

Legenda: **CG** - Carga Glicêmica / **HC** – Carboidrato/ **Sat** - Gord.Saturada / **G. Total** - Gord.Total /**NG** - Sem Glúten / **SL** - Sem Lactose / **C** - Bom para Colesterol / **D.M.** - Diabetes Melitus / **O** – Ovólacto / **V** – Vegano / **F- Fit** / **LC**- Baixo Carboidrato (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	R\$
ALMONDEGAS DE FRANGO COM JARDINEIRA NOVA	Light	Aves	Almôndegas de peito de frango ao molho de tomates, cebola e orégano. Acompanha refogado de chuchu, cenoura, couve-flor e brócolis.	236	340,00	3,10	X	X	X					X	18,40
BIFINHO FELIZ	Light	Aves	Tenros bifes de peito de frango com molho de tomate, acompanha purê de batata e arroz com cenoura e milho verde.	323	320,00	24,00	X						X		18,40
BIFINHO FELIZ LIGHT MAIS	Light Mais	Aves	Tenros bifes de peito de frango com molho de tomate, acompanha purê de batata e arroz com cenoura e milho verde.	429	390,00	36,00	X								19,40
BOBÓ DE FRANGO	Lev & Zen	Aves	Creme de aipim, peito de frango desfiado e leite de coco. Acompanha arroz integral com couve e cenoura.	321	300,00	23,00	X		X				X		18,80
CASSOULET	Light	Aves	Tradicional prato francês na versão light. Ensopado de feijão branco com: presunto de peru, vagem e cenoura.	195	310,00	5,00	X	X	X	X					17,80
ENROLADINHO DE FRANGO E AMEIXA	Lev & Zen	Aves	Traz a combinação do peito de frango com o sabor doce e sutil da ameixa e do abacaxi.	302	330,00	19,00	X		X				X		24,20
ENSOPADINHO DE FRANGO NOVO	Light	Aves	Com abóbora, chuchu e abobrinha. Acompanha purê de brócolis.	245	360,00	1,40	X		X	X			X	X	23,30
ESCONDIDINHO DE FRANGO	Light	Aves	Peito de frango, cenoura, tomate, espinafre e azeitonas, escondido num creme de aipim.	302	320,00	18,00	X		X				X		18,90
ESCONDIDINHO DE FRANGO LIGHT MAIS	Light Mais	Aves	Peito de frango, cenoura, tomate, espinafre e azeitonas, escondido num creme de aipim.	485	440,00	34,00	X		X				X		21,20
ESCONDIDINHO LIGHT	Light	Aves	Coberto por creme de aipim e mussarela. Com molho de linguiça de ave light.	407	330,00	24,00	X		X				X		18,10
ESPAGUETE DE PUPUNHA A BOLONHESA DE FRANGO	Light	Aves	Frango moído com molho de tomate caseiro sobre espaguete de palmito pupunha salpicado de parmesão.	244	330,00	2,90	X		X	X				X	27,70
ESTROGONOFE DE FRANGO	Light	Aves	De sobrecoxa e cogumelos com creme de leite light. Acompanha arroz integral com cenoura e tomate. Possui açúcar.	352	320,00	12,00	X		X						21,80
ESTROGONOFE DE FRANGO LIGHT MAIS	Light Mais	Aves	De sobrecoxa e cogumelos com creme de leite light. Acompanha arroz integral com cenoura e tomate. Possui açúcar.	426	390,00	17,00	X		X						22,80
FEIJÃO AZUKI COM ARROZ E FRANGO GRELHADO	Lev & Zen	Aves	Feijão azuki, abóbora, cheiro verde e cominho. Acompanha arroz integral e bifes de peito de frango grelhado.	305	300,00	14,00	X	X	X	X					17,90
FRANGO A CAPONATA	Light	Aves	Peito grelhado ao molho de laranja e mel, com abobrinha, berinjela, pimentão vermelho e tomate	224	270,00	9,20	X	X	X						21,30
FRANGO A CARPEGIANI	Light	Aves	Purê de inhame coberto pelo peito de frango, presunto de peru, mussarela, tomate, parmesão e orégano.	355	290,00	19,00	X						X		24,40
FRANGO ACEBOLADO E MUFFIN	Light	Aves	Sobre coxa grelhada acebolada, acompanhada de muffin de aspargos e abóbora.	351	270,00	1,80	X			X			X	X	28,60
FRANGO AO CURCUMA	Light	Aves	Peito de frango ao molho de cottage sem lactose, acompanhado de vagem refogada.	252	290,00	0,91	X	X						X	31,00
FRANGO AO CURRY	Light	Aves	Peito de frango grelhado com maçã verde num molho picante. Acompanha mix de arroz integral, vermelho e negro.	348	300,00	19,00	X			X					18,70
FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	Light	Aves	Filé ao molho de ervas com champignons, vagens finas e palmito.	250	360,00	3,70	X			X			X	X	22,00
