

Legenda: **CG** - Carga Glicêmica / **HC** - Carboidrato/ **Sat** - Gord.Saturada / **G. 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	HC	Prot (g)	Fibras	Coolest.	Sat.	G Total	Sódio (mg)	INGREDIENTES	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	
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	16	23	3,3	98	2,80	9	619	peito de frango, peito de frango limpo, repolho, cenoura, cebola, palmito de pupunha, brócolis, pimentão amarelo, pimentão vermelho, vinagre, amendoim, azeite extra virgem, alho, gengibre, óleo de gergelim, sal marinho iodado, sal light, paprica, louro	X	X		X				X	X	amêndoa, amendoim
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	13	19	4,2	52	3,40	12	653	abóbora, lagarto plano, tomate, cebola, alho, azeite extra virgem, paprica, pimentão vermelho, cheiro verde, sal marinho iodado, sal light, orégano, gengibre, alecrim, cominho em pó	X	X	X	X				X	X	
ENSOPADINHO DE FRANGO NOVO	Light	Aves	Com abóbora, chuchu e abobrinha. Acompanha purê de brócolis.	245	360,00	1,40	14	22	5,0	84	4,20	11	798	brócolis, peito de frango, abóbora, abobrinha, chuchu, cebola, provolone, molho de tomate caseiro, vinagre, pimentão vermelho, gergelim, cheiro verde, alho, azeite extra virgem, paprica, óleo de gergelim, sal marinho iodado, curry, sal light, goma xantana, alecrim, louro, gengibre	X		X	X				X	X	amêndoa, derivados do leite
FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	Light	Aves	Filé ao molho de ervas com champignons, vagens finas e palmito.	250	360,00	3,70	14	24	2,3	110	4,20	11	810	peito de frango, peito de frango limpo, cenoura, abobrinha, palmito de pupunha, creme de leite light, cebola, cogumelo, vinagre, leite em pó desnat., parmesão, azeitona, alho, cheiro verde, azeite extra virgem, sal marinho iodado, sal light, gengibre, tomilho, goma xantana, orégano, alecrim	X			X				X	X	derivados do leite
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	19	28	3,3	51	4,30	14	881	lombo suíno, cebola, cenoura, cottage, coração de alcachofra, alho poró, cheiro verde, azeite de oliva extra virgem, sal marinho iodado, azeite extra virgem, paprica, pimenta do reino preta	X			X				X	X	derivados do leite
POLPETTAS 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	18	22	5,3	102	3,70	8	938	peito de frango, cenoura, couve flor, molho de tomate caseiro, cebola, leite desnat., qj. minas light, tomate, vinagre, alho, cheiro verde, azeite extra virgem, gema, pimentão verde, pimentão vermelho, sal marinho iodado, clara, sal light, goma xantana, gengibre, alecrim, orégano, cominho em pó, açafraão	X		X	X				X	X	derivados do leite, ovos
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	12	36	1,6	205	6,10	17	1.078	abobrinha, carne bovina, tomate, cenoura, cebola, presunto suíno, gema, parmesão, clara, cheiro verde, azeite de oliva extra virgem, alho, sal marinho iodado, manjerição, azeite extra virgem, sal light, pimentão vermelho, pimenta do reino preta, goma xantana, orégano, paprica	X							X	X	derivados do leite, ovos
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	9	37	1,3	230	9,50	23	1.081	filé mignon, tomate, cebola, creme de leite light, palmito de pupunha, cenoura, cottage, clara, gema, parmesão, qj. minas light, fermento, azeite extra virgem, cheiro verde, pimenta do reino preta, sal marinho iodado, sal light, goma xantana, paprica	X			X				X	X	derivados do leite, ovos
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	8	29	1,0	286	4,40	20	1.156	peito de frango, peito de frango limpo, tomate, cottage, alho poró, cebola, azeite extra virgem, gema, clara, azeitona, fermento, vinagre, manjerição, cheiro verde, leite em pó desnat., paprica, alho, sal marinho iodado, sal light, alecrim, louro, gengibre	X			X				X	X	derivados do leite, ovos
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	15	36	2,7	221	6,30	19	1.176	filé mignon, cenoura, abobrinha, tomate, leite desnat., cebola, cottage, clara, gema, fermento, parmesão, azeite extra virgem, pimenta do reino preta, sal marinho iodado, alho, sal light	X							X	X	derivados do leite, ovos
