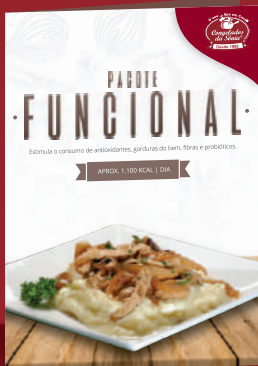


# Nós fazemos a diferença!

Ao adquirir os nossos produtos, você está levando para sua casa a marca **Congelados da Sônia**: sinônimo de saúde, qualidade e praticidade.

Cada prato é preparado para oferecer menos calorias e gorduras, de acordo com as mais modernas tendências internacionais de boa alimentação. Destacamos:

- Combinamos sal e sal light para diminuir o sódio na refeição
- Culinária Light
- Não utilizamos gorduras hidrogenadas nem frituras
- Evitamos o glutamato monossódico e o aspartame
- 100% da produção passa por detector de metais
- Gerador de energia automático
- Produtos 100% rastreados através de código de barras
- Não utilizamos processos químicos nem conservantes
- Armazenagem de contra-prova de cada lote de produção
- Supercongelamento



14 refeições para facilitar a sua dieta alimentar, balanceada especialmente para você. Acompanha Diário Alimentar.

## ALMOÇO

- 1º DIA KAFTA DE FRANGO
- 2º DIA SALMÃO C/ ERVAS ESPINAFRE E ARROZ
- 3º DIA FEIJÃO AZUKI C/ ARROZ E FRANGO GRELHADO
- 4º DIA QUINOA VEGANO
- 5º DIA FRANGO XADREZ E ARROZ COLORIDO
- 6º DIA BOBÓ DE FRANGO
- 7º DIA ENROLADINHO DE FRANGO E AMEIXA

## JANTAR

- SR. PETER NAPOLITANO
- POLPETTAS DE FRANGO C/ COGUMELO
- SOPA DE CENOURA E COGUMELO
- ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE FLOR
- SOPA DE MILHO C/ FRANGO E COUVE
- PEIXE MEDITERRÂNEO C/ PURÊ DE BATATA DOCE
- SOPA DE ABOBRINHA C/ FRANGO

## CONGELADOS DA SÔNIA LTDA

Rua São Luís Gonzaga, 2063, Benfca - Rio de Janeiro - RJ  
CEP 20910-067 | CNPJ: 36.157.576/0001-04 - IE: 84135542

### DELIVERY

RJ:3461-9779 / 3878-8838 | SP: 4007-2196

WhatsApp: (21) 99996-6578

2ª a 6ª - 9:00 às 17:00

\*Entregamos em domicílio no Rio de Janeiro e São Paulo

www.congeladosdasonia.com.br



\*Preços sujeitos a alterações | NOV 2018

LEV & ZEN  
Culinária by João Curvo

CULINÁRIA FUNCIONAL, LEVE, RICO EM ANTIOXIDANTES E COM TOQUE DE "CHEF".



Os alimentos funcionais são aqueles que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas. Eles podem potencializar a redução do risco de algumas doenças e devem ser consumidos regularmente como parte de uma dieta variada.

*João Curvo*



### SALMÃO COM ERVAS, ESPINAFRE E ARROZ | 324 KCAL

Filé de salmão fresco assado com ervas (manjeriço, tomilho, alecrim, orégano), acompanhado de espinafre e arroz 12 cereais. Não contém glúten. R\$ 39,80



### PEIXE MEDITERRÂNEO C/ PURÊ DE BATATA DOCE | 335 KCAL

Filé de peixe (St. Peter) cozido coberto por delicioso molho enriquecido com tomates frescos, camarões, pimentões e cebolas. R\$ 38,00



### ST PETER NAPOLITANO | 143 KCAL

Filés de peixe ao limão cobertos por abobrinhas com molho de tomate e queijo minas padrão sem lactose. R\$ 38,00



### SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE E AGRIÃO | 143 KCAL

Sopa que combina o sabor doce da abóbora com o picante do gengibre. Pode ser consumida quente ou fria. R\$ 18,90



### SOPA DE ABOBRINHA COM FRANGO | 92 KCAL

Creme de abobrinha com pedaços de peito de frango cozido e especiarias. R\$ 18,90



### SOPA DE CENOURA E COGUMELO | 116 KCAL

Essa sopa nutritiva é feita a de cenoura batida com alho-porró, aipo, ervas finas e cogumelos fatiados. R\$ 17,50



### SOPA DE MILHO COM FRANGO E COUVE | 127 KCAL

Sopa nutritiva feita com peito de frango desfiado, grãos de milho, couve e temperos. R\$ 16,30



### QUINOA VEGANO | 228 KCAL

Quinoa com feijão branco, cenoura e milho, temperados com ervas finas, azeite extra virgem e azeitonas. R\$ 21,30



### BOBÓ DE FRANGO | 321 KCAL

Inusitado creme de aipim e peito de frango desfiado, ao toque de leite de coco. Acompanha arroz integral incrementado com couve e cenoura. R\$ 18,80



### ENROLADINHO DE FRANGO E AMEIXA | 302 KCAL

Traz a combinação do peito de frango com o sabor doce e sutil da ameixa do recheio e do abacaxi no molho. Acompanha perfeito purê de mandioquinha e cenoura. R\$ 24,20



### FEIJÃO AZUKI COM ARROZ E FRANGO GRELHADO | 305 KCAL

Feijão azuki cozido com abóbora, cheiro verde e cominho. Acompanha arroz integral e bifeinhos de peito de frango grelhado. R\$ 17,90



### FRANGO XADREZ E ARROZ COLORIDO | 303 KCAL

Tenros pedaços de peito de frango, num especial molho oriental com cogumelo, broto de feijão e pimentão amarelo. Acompanha arroz integral com cenoura, ervilha, milho e pimentão vermelho e amarelo. R\$ 24,60



### ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLORES | 272 KCAL

Tirinhas de peito de frango num cremoso molho, incrementado com shitake e cebola. Acompanha cremoso purê de couve-flor com um toque de queijo. R\$ 31,00



### KAFTA DE FRANGO | 285 KCAL

Kafta de frango grelhada, acompanhada de arroz integral, lentilhas e cebolas em rodela. R\$ 21,30



### POLPETTAS DE FRANGO E MACARRÃO INTEGRAL | 275 KCAL

Seis almôndegas de peito de frango e macarrão parafuso integral, coberto com caseiro molho de tomate. R\$ 21,10



LEV & ZEN



CONTROLE DO COLESTEROL



OVO-LACTO-VEGETARIANO



SEM GLÚTEN



INFANTIL



SEM LACTOSE



VEGANO



CONTROLE DE AÇÚCAR



FIT



LOW CARB