FRANGO AO REQUEIJÃO	Light	Aves	Filé de peito com molho de requeijão, palmito e tomate. Acompanha arroz branco soltinho.	321	310,00	14,00	X								19,60
FRANGO AO REQUEIJÃO LIGHT MAIS	Light Mais	Aves	Filé de peito com molho de requeijão, palmito e tomate. Acompanha arroz branco soltinho.	404	370,00	24,00	X								20,60
FRANGO AO VINHO	Light	Aves	Sobrecoxa ensopada com cogumelos, cebola em lascas e leve sabor de vinho, acompanhado de mix arroz.	390	320,00	18,00	X	X	X						21,60
FRANGO BRASILEIRINHO	Light	Aves	Sobrecoxa ao molho com cogumelo e salpicada de parmesão. Acompanha brócolis refogados. Contém açúcar.	337	320,00	2,00	X		X	X				X	24,50
FRANGO COM BERINJELA A PARMEGIANA	Light	Aves	Peito grelhado coberto por berinjelas assadas, molho de tomate caseiro e queijo minas padrão sem lactose.	248	300,00	1,40	X		X	X				X	21,00
FRANGO DE BLUSINHA	Light	Aves	Cubinhos de coxa empanados, salpicados de mussarela. Acompanha arroz integral com cenoura e creme de feijão preto.	337	320,00	16,00	X		X						18,10
FRANGO DE BLUSINHA LIGHT MAIS	Light Mais	Aves	Cubinhos de coxa empanados, salpicados de mussarela. Acompanha arroz integral com cenoura e creme de feijão preto.	463	460,00	23,00	X		X						20,50
FRANGO DO BRUNO	Light	Aves	Filé grelhado ao molho de requeijão coberto com rodela de cebolas, milho verde e parmesão sobre purê de batata.	385	320,00	19,00	X						X		21,20
FRANGO ESPIRITUAL	Light	Aves	Tiras de peito de frango, intercaladas com purê de couve-flor com espinafre, cebola e tomates cobertas por creme de requeijão.	345	380,00	0,91	X	X	X					X	28,90

PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	R\$
FRANGO GOSTOSO	Light	Aves	Polenta sob sobrecoxa enopada ao molho de ervilhas frescas e cogumelo. Salpicado com parmesão. Tradicional prato do ABC Paulista.	355	340,00	16,00	X		X				X		20,10
FRANGO MARROQUINO	Light	Aves	Sobrecoxa sob chuchu e cenoura ao curry. Acompanha couscous marroquino.	360	340,00	18,00			X				X		22,80
FRANGO ORIENTAL	Light	Aves	Cubos grandes de peito, repolho, pimentões vermelho e amarelo e brócolis ao toque de amendoim e óleo de gergelim.	236	270,00	3,00	X	X		X			X	X	23,00
FRANGO SALTEADO	Light	Aves	Sobrecoxa com queijo minas sem lactose. Acompanha purê de batata doce e mix de acelga e cenoura.	345	300,00	10,00	X	X					X		27,10
FRANGO SILVESTRE NOVO	Light	Aves	Refogado de tiras de peito de frango com abóbora, brócolis e repolho, temperado com azeite extra virgem, gengibre e ervas finas.	191	280,00	1,90	X	X	X	X				X	19,20
FRANGO XADREZ E ARROZ COLORIDO	Lev & Zen	Aves	Peito ao molho oriental com cogumelo e broto de feijão. Acompanha arroz integral, cenoura, ervilha, milho, pimentão vermelho e amarelo.	303	350,00	15,00	X	X	X	X					24,60
ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLORES	Lev & Zen	Aves	Peito num molho com shitake e cebola. Acompanha purê de couve-flor salpicado de queijo minas padrão.	285	350,00	0,94	X		X	X				X	31,00
KAFTA DE FRANGO	Lev & Zen	Aves	Kafta de frango grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodela.	285	300,00	13,00	X	X	X	X					21,30
MACARRÃO DA TIA MARIA LIGHT MAIS 2019	Light Mais	Aves	Edição especial com presunto suino do nosso tradicional talharim caseiro aos dois queijos: mussarela e parmesão.	344	360,00	15,00									21,00
MEDALHÕES COM MOSTARDA	Light	Aves	Medalhões de peito cobertos com creme de mostarda e salpicados com parmesão. Acompanha purê de batata com espinafre.	313	290,00	23,00	X		X				X		22,20
MEDALHÕES COM MOSTARDA LIGHT MAIS	Light Mais	Aves	Medalhões de peito cobertos com creme de mostarda e salpicados com parmesão. Acompanha purê de batata com espinafre.	381	350,00	32,00	X		X				X		23,20