FRANGO ACEBOLADO E MUFFIN	Light	Aves	Sobre coxa grelhada acebolada, acompanhada de muffin de aspargos e abóbora.	351	270,00	1,80	15	35	3,0	232	4,80	17	1.193	sobrecoxa de frango, abóbora, cebola, tomate, leite desnat., aspargos, cottage, alho poró, gema, clara, vinagre, fermento, parmesão, azeite extra virgem, pimentão vermelho, sal marinho iodado, gengibre, cebolinha, cheiro verde, alho, alecrim, sal light, paprica	X			X				X	X	derivados do leite, ovos

Legenda: **CG** - Carga Glicêmica / **HC** - Carboidrato / **Sat** - Gord.Saturada / **G. Total** /**NG** - Sem Glúten / **SL** - Sem Lactose / **C** - Bom para Colesterol / **D.M.** - Diabetes Mellitus / **O** - Ovolacto / **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	HC	Prot (g)	Fibras	Coolest.	Sat.	G Total	Sodio (mg)	INGREDIENTES	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos
TORTA SOUFLÊ DE BACALHAU	Light	Peixes	Massa recheada com bacalhau, tomate, cebola, azeitona preta e cheiro verde.	321	240,00	0,99	12	28	1,8	218	4,10	18	1.284	tomate, bacalhau, cebola, peixe salgado, leite desnat., cottage, azeitona, clara, gema, fermento, azeite extra virgem, parmesão, cheiro verde, sal marinho iodado, sal light	X		X	X			X	X	derivados do leite, ovos, peixes
SOPA DETOX 1	Light	Sopas	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutri o organismo. Consoma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (Aipo, repolho, abobrinha, cenoura e brócolis)	135	300,00	3,80	12	2	2,6	0	1,40	9	307	cenoura, abobrinha, brócolis, cebola, repolho, aipo, azeite de oliva extra virgem, caldo de galinha (s/glutamato), sal marinho iodado, sal light	X	X	X	X				X	
SOPA DETOX 3	Light	Sopas	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutri o organismo. Consoma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (cenoura, abobrinha, couve-flor, brócolis e repolho)	141	300,00	3,80	13	3	3,1	0	1,40	9	308	cenoura, abobrinha, cebola, repolho, aipo, couve flor, brócolis, azeite de oliva extra virgem, caldo de galinha (s/glutamato), sal marinho iodado, salsa, sal light	X	X	X	X				X	
SOPA DETOX 2	Light	Sopas	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutri o organismo. Consoma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (Aipo, abobrinha, couve-flor e cenoura)	146	300,00	3,90	14	3	3,7	0	1,40	9	308	cenoura, abobrinha, couve flor, cebola, repolho, aipo, azeite de oliva extra virgem, caldo de galinha (s/glutamato), sal marinho iodado, sal light	X	X	X	X				X	
CARNE COLORIDA	Light	Carnes	Maminha em tiras pimentões amarelos, repolho roxo e acelga ao toque de óleo de gergelim	261	300,00	0,41	11	23	3,0	65	4,70	14	468	acelga, carne bovina, repolho roxo, cebola, linguiça calabresa def. (contém glutamato), pimentão amarelo, alecrim, cheiro verde, gergelim, azeite extra virgem, óleo de gergelim, sal marinho iodado, paprica, sal light, pimenta do reino preta	X	X	X	X				X	amêndoa
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	9	32	0,9	41	1,20	7	485	st. peter, abobrinha, tomate, cebola, molho de tomate caseiro, qj minas padrão s/ lactose, parmesão, cebolinha, cheiro verde, manjerição, azeite extra virgem, sal marinho iodado, alecrim, tomilho, sal light, alho, goma xantana, orégano, lemon pepper	X	X	X	X				X	derivados do leite
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	7	26	0,7	37	0,62	3	506	st. peter, espaguete de pupunha, tomate, molho de tomate caseiro, cebola, camarão triturado, coentro, pimentão amarelo, pimentão vermelho, leite de coco, azeite extra virgem, alho, sal marinho iodado, sal light, orégano, azeite de dendê, goma xantana, lemon pepper	X	X		X				X	contem crustaceos, peixes
SOPA DE ABOBRINHA COM FRANGO	Lev & Zen	Sopas	Creme de abobrinha com pedaços de peito de frango cozido e especiarias.	156	400,00	0,67	15	13	1,4	49	1,40	5	514	abobrinha, peito de frango, cebola, peito de frango limpo, alho poró, cheiro verde, vinagre, alho, azeite extra virgem, sal marinho iodado, paprica, sal light, curry, alecrim, louro, gengibre	X	X	X	X				X	
