



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

Linha Light: Refeições com 300g e 350 kcal em média - Light Mais: Refeições maiores com 400g e 450 kcal em média

PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	COL	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	DX	FU	Alérgicos	R\$
ENSOPADINHO DE FRANGO	AVES	Com abóbora, chuchu e abobrinha. Acompanha purê de brócolis.	236	360	2	83	X		X	X			X	X			derivados do leite	25,70
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	2,5	90	X		X	X				X			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.	205	350	0,5	88	X	X	X	X				X			derivados do leite	41,90
FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	AVES	Filé ao molho de ervas com champignons, vagens finas e palmito.	259	360	3,5	109	X			X			X	X			derivados do leite	26,70
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. Contém açúcar.	318	320	0,5	99	X		X	X				X			derivados do leite	29,30
FRANGO C/BERINJELA À PARMEGIANA	AVES	Peito grelhado coberto por berinjelas assadas, molho de tomate caseiro, mussarela sem lactose e parmesão.	257	300	1	101	X		X	X				X			derivados do leite	27,30
FRANGO ORIENTAL	AVES	Cubos grandes de peito, repolho, pimentões vermelho e amarelo e brócolis ao toque de amendoim e óleo de gergelim.	234	280	3	94	X	X		X			X	X			amendoim	26,10
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	1,5	98	X	X	X					X			0	24,30
ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLORES	AVES	Peito num molho com shiitake e cebola. Acompanha purê de couve-flor salpicado de mussarela s/ lactose.	310	360	1	101	X		X	X				X		X	derivados do leite	36,30
SALADA DE FRANGO	AVES	Peito de frango desfiado, peito de peru, palmito, maçã, cenoura e azeitona. Pode ser consumido frio ou quente.	165	220	4	47	X	X	X	X				X			0	24,60
TORTA SOUFLÉ DE FRANGO	AVES	Torta sem farinha e low carb rica em proteína de peito desfiado com azeitonas verdes, alho poró, tomate e cheiro verde. Sem Glúten.	320	200	0	286	X			X			X	X			derivados do leite, ovos	25,40
CARNE ASSADA C/PURÊ DE COUVE-FLORES 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	0	87	X		X	X				X			derivados do leite	32,90
CARNE DESFIADA C/ABÓBORA	CARNES	Carne desfiada e refogada com temperos, tomate e ervas. Acompanha saboroso purê de abóbora.	234	260	3	51	X	X	X	X			X	X			0	27,40
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	4	49	X	X		X			X	X			derivados do leite	33,70
SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES	PEIXES	Salmão em filé, assado no vapor com delicioso molho de cebola e alecrim. Acompanha cenoura, brócolis e repolho refogados.	256	330	2,5	96	X	X	X	X				X			contem crustaceos, peixes	50,30
ST PETER NAPOLITANO	PEIXES	Filés de peixe tilápia cobertos por abobrinhas, molho de tomate e mussarela sem lactose.	253	310	1	40	X	X	X					X		X	derivados do leite	41,90
SOPA DETOX 1	SOPAS	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)	154	300	4	0	X	X	X	X			X	X	X		0	16,80
SOPA DETOX 2	SOPAS	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)	144	300	4	0	X	X	X	X			X	X	X		0	16,80
SOPA DETOX 3	SOPAS	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)	139	300	4	0	X	X	X	X			X	X	X		0	16,80
SOPA DETOX 4	SOPAS	Caldo verde detox, vegano com tofu. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria.	59	300	0,5	0	X	X	X	X			X	X	X		soja	17,80
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	1		X	X	X	X			X	X			0	39,00
TORTA SOUFLÉ DE LEGUMES	VEGET.	Massa recheada com mussarela sem lactose, cenoura, vagem, tomate, milho, champignon e azeitona picada.	342	230	3,5	193	X		X	X	X			X			derivados do leite, ovos	27,10

Devido ao aumento expressivo à demanda pelos nossos produtos, gerado pela pandemia do coronavírus, decidimos, temporariamente re adequar a nossa grade de produtos para poder atender ao maior número de pessoas com a nossa estrutura atual e qualidade que você já conhece.

A nossa decisão foi balizada levando-se em conta o grau de dificuldade na confecção dos pratos:

* Reduziremos os títulos oferecidos

* Os Kits pré montados estarão indisponíveis. Monte o seu próprio kit