PÉTALAS DE CEBOLA LIGHT MAIS	Light Mais	Aves	Pétalas de cebola recheadas com requeijão, frango e azeitonas pretas, acompanhadas de arroz e passas, salpicado com nozes.	547	380,00	41,00	X		X						20,50
PÉTALAS DE CEBOLAS RECHEADAS	Light	Aves	Pétalas de cebola recheadas com requeijão, frango e azeitonas pretas, acompanhadas de arroz e passas, salpicado com nozes.	376	260,00	28,00	X		X						18,20
POLPETAS DE FRANGO COM PURES	Lev & Zen	Aves	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.	235	390,00	6,00	X		X	X			X	X	25,70
PRATO DA MAMÃE	Light	Aves	Bifes de peito grelhados e acebolados. Acompanhados de arroz com feijão.	281	290,00	13,00	X	X	X						17,80
PRATO DA MAMAE LIGHT MAIS	Light Mais	Aves	Bifes de peito grelhados e acebolados. Acompanhados de arroz com feijão.	389	390,00	24,00	X	X	X						18,80
ROLE DE FRANGO NOVO	Light	Aves	Peito recheado com pimentão amarelo, cenoura e presunto de peru ao molho branco. Acompanha arroz integral com milho.	383	340,00	18,00	X								22,00
SALADA DE FRANGO	Light	Aves	Peito desfiado, peito de peru, palmito, maçã, cenoura e azeitona. Pode ser consumido frio ou quente.	172	220,00	4,20	X	X	X	X				X	19,30
TORTA SOUFLÉ DE FRANGO	Light	Aves	Massa sem farinhas a base de ovos, com peito desfiado, azeitonas verdes, alho poró, tomate e cheiro verde. Baixíssimo carboidrato.	327	200,00	0,74	X			X			X	X	19,40
BERINJELA RECHEADA COM CARNE	Light	Carnes	Canoas de berinjela com carne moída regadas ao molho sugo e gergelim	248	330,00	2,00	X	X	X	X				X	21,80
BOLO DE BATATA LIGHT	Light	Carnes	Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas.	359	280,00	22,00	X		X				X		22,00
BOLO DE BATATA LIGHT MAIS	Light Mais	Carnes	Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas.	504	420,00	39,00	X								25,00
CARNE AO MOLHO MADEIRA	Light	Carnes	Fatias de lagarto assadas lentamente por 15 horas em baixa temperatura.	382	350,00	14,00	X	X	X						24,00
CARNE AO MOLHO MADEIRA LIGHT MAIS	Light Mais	Carnes	Lagarto assado ao molho madeira e champignon. Acompanha arroz integral com cenoura. Possui açúcar.	414	400,00	17,00	X	X	X						28,90
CARNE ASSADA COM PURE DE COUVE-FLORES	Light	Carnes	Carne assada ao molho ferrugem a base de pimentões. Acompanha purê de couve-flor e espinafre enriquecido de queijo provolone	330	300,00	0,08	X		X	X				X	29,80
CARNE COLORIDA	Light	Carnes	Maminha em tiras pimentões amarelos, repolho roxo e acelga ao toque de óleo de gergelim	261	300,00	0,41	X	X	X	X				X	24,70
CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	Light	Carnes	Carne cozida e desfiada num refogado de tomate e ervas. Acompanha saboroso purê de abóbora.	236	260,00	3,30	X	X	X	X			X	X	23,00
CARNE DESFIADA COM ABOBORA LIGHT MAIS	Light Mais	Carnes	Carne cozida e desfiada num refogado de tomate e ervas. Acompanha purê de abóbora e arroz branco.	397	400,00	21,00	X	X	X						27,60
ESCONDIDINHO DE CARNE SECA	Light	Carnes	Carne seca refogada com cebolas, tomates e abobrinha, escondido num creme de aipim e salpicado com parmesão.	407	320,00	24,00	X		X				X		25,30
ESCONDIDINHO DE CARNE SECA COM ABOBORA	Light	Carnes	Carne seca desfiada, coberta por delicioso purê de abóbora e queijo minas padrão sem lactose.	368	300,00	2,60	X			X				X	25,30
ESTROGONOFE DE CARNE	Light	Carnes	Maminha ao molho à base de creme de leite com cogumelos. Guarnição: arroz branco soltinho. Possui açúcar.	370	330,00	26,00	X		X						22,90

PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	R\$
ESTROGONOFE DE CARNE LIGHT MAIS	Light Mais	Carnes	Maminha ao molho à base de creme de leite com cogumelos. Guarnição: arroz branco soltinho. Possui açúcar.	424	370,00	33,00	X		X						23,80