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	14	34	4,3	96	1,80	8	586	salmão, brócolis, cenoura, cebola, repolho, camarão triturado, alho, azeite extra virgem, alecrim, sal marinho iodado, sal light, goma xantana, açafraão	X	X	X	X				X	contem crustaceos, peixes
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	16	13	3,0	48	1,40	6	628	maçã, peito de frango, peito de frango limpo, palmito de pupunha, peito de peru, cenoura, alho poró, cebola, azeitona, cheiro verde, azeite extra virgem, vinagre, alho, sal light, sal marinho iodado, paprica, orégano, alecrim, gengibre, louro	X	X	X	X				X	
BERINJELA RECHEADA COM CARNE	Light	Carnes	Canoas de berinjela com carne moída regadas ao molho sugo e gergelim	248	330,00	2,00	15	19	5,9	52	3,00	12	632	carne bovina, molho de tomate caseiro, cebola, cenoura, castanha do pará, azeitona, vinagre, azeite extra virgem, pimentão vermelho, cheiro verde, alho, berinjela, paprica, sal marinho iodado, sal light, cominho em pó, louro, alecrim, orégano	X	X	X	X				X	castanha-do-pará

Legenda: **CG** - Carga Glicêmica / **HC** - Carboidrato/ **Sat** - Gord.Saturada / **G. Total** /**NG** - Sem Glúten / **SL** - Sem Lactose / **C** - Bom para Colesterol / **D.M.** - Diabetes Mellitus / **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	HC	Prot (g)	Fibras	Coolest.	Sat.	G Total	Sodio (mg)	INGREDIENTES	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos
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	15	3	5,1	0	0,52	2	663	abóbora, cebola, agrião, gengibre, alho, azeite extra virgem, sal marinho iodado, sal light	X	X	X	X		X		X	
SOPA DE CENOURA E COGUMELO	Lev & Zen	Sopas	Sopa de cenoura batida com alho porró, aipo, ervas finas e cogumelos.	117	410,00	10,00	22	3	5,8	0	0,43	2	677	cenoura, cebola, cogumelo, alho poró, azeite extra virgem, cheiro verde, sal light, sal marinho iodado, aipo, fines herbes	X	X	X	X		X		X	
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	14	27	6,0	31	0,91	12	706	couve flor, bacalhau, tomate, brócolis, qj minas padrão s/ lactose, cebola, azeitona, azeite extra virgem, cheiro verde, azeite de oliva extra virgem, sal marinho iodado, tomilho, sal light	X	X	X	X				X	derivados do leite, peixes
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	9	26	1,8	91	3,40	11	719	sobrecoxa de frango, molho de tomate caseiro, espaguete de pupunha, cenoura, cebola, vinagre, parmesão, azeite extra virgem, alho, paprica, alecrim, sal marinho iodado, manjeriçao, sal light, gengibre, cheiro verde, louro	X		X	X				X	derivados do leite
MIGNON ACEBOLADO	Light	Carnes	Ao molho e rodela de cebolas. Acompanhado de acelga, cenoura, repolho roxo e tomate.	273	290,00	3,60	13	27	3,3	80	4,90	13	758	filé mignon, cebola, cenoura, acelga, repolho roxo, tomate, cheiro verde, alho, pimentão vermelho, manteiga, pimenta do reino preta, pimentão amarelo, sal marinho iodado, azeite extra virgem, sal light, goma xantana, tomilho	X	X	X					X	derivados do leite
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	19	18	4,5	49	4,70	15	776	lombo suíno, cebola, brócolis, cenoura, couve flor, linguiça calabresa def. (contém glutamato), alho poró, vagem, shiitake, azeite extra virgem, sal marinho iodado, alecrim, alho, paprica, tomilho, pimenta do reino preta	X	X	X	X				X	
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 salsinha.	218	300,00	5,30	17	14	3,0	20	7,00	11	783	leite desnat., nabo, espaguete de pupunha, cenoura, qj. minas light, requeijão, cebola, gorgonzola, azeite extra virgem, manteiga, cebolinha, alho, sal marinho iodado, sal light, goma xantana, noz moscada	X		X	X	X			X	derivados do leite
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	12	21	3,4	98	1,90	7	795	peito de frango, peito de frango limpo, abóbora, brócolis, tomate, repolho, cebola, vinagre, alho, pimentão vermelho, azeite extra virgem, paprica, sal marinho iodado, sal light, alecrim, gengibre, fines herbes	X	X	X	X				X	
