



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\$
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	5	12	X	X	X	X							0	19,70
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
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	12	96	X		X								derivados do leite	25,60
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	8	48	X		X								derivados do leite, soja	29,50
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.	362	290	19	143	X					X					derivados do leite, ovos	27,10
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 AO REQUEIJÃO	AVES	Filé de peito cortado em tirinhas com saboroso molho de requeijão com palmito e tomate. Acompanha arroz branco soltinho.	318	310	13,5	116	X										derivados do leite	24,50
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	12	58	X										derivados do leite	24,90
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	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 shitate 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
RISOTO DE FRANGO	AVES	Peito Desfiado com arroz branco ao toque de azeitonas, salpicado com parmesão.	371	310	27	65	X		X								derivados do leite	21,60
RISOTO DE FRANGO L+	AVES	Numa versão maior! Peito desfiado ao toque de azeitonas, salpicado com parmesão.	497	420	14,5	55	X										derivados do leite	24,40
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
BOLO DE BATATA	CARNES	Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas salpicado de parmesão	366	280	21,5	67	X		X				X				derivados do leite	25,70
BOLO DE BATATA L+	CARNES	Numa versão maior! Patinho moído e refogado com cenoura, espinafre, coberto por delicioso purê de batata inglesa.	501	420	19	37	X						X				derivados do leite	31,30
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	14,5	77	X	X	X								soja	28,10
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	17	77	X	X	X								0	32,50
CARNE ASSADA C/PURÊ DE COUVE-FLORES E ESPINAFRE	CARNES	Carne assada ao molho ferrugem à 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
CARNE DESFIADA C/ABÓBORA L+	CARNES	Carne desfiada e refogada com tomate e ervas. Acompanha purê de abóbora e arroz branco.	396	400	21,5	60	X	X	X								0	31,10
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	26	60	X		X								derivados do leite	25,60
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	16,5	30	X		X								derivados do leite	27,90
FEIJOADA L+	CARNES	Versão maior e diferente da light! Feijão com carnes nobres desengorduradas: pernil, carne seca e fresca, paio e língua calabresa. Acompanha arroz, couve e farofa. Imperdível para o final de semana! (a partir de 8/6/2018 menor quantidade)	566	490	36	63	X		X								derivados do leite, soja	29,70
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
PICADINHO CARIÓCA 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.	269	340	9	83	X		X				X				derivados do leite, ovos	32,10
ESPAGUETE À BOLONHESA	MASSAS	Massa grano duro, com molho a bolonhesa especial. Com glúten.	336	350	10,5	58			X								derivados do leite, trigo	24,90
ESPAGUETE À BOLONHESA L+	MASSAS	Massa grano duro, com molho caseiro	391	430	14,5	58			X								derivados do leite, trigo	29,40
ESPAGUETE AO FUNGHI	MASSAS	Massa granoduro "al dente" envolvido num delicioso molho fungui secchi, salpicado de parmesão. Contém glúten.	231	280	11,5	21			X		X						derivados do leite, trigo	24,00
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	8	14			X		X						derivados do leite, trigo	26,20



PRATOS	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	COL	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	DX	FU	Alérgicos	R\$
PENNE AO FUNGHI S/GLÚTEN	MASSAS	Massa granoduro "al dente" sem gluten, envolvido num delicioso molho fungui secchi. Prato ovo-lacto-vegetariano!	264	280	13,5	20	X		X		X						derivados do leite	24,00
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	15	46			X								derivados do leite, trigo	24,50
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	10,5	26			X		X						derivados do leite, trigo	23,50
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	9,5	41			X								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	7	26			X								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	10	60			X								derivados do leite, trigo	23,00
MACARRÃO DO TIO JOÃO L+	MASSAS	Talharim, peito de frango, mussarela e parmesão.	394	370	15	78			X								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	13,5	18			X								derivados do leite, trigo	24,40
NHOQUE À BOLONHESA	MASSAS	Nhoque de batata com molho caseiro à bolonhesa (de carne). Salpicado com queijo parmesão.	341	270	14	63			X								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	11	36			X								derivados do leite, ovos	34,50
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	22,5	9,1			X		X	X			X		derivados do leite, ovos	30,70
LINGUADO NA BAROA	PEIXES	File coberto com molho de tomate e cebola. Acompanha fino creme de batata baroa.	293	330	14	78	X	X	X				X				peixes	49,70
PEIXE MAROTO	PEIXES	File (St. Peter) cozido coberto por fino pirão, sobre cubinhos de cenoura refogada num fio de azeite. Ao toque de coentro.	221	330	8,5	37	X	X	X								contem crustaceos	38,70
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
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	9	99	X			X							derivados do leite, peixes	50,20
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
TRUTA TROPICAL	PEIXES	File de truta defumada ao molho de maracujá, acompanhada de arroz incrementado com tomate e cebola.	293	280	14	96	X	X	X								peixes	35,30
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	12,5	44	X	X	X								0	21,90
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
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	8,5	33	X		X	X	X	X					derivados do leite	21,20
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	X			0	39,00
ESTROGONOFE DE LEGUMES	VEGET.	Estrogonofe de legumes (cenoura, abóbora, abobrinha, chuchu, cogumelos e tomate), acompanhado de arroz integral com espinafre.	221	340	17,5	0	X	X	X			X					soja	21,20
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	16	12	X		X	X	X	X					derivados do leite	21,40
QUINOA VEGANO	VEGET.	Quinoa com feijão branco, cenoura e milho, temperados com ervas finas, azeite extra virgem e azeitonas.	249	280	12	0	X	X	X			X	X			X	0	25,10
SALADA DE QUINOA	VEGET.	Contemporânea mistura de: Quinoa Real, queijo provolone, brócolis, tomate, cenoura, alcaparras e cheiro verde. Pode ser consumido frio ou quente.	217	260	5,5	20	X		X	X	X	X					derivados do leite	24,30
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