FEIJOADA LIGHT	Light	Carnes	Feijão preto com carne seca e carne fresca desengorduradas. Guarnições: arroz e couve refogada.	364	340,00	14,00	X	X	X						23,40
FEIJOADA LIGHT MAIS NOVA	Light Mais	Carnes	Diferente da light! Feijão com carnes desengorduradas: pernil, carne seca e fresca, paio e linguça. Acompanha arroz, couve e farofa	584	490,00	36,00	X		X						25,40
HAMBURGUER NO PRATO	Light	Carnes	Feito com carne magra e assado no forno combinado, com saboroso espaguete de abobrinha e cenoura.	345	350,00	2,50	X						X	X	28,30
ISCAS DE MIGNON	Light	Carnes	A carne é grelhada e a gordura utilizada é mínima. Acompanha muffins, sem farinhas de cenoura e abobrinha.	377	270,00	4,30	X						X	X	36,00
KAFTA DE CARNE	Light	Carnes	Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodelas.	324	300,00	13,00	X	X	X						26,00
KAFTA DE CARNE LIGHT MAIS	Light Mais	Carnes	Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodelas.	487	390,00	16,00	X	X							27,00
LOMBO COM LEGUMES ASSADOS	Light	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.	310	280,00	4,20	X			X			X	X	30,50
LOMBO E CALABRESA COM LEGUMES E SHITAKE	Light	Carnes	Pedaços de lombo e calabresa envoltos com legumes assados: shitake, brócolis, cenoura e couve-flor	281	310,00	3,10	X	X	X	X				X	29,80
MIGNON ACEBOLADO	Light	Carnes	Ao molho e rodelas de cebolas. Acompanhado de acelga, cenoura, repolho roxo e tomate.	273	290,00	3,60	X	X	X					X	37,00
MIGNON AO FUNGHI	Light	Carnes	Acompanha muffins de batata.	360	280,00	8,30	X								37,00
MIGNON COM SOUFLE DE QUEIJO	Light	Carnes	Filé ao molho cremoso de tomate e palmito, acompanhado de soufflé de queijo e cenoura.	392	290,00	1,50	X			X			X	X	37,00
MIGNON NA MOSTARDA ESCURA LIGHT MAIS NOVO	Light Mais	Carnes	Com mix de arroz selvagem, integral, brócolis, cenoura, abobrinha e ervilha.	465	400,00	20,00	X		X						39,00
MIGNON NA MOSTARDA ESCURA NOVO	Light	Carnes	Com mix de arroz selvagem, integral, brócolis, cenoura, abobrinha e ervilha.	397	310,00	14,00	X		X						37,00
MINI HAMBURGUER E ARROZ COM BROCOLIS	Light	Carnes	Coberto por delicioso molho de queijo. O arroz é integral.	418	300,00	12,00	X			X			X		25,60
PANQUECA DE CARNE LIGHT MAIS	Light Mais	Carnes	3 panquecas sem glúten, com carne moída, cobertas com molho ao sugo e salpicadas com parmesão. Acompanha arroz com brócolis.	534	420,00	40,00	X		X						22,80
PICADINHO CARIOCA FIT	Light	Carnes	Picadinho de carne ao molho de tomate, chuchu, vagem, repolho e azeitonas. Acompanha purê de batata doce.	277	340,00	9,40	X		X				X		28,80
ROLE DE CARNE E BROCOLIS	Light	Carnes	2 rolés de bife bovino recheados com bacon, pimentão vermelho e cenoura, coberto com molho caseiro de tomates e azeitonas. Acompanha brócolis refogado.	401	350,00	3,10	X	X	X	X				X	33,50
CANELONE DE QUEIJO E PRESUNTO	Light	Massas	Quatro canelones recheados com presunto e queijo mussarela regados ao molho de tomate. Salpicado com queijo parmesão.	330	290,00	6,40			X						26,20
CANELONE DELICIOSO	Light	Massas	Três Canelones recheados com ricota, nozes e passas, ao molho de gorgonzola. Salpicado com pimenta rosea.	362	260,00	13,00			X		X				21,00
ESPAGUETE A BOLONHESA LIGHT	Light	Massas	Massa grano duro, com molho a bolonhesa especial.	335	350,00	10,00			X						21,00
ESPAGUETE AO FUNGHI	Light	Massas	Massa granoduro "al dente" ao molho fungui secchi, salpicado de parmesão. A versão sem glúten é com Penne.	237	280,00	12,00			X		X				20,80
ESPAGUETE AO FUNGHI LIGHT MAIS	Light Mais	Massas		322	390,00	17,00			X		X				21,80
ESPAGUETE COM CARNE MOÍDA	Light	Massas	Espaguete integral no alho e óleo, acompanha carne moída com ervilhas frescas e azeitona verde. Salpicado com parmesão.	444	290,00	15,00			X						19,20