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	16	22	4,5	202	2,40	9	903	peito de frango, chuchu, couve flor, cenoura, tomate, cebola, brócolis, vinagre, gema, clara, alho, cheiro verde, azeite extra virgem, sal marinho iodado, gengibre, sal light, pimentão vermelho, goma xantana, paprica, tomilho, orégano, cominho em pó, açafraão	X	X		X				X	ovos
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	14	26	3,3	101	2,30	9	910	peito de frango, berinjela, tomate, cebola, molho de tomate caseiro, qj minas padrão s/ lactose, parmesão, vinagre, alho, gengibre, cheiro verde, manjeriçao, sal marinho iodado, azeite extra virgem, alecrim, sal light, tomilho, orégano, louro	X		X	X				X	derivados do leite
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	13	32	4,2	45	7,20	21	914	abóbora, tomate, carne seca, cebola, bacon, parmesão, azeite extra virgem, cheiro verde, alho, paprica, sal marinho iodado, sal light, orégano	X			X				X	derivados do leite
ISCAS DE FRANGO E PURÊ DE COUVE-FLOR	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	13	31	5,3	101	2,40	12	1.033	couve flor, peito de frango, peito de frango limpo, cebola, qj minas padrão s/ lactose, shiitake, vinagre, manteiga, alho, gengibre, cheiro verde, sal marinho iodado, sal light, alecrim	X		X	X				X	derivados do leite
FRANGO AO CURCUMA	Light	Aves	Peito de frango ao molho de cottage sem lactose, acompanhado de vagem refogada.	252	290,00	0,91	14	32	2,7	103	2,20	8	1.038	peito de frango, vagem, couve flor, qj. cottage s/ lactose, tomate, vinagre, cebola, qj minas padrão s/ lactose, alho poró, açafraão, alho, sal marinho iodado, sal light, azeite extra virgem, cheiro verde, alecrim, gengibre, orégano, curry, paprica	X	X						X	derivados do leite

Legenda: **CG** - Carga Glicêmica / **HC** - Carboidrato/ **Sat** - Gord.Saturada / **G. Total** /**NG** - Sem Glúten / **SL** - Sem Lactose / **C** - Bom para Colesterol / **D.M.** - Diabetes Mellitus / **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	HC	Prot (g)	Fibras	Coolest.	Sat.	G Total	Sódio (mg)	INGREDIENTES	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos
FRANGO BRASILEIRINHO	Light	Aves	Sobrecoxa ao molho com cogumelo e salpicada de parmesão. Acompanha brócolis refogados. Contém açúcar.	337	320,00	2,00	17	31	5,1	100	5,70	16	1.040	sobrecoxa de frango, brócolis, cebola, cogumelo, creme de leite light, vinagre, leite em pó desnat., parmesão, mostarda escura, pimentão vermelho, tomate, alho, gengibre, azeite extra virgem, paprica, cheiro verde, sal marinho iodado, sal light, goma xantana, alecrim, tomilho, orégano, louro, noz moscada	X		X	X				X	derivados do leite
FRANGO ESPIRITUAL	Light	Aves	Tiras de peito de frango, intercaladas com purê de couve-flor com espinafre, cebola e tomates cobertas por creme de requieirão.	345	380,00	0,91	13	36	6,0	125	8,80	17	1.048	peito de frango, couve flor, espinafre, leite desnat., tomate, cebola, requieirão, provolone, vinagre, azeite extra virgem, alho, pimentão vermelho, cheiro verde, paprica, sal marinho iodado, sal light, goma xantana, alecrim, gengibre	X	X		X				X	derivados do leite
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	16	32	5,9	100	7,40	23	1.072	carne bovina, brócolis, cenoura, molho de tomate caseiro, bacon, tomate, pimentão vermelho, cebola, alho, azeitona, paprica, cheiro verde, azeite extra virgem, sal marinho iodado, manjerição, orégano, sal light, tomilho, goma xantana, pimenta do reino preta	X	X	X	X				X	
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	8	33	5,6	88	7,20	18	1.138	lagarto bovino, couve flor, espinafre, molho de tomate caseiro, provolone, tomate, cebola, azeite extra virgem, alho, cheiro verde, pimentão verde, pimentão vermelho, sal marinho iodado, alecrim, sal light, paprica	X		X	X				X	derivados do leite
TORTA SOUFLE DE LEGUMES	Light	Vegetariano	Massa recheada com mussarela, cenoura, vagem, tomate, milho, champignon e azeitona picada.	333	230,00	3,70	17	21	2,8	195	5,90	20	1.244	tomate, cenoura, cebola, cottage, palmito de pupunha, aspargos, qj. minas light, cogumelo, azeite extra virgem, clara, gema, fermento, parmesão, leite em pó desnat., azeitona, alho, manjerição, orégano, cheiro verde, sal marinho iodado, sal light	X		X	X	X			X	derivados do leite, ovos
