21,30
FRANGO DE BLUSINHA 200g	219	200	Cubinhos de coxa empanados (com farinha sem glúten) e assados, salpicados de mussarela. Acompanha arroz integral com cenoura e creme de feijão preto.	9,8	X		X						derivados do leite, soja	21,30
FRANGO SILVESTRE COM ARROZ INTEGRAL	156	200	Isclas de peito ao molho sugo acompanhado de legumes (vagem, repolho e abóbora) e arroz integral.	4,5	X	X								20,30
SOPA DE ERVILHA COM FRANGO	171	200	Saboroso creme de ervilhas com cubinhos de frango, abobrinha e cenoura.	2,4	X	X								21,20
CARNES														
FEIJOADINHA	204	200	Creimoso feijão preto num tempero caseiro com carne seca e carne fresca desengorduradas. Guarnições: arroz e couve mineira.	6,7	X	X							soja	21,30
KAFTA DE CARNE COM LENTILHAS	223	200	Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral com cenoura e abobrinha, regados com lentilhas e cebolas em rodela.	8,3	X	X	X						ovos	24,20
MINI ALMONDEGAS DE CARNE	181	200	Almondegas assadas no forno regadas ao molho de tomate ao toque de alcapparas. Acompanha Brócolis refogado.	5,4									derivados do leite, ovos, trigo	23,50
NHOQUE A BOLONHESA COM CENOURA	231	200	Nhoque de batata com molho caseiro à bolonhesa de carne e cenoura.	5									derivados do leite	26,20
MASSAS														
ESPAGUETE C/CARNE MOÍDA E CENOURA	258	200	Espaguete integral ao sugo acompanhado de carne moída incrementada com ervilhas frescas, cenoura e azeitona verde.	9,8									derivados do leite, trigo	24,80
TALHARIM COM LEGUMES E FRANGO	151	200	Talharim caseiro com peito de frango, abobrinha e cenoura ao molho do próprio frango.	5		X							soja, trigo	20,30
PEIXES														
LINGUADO NA BAROA COM LEGUMES	138	200	Leito de purê de mandioquinha coberta pelo filé ao molho de tomate com abóbora e chuchu.	4,6	X	X							peixes	34,30
POLPETTAS DE SALMAO	164	200	3 almondegas de salmão e peixe assadas no forno ao molho de requeijão, acompanhadas de legumes: repolho, brócolis e cenoura	4,5	X								derivados do leite, ovos, peixes	28,40
SOPAS														
RISOTO DE FRANGO COM ABÓBORA	189	200	Peito Desfiado com abóbora picadinha e arroz branco ao toque de azeitonas.	9,5	X								derivados do leite	18,60
SOPA DE MANDIOQUINHA 200g	167	200	Fino caldo de carne com creme de mandioquinha e cenoura. Enriquecido com carne desfiada e um toque de alho poró.	5,7	X	X								23,90

KITS SEMANAIS COM REFEIÇÕES PARA ALMOÇO E JANTAR OU SÓ ALMOÇO OU SÓ JANTAR

KITS FIT	
KIT FIT – 1ª SEMANA	289,20
KIT FIT – 2ª SEMANA	283,30
KIT FIT – 3ª SEMANA	282,40
KIT FIT – 4ª SEMANA	263,60

KITS LOW CARB	
KIT LOW CARB – 1ª SEMANA	302,00
KIT LOW CARB – 2ª SEMANA	301,00
KIT LOW CARB – 3ª SEMANA	297,50
KIT LOW CARB – 4ª SEMANA	320,40

OUTROS KITS	
KIT SOPAS DETOX	81,00
KIT SOPAS LOW CARB	86,60
KIT FUNCIONAL	378,80
KIT VEGETARIANO	329,40
KIT GOURMET	279,10
KIT INFANTIL (4 ANOS +)	329,60

E muito mais

EMAGRECIMENTO RÁPIDO ELES E ELAS	
SUPER LIGHT ELAS	406,60
DIETA DETOX	362,90
DIETA DO ABDÔMEN PARA ELAS	407,50
KIT BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO	433,50
SUPER LIGHT ELES	393,10
DIETA DA SOPA PARA ELES	350,30
KIT DO ABDÔMEN ELES	381,30
KIT CARDÁPIO PARA ELES	407,10

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR ELES E ELAS	
ELAS– 1ª SEMANA	399,00
ELAS– 2ª SEMANA	372,10
ELAS– 3ª SEMANA	357,30
ELAS– 4ª SEMANA	420,00
ELES– 1ª SEMANA	390,20
ELES– 2ª SEMANA	420,90
ELES – 3ª SEMANA	390,50
ELES – 4ª SEMANA	381,70

DIVERSOS KITS E PROGRAMAS PARA EMAGRECIMENTO OU MANTER A FORMA COM SABOR, PRATICIDADE E SAÚDE.

Consulte nosso site ou nossos orientadores.

Você pode efetuar trocas e o valor será calculado de acordo com as trocas realizadas.