GRAVATINHAS AO SUGO	Light	Massas	Macarrão "al dente" com lascas de mussarela, coberto com molho de tomate e manjeriço, salpicado com parmesão.	262	320,00	11,00			X		X				19,80
LASANHA À BOLONHESA LIGHT	Light	Massas	Massa caseira com bolonhesa de carne light, coberta com molho branco, queijo mussarela e parmesão (com glúten).	344	320,00	8,00									24,10
LASANHA À BOLONHESA LIGHT MAIS	Light Mais	Massas	Massa caseira com bolonhesa de carne light, coberta com molho branco, queijo mussarela e parmesão (com glúten).	447	420,00	12,00									28,10
LASANHA DE PRESUNTO DE AVE	Light	Massas	Massa recheada de presunto de peru light, queijo mussarela, molho de tomate, creme bechamel e salpicado de parmesão.	282	300,00	10,00			X						20,20
LASANHA FIT	Light	Massas	Massa integral sem glúten, intercalada com proteína de soja a bolonhesa, folhas de espinafre, molho bechamel e queijo minas padrão sem lactose.	392	360,00	7,90	X	X	X		X		X		23,20

PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	R\$
LASANHA LIGHT MAIS COM PRESUNTO	Light Mais	Massas	Massa recheada de presunto de peru ou frango light, queijo mussarela, molho de tomate, creme bechamel e salpicado de parmesão.	347	390,00	13,00									21,20
MAC AND CHEESE	Light	Massas	Tradicional macarrão americano, feito com penne ao molho de queijo cheddar. As crianças adoram!	265	240,00	12,00					X				18,00
MACARRÃO DA LEDA SEM GLÚTEN	Light	Massas	Massa penne, sem glúten, coberta com molho branco, ricota defumada e aspargos verdes salpicado com parmesão.	273	330,00	16,00	X		X		X				18,70
MACARRÃO DA TIA MARIA	Light	Massas	Nosso mais cobiçado prato é uma receita de família, adaptada para versão light. Talharim com presunto de peru light, mussarela e parmesão. Imperdível.	253	250,00	10,00			X						20,00
MACARRÃO DA TIA MARIA LIGHT MAIS	Light Mais	Massas	Edição especial com presunto de peru ou frango, do nosso tradicional talharim caseiro aos dois queijos: mussarela e parmesão.	352	360,00	15,00			X						21,00
MACARRÃO DA TIA MARIA 2019	Light	Massas	Edição especial com presunto suino do nosso tradicional talharim caseiro aos dois queijos: mussarela e parmesão.	246	250,00	10,00									20,00
MACARRÃO DO TIO JOÃO	Light	Massas	Versão do TIA MARIA, só que com peito de frango ao invés de presunto de peru.	290	260,00	10,00			X						17,80
MACARRÃO DO TIO JOAO LIGHT MAIS	Light Mais	Massas	Talharim, peito de frango, mussarela e parmesão.	397	370,00	15,00			X						21,00
MACARRÃO PARISIENSE GRANO DURO	Light	Massas	Espaguete "grano duro" ao molho bechamel, com presunto de peru light e ervilhas frescas. Coberta com queijo cottage.	276	335,00	14,00			X						20,30
MINI ALMONDEGAS COM TALHARIM	Light	Massas	Almôndegas de carne ao sugo com talharim "grano duro" refogado no alho, salpicado com parmesão e alcaparras.	301	330,00	13,00			X						21,60
MINI ALMONDEGAS COM TALHARIM LIGHT MAIS	Light Mais	Massas	Almôndegas de carne ao sugo com talharim "grano duro" refogado no alho, salpicado com parmesão e alcaparras.	372	450,00	18,00			X						23,20
NHOQUE A BOLONHESA LIGHT	Light	Massas	Nhoque de batata à bolonhesa de carne. Salpicado com parmesão.	339	270,00	5,90			X						29,10
NHOQUE A BOLONHESA LIGHT MAIS	Light Mais	Massas	Nhoque de batata à bolonhesa de carne. Salpicado com parmesão.	465	420,00	9,00			X						30,10
NHOQUE DE RICOTA MOLHO ESPINAFRE	Light	Massas	Levíssima massa a base ricota com molho cremoso de espinafre. Salpicado de parmesão e gergelim torrado.	301	310,00	23,00			X		X	X			27,90
PANQUECA DE CARNE	Light	Massas	2 panquecas sem glúten, com carne moída, cobertas com molho ao sugo e salpicadas com parmesão. Acompanha cenoura refogada no azeite com cheiro verde.	331	270,00	20,00	X		X				X		20,30