SOPA JUNINA	Light	Sopas	Filé de frango desfiado no creme de mandioquinha e milho, enriquecido com salsinha.	169	400,00	14,00	25	10	4,2	39	0,80	3	370	mandioquinha, peito de frango, peito de frango limpo, batata, milho, alho poró, cebola, vinagre, cebolinha, azeite extra virgem, alho, azeite de oliva extra virgem, sal marinho iodado, tofu, sal light, paprica, tomilho, cheiro verde, gengibre, louro, alecrim	X	X	X				X	soja	
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	41	22	5,6	100	1,80	6	492	peito de frango, peito de frango limpo, mandioquinha, abacaxi, leite desnat., ameixa, cebola, vinagre, farinha de arroz, fec. de mandioca, alho, azeite de oliva extra virgem, "adoçante (maltodextrina ; ciclamato , sacarina e citrato sódicos)", sal marinho iodado, sal light, cheiro verde, orégano	X		X				X		
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	38	11	12,0	0	0,32	4	495	cenoura, feijão branco, milho, quinoa, cebola, azeitona, cheiro verde, azeite extra virgem, sal marinho iodado, sal light, alecrim, louro, pimenta do reino preta	X	X	X				X	X	
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	26	19	3,6	83	3,70	11	568	batata doce, carne bovina, chuchu, repolho, vagem, cebola, molho de tomate caseiro, azeitona, alecrim, gema, pimentão vermelho, paprica, manteiga, azeite extra virgem, cheiro verde, sal marinho iodado, sal light, aipo, goma xantana, louro, cominho em pó, orégano, pimenta do reino preta	X		X				X	derivados do leite, ovos	
LINGUADO NA BAROA	Light	Peixes	File coberto com molho de tomate e cebola. Acompanha creme de batata baroa.	288	330,00	14,00	28	31	6,1	78	1,30	6	587	linguado, mandioquinha, cebola, tomate, azeite de oliva extra virgem, cheiro verde, azeite extra virgem, alho, sal marinho iodado, sal light, aneto, pimentão vermelho, lemon pepper	X	X	X				X	peixes	
ESCONDIDINHO DE FRANGO	Light	Aves	Peito de frango, cenoura, tomate, espinafre e azeitonas, escondido num creme de aipim.	302	320,00	18,00	38	18	3,5	76	4,20	9	614	aipim, peito de frango, tomate, cebola, espinafre, mussarela, cenoura, molho de tomate caseiro, vinagre, azeitona, cheiro verde, alho, paprica, manteiga, pimentão vermelho, sal marinho iodado, sal light, azeite extra virgem, alecrim	X		X				X	derivados do leite	

Legenda: **CG** - Carga Glicêmica / **HC** - Carboidrato/ **Sat** - Gord. Saturada / **G. Total** /**NG** - Sem Glúten / **SL** - Sem Lactose / **C** - Bom para Colesterol / **D.M.** - Diabetes Mellitus / **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	HC	Prot (g)	Fibras	Coolest.	Sat.	G Total	Sodio (mg)	INGREDIENTES											Alérgicos
NG	SL	C	DM	O	V	F	LC																		
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	26	31	3,4	78	1,90	6	628	linguado, batata, tomate, cebola, cenoura, leite de coco, pimentão verde, pimentão vermelho, vinho, azeite de oliva extra virgem, alho, coentro, sal marinho iodado, azeite extra virgem, sal light, paprica, lemon pepper, noz moscada, açafrão	X	X	X							X	peixes
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	27	31	3,1	161	5,80	11	691	batata doce, st. peter, tomate, camarão triturado, cebola, pimentão amarelo, manteiga, gema, alho, sal marinho iodado, azeite extra virgem, curry, tomilho, sal light, lemon pepper, sálvia, açafrão	X									X	contem crustaceos, derivados do leite, ovos
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	51	10	4,0	9	3,90	7	691	leite desnat., nhoque de ricota, espinafre, farinha s/ glúten, parmesão, alho, azeite extra virgem, gergelim, sal marinho iodado, sal light			X		X				X	derivados do leite, ovos	
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	21	13	5,5	21	5,40	9	702	tomate, brócolis, cenoura, provolone, quinoa, cebola, alcaparras, cheiro verde, alho, azeite extra virgem, sal marinho iodado, sal light, alecrim, louro, pