

**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 - **Light Mais:** Refeições maiores com 450g e 450 kcal em média - **Lev&Zen:** Linha Funcional assinada pelo João Curvo

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