PANQUECA DE FRANGO	Light	Massas	2 panquecas sem glúten de peito de frango e azeitona pretas, cobertas com molho ao sugo e salpicadas por mussarela. Acompanha creme de espinafre.	295	310,00	17,00	X		X				X		21,40
PENNE AO FUNGHI LIGHT S/ GLÚTEN	Light	Massas	Uma versão do espaguete com massa sem glúten.	265	280,00	14,00	X		X		X				20,80
PIZZA CALABRESA NOVA	Light	Massas	Apetitosa massa caseira integral coberta com: Molho de tomate, mussarela, linguiça calabresa e salpicada com orégano. 18 cm diâmetro.	352	150,00	12,00			X						22,50
ARROZ COM BRÓCOLIS E BACALHAU	Light	Peixes	Arroz com lascas de bacalhau e brócolis refogados, salpicado com parmesão.	349	360,00	22,00	X		X						39,00
BOBÓ DE CAMARÃO	Light	Peixes	Camarão no creme aipim, acompanhado de arroz e abóbora refogada.	325	300,00	27,00	X	X							37,00
ESCONDIDINHO DE BACALHAU	Light	Peixes	Refogado de lascas de bacalhau, brócolis, tomate e cebolas, cobertos com purê de couve flor enriquecido de queijo.	274	330,00	0,83	X	X	X	X				X	38,60
LINGUADO À CAPIXABA	Light	Peixes	Filé de linguado na moqueca capixaba com pimentão verde, vermelho e coentro, sobre purê de batatas.	279	310,00	15,00	X	X	X				X		35,00
LINGUADO NA BAROA	Light	Peixes	File coberto com molho de tomate e cebola. Acompanha creme de batata baroa.	288	330,00	14,00	X	X	X				X		35,00
PEIXE MAROTO	Light	Peixes	Filé cozido coberto por fino pirão, sobre cubinhos de cenoura refogada num fio de azeite.	233	330,00	8,50	X	X	X						35,00
PEIXE MEDITERRANEO COM PURE DE BATATA DOCE	Lev & Zen	Peixes	Filé de peixe (St. Peter) cozido coberto por molho enriquecido de tomates frescos, camarões, pimentões vermelhos, amarelos e cebolas. Acompanha purê de batata doce.	335	320,00	9,60	X						X		38,00
PENNE AO CAMARÃO GOURMET	Light	Peixes	Macarrão sem glúten, acompanhado de saboroso molho de camarão com requeijão, chuchu e abóbora, salpicado de chia.	313	340,00	13,00	X						X		35,00
SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES	Light	Peixes	Filé com molho de cebola e alecrim. Acompanha cenoura, brócolis e repolho refogados.	261	320,00	2,90	X	X	X	X				X	39,50
SALMÃO COM ERVAS, ESPINAFRE E ARROZ	Lev & Zen	Peixes	Filé com ervas. Acompanha espinafre e arroz 12 cereais.	324	260,00	9,30	X		X	X					39,80
SALMÃO MARAVILHA E ARROZ COLORIDO	Light	Peixes	Ao molho de mostarda. Acompanha arroz 12 cereais, couve flor, brócolis e cenoura refogados.	333	350,00	9,10	X			X					38,90
ST PETER BAIANO	Light	Peixes	Filé de St Peter ao delicioso molho baiano de camarões, pimentões vermelhos, amarelos, leite de coco, azeite de dende e azeite extra virgem. Acompanha espaguete de pupunha	158	270,00	0,62	X	X		X				X	37,60

PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	R\$
ST PETER NAPOLITANO	Lev & Zen	Peixes	Filés de peixe ao limão cobertos por abobrinhas com molho de tomate e queijo minas padrão sem lactose.	222	310,00	0,64	X	X	X	X				X	38,00
TORTA SOUFLÊ DE BACALHAU	Light	Peixes	Massa recheada com bacalhau, tomate, cebola, azeitona preta e cheiro verde.	321	240,00	0,99	X		X	X		X	X		32,00
TRUTA TROPICAL	Light	Peixes	Truta defumada ao maracujá, acompanhada de arroz com tomate e cebola.	293	280,00	14,00	X	X	X	X					32,00
RISOTO DE ALCACHOFRA E FRANGO	Light	Risoto	Creimoso arroz com peito de frango desfiado, coração de alcachofra e azeitona ao requeijão.	333	280,00	19,00	X		X						19,00
RISOTO DE CAMARÃO	Light	Risoto	Arroz de Camarão com cenoura e ervilha fresca, salpicado com parmesão.	265	265,00	20,00	X								33,00
RISOTO DE CAMARÃO LIGHT MAIS	Light Mais	Risoto	Arroz de Camarão com cenoura e ervilha fresca, salpicado com parmesão.	391	370,00	32,00	X								35,00
RISOTO DE FRANGO	Light	Risoto	Arroz com peito desfiado e azeitonas, salpicado com parmesão.	352	290,00	27,00	X		X						19,00
RISOTO DE FRANGO LIGHT MAIS	Light Mais	Risoto	Arroz com peito desfiado e azeitonas, salpicado com parmesão.	503	420,00	29,00	X								20,00
RISOTO ECOLÓGICO	Light	Risoto	Arroz 12 cereais com agrião, soja em grão e ricota defumada, salpicado com nozes. Pode ser consumido frio ou quente.	334	280,00	10,00	X		X	X	X				20,30
ESPAGUETE DE PALMITO AOS 3 QUEIJOS	Light	Vegetariano	Mix de tiras de palmito pupunha, cenoura e nabo, ao molho de requeijão, minas padrão e gorgonzola. Salpicado de salsaína.	218	300,00	5,30	X		X	X	X			X	31,00
ESTROGONOFE DE LEGUMES	Light	Vegetariano	Estrogonofe de legumes, acompanhado de arroz integral com espinafre.	228	340,00	18,00	X	X	X			X			18,00
FEIJOADA VEGETARIANA	Light	Vegetariano	Feijoada de feijão branco, abóbora japonesa, palmito, mandioquinha, vagem, chuchu, abobrinha e brócolis acompanhado de arroz com cúrcuma e couve mineira bem fininha	233	370,00	12,00	X	X	X			X			18,30
LASANHA DE BERINJELA SEM LACTOSE	Light	Vegetariano	Berinjela, molho a bolonhesa de soja e azeitonas, cobertas com lascas de queijo minas padrão sem lactose.	250	330,00	2,50	X	X	X	X	X				23,20
MOUSSAKA VEGETARIANA	Light	Vegetariano	Culinária Grega: berinjela grelhada, batata baroa, molho bolonhesa de soja, abobrinha. Molho bechamel temperado com noz moscada e parmesão	300	450,00	11,00	X				X	X			27,50
PURÊ DE GRÃO DE BICO	Light	Vegetariano	Creime de grão de bico refogado num fio de azeite e provolone. Acompanha arroz integral com espinafre.	366	290,00	16,00	X		X	X	X	X			17,20
QUINOA VEGANO	Lev & Zen	Vegetariano	Quinoa com feijão branco, cenoura e milho, temperados com ervas finas, azeite extra virgem e azeitonas.	228	280,00	9,40	X	X	X			X	X		21,30
SALADA DE QUINOA	Light	Vegetariano	Mix de quinoa Real, queijo provolone, brócolis, tomate, cenoura, alcaparras e cheiro verde. Pode ser consumido frio ou quente.	220	260,00	4,10	X		X	X	X	X			21,30
TORTA SOUFLE DE LEGUMES	Light	Vegetariano	Massa recheada com mussarela, cenoura, vagem, tomate, milho, champignon e azeitona picada.	333	230,00	3,70	X		X	X	X			X	23,20
CALDO VERDE	Light	Sopas	Creime de batata, peito de peru defumado e couve.	209	420,00	28,00	X	X	X						19,90
CALDO VERDE COM PAIO LIGHT MAIS	Light Mais	Sopas	Diferente da light! Creime de batata, paio e couve, num fio de azeite.	313	490,00	29,00	X	X	X						20,90
CANJA DE GALINHA	Light	Sopas	Caseira canja de coxa de frango desfiada sem gordura, com arroz, cenoura e cheiro verde.	195	370,00	13,00	X	X	X						16,80
MINISTRONE	Light	Sopas	Sopa de feijão carioca, com macarrão conchinha, abóbora, carne desfiada e um toque de tomilho.	232	400,00	5,60		X	X						16,70
SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE E AGRIÃO	Lev & Zen	Sopas	Sopa que combina o sabor doce da abóbora com o picante do gengibre.	92	400,00	4,30	X	X	X	X		X		X	18,90
SOPA DE ABOBRINHA COM FRANGO	Lev & Zen	Sopas	Creime de abobrinha com pedaços de peito de frango cozido e especiarias.	156	400,00	0,67	X	X	X	X				X	18,90
SOPA DE BATATA COM AGRIÃO	Light	Sopas	Sobrecoxa num creime de batatas, agrião picadinho e um fio de azeite.	184	380,00	14,00	X	X	X						16,80
SOPA DE CEBOLA	Light	Sopas	Caldo cremoso com pedaços de carne e rodela de cebola. Tudo regado com um fio de azeite.	168	400,00	3,60	X		X	X					19,90
SOPA DE CENOURA E COGUMELO	Lev & Zen	Sopas	Sopa de cenoura batida com alho porrò, aipo, ervas finas e cogumelos.	117	410,00	10,00	X	X	X	X		X		X	17,50
SOPA DE ERVILHA	Light	Sopas	Creime de ervilhas com presunto de peru, abobrinha e cenoura.	215	400,00	5,40	X	X	X	X					18,30
SOPA DE MANDIOQUINHA (batata baroa)	Light	Sopas	Caldo de carne com creime de mandioquinha, cenoura, com carne desfiada e alho poró.	173	400,00	10,00	X	X	X				X		19,90
SOPA DE MILHO COM FRANGO E COUVE	Lev & Zen	Sopas	Sopa com peito de frango desfiado, grãos de milho, couve e temperos.	129	410,00	8,10	X	X	X	X					16,30
SOPA DETOX 1	Light	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)	135	300,00	3,80	X	X	X	X				X	13,00
SOPA DETOX 2	Light	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)	146	300,00	3,90	X	X	X	X				X	13,00

PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	R\$
SOPA DETOX 3	Light	Sopas	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxicante e nutre o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (cenoura, abobrinha, couve-flor, brócolis e repolho)	141	300,00	3,80	X	X	X	X				X	13,00
SOPA DETOX 4	Light	Sopas	Caldo verde detox, vegano com tofu. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria.	61	300,00	0,53	X	X	X	X		X			13,50
SOPA JUNINA	Light	Sopas	Filé de frango desfiado no creme de mandioquinha e milho, enriquecido com salsinha.	169	400,00	14,00	X	X	X				X		17,80
SOPA TROPICAL DE ABÓBORA	Light	Sopas	Creme de abóbora ao leite de coco, com pedaços de mussarela e salpicado com cebolinha.	228	380,00	8,80	X		X	X	X	X			17,50
PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	R\$
FRANGO AO REQUEIJAO COM ARROZ INTEGRAL	Infantil	Aves	Iscas de peito ao molho de requeijão com palmito e tomate. Acompanha arroz integral.	193	200,00	5,30	X								17,70
FRANGO DE BLUSINHA 200g	Infantil	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	200,00	9,80	X		X						17,10
FRANGO SILVESTRE COM ARROZ INTEGRAL	Infantil	Aves	Iscas de peito ao molho sugo acompanhado de legumes (vagem, repolho e abóbora) e arroz integral.	156	200,00	4,50	X	X							17,20
SOPA DE ERVILHA COM FRANGO	Infantil	Aves	Saboroso creme de ervilhas com cubinhos de frango, abobrinha e cenoura.	171	200,00	2,40	X	X							17,10
FEIJOADA	Infantil	Carnes	Creoso feijão preto num tempero caseiro com carne seca e carne fresca desengorduradas. Guarnições: arroz e couve mineira.	204	200,00	6,70	X	X							18,00
KAFTA DE CARNE COM LENTILHAS	Infantil	Carnes	Kafta de carne grelhada, acompanhada de arroz integral com cenoura e abobrinha, regados com lentilhas e cebolas em rodelas.	223	200,00	8,30	X	X	X						23,00
MINI ALMONDEGAS DE CARNE	Infantil	Carnes	Almondegas assadas no forno regadas ao molho de tomate ao toque de alcaparras. Acompanha Brócolis refogado.	181	200,00	5,40									19,90
NHOQUE A BOLONHESA COM CENOURA	Infantil	Carnes	Nhoque de batata com molho caseiro à bolonhesa de carne e cenoura.	231	200,00	5,00									24,90
ESPAGUETE COM CARNE MOÍDA E CENOURA	Infantil	Massas	Espaguete integral ao sugo acompanhado de carne moída incrementada com ervilhas frescas, cenoura e azeitona verde.	258	200,00	9,80									21,00
TALHARIM COM LEGUMES E FRANGO	Infantil	Massas	Talharim caseiro com peito de frango, abobrinha e cenoura ao molho do próprio frango.	151	200,00	5,00		X							16,50
LINGUADO NA BAROA COM LEGUMES	Infantil	Peixes	Leito de purê de mandioquinha coberta pelo filé ao molho de tomate com abóbora e chuchu.	138	200,00	4,60	X	X							29,00
POLPETTAS DE SALMAO	Infantil	Peixes	3 almondegas de salmão e peixe assadas no forno ao molho de requeijão, acompanhadas de legumes: repolho, brócolis e cenoura	189	200,00	4,10	X								26,00
RISOTO DE FRANGO COM ABÓBORA	Infantil	Sopas	Peito Desfiado com abóbora picadinha e arroz branco ao toque de azeitonas.	189	200,00	9,50	X								15,10
SOPA DE MANDIOQUINHA 200g	Infantil	Sopas	Fino caldo de carne com creme de mandioquinha e cenoura. Enriquecido com carne desfiada e um toque de alho poró.	167	200,00	5,70	X	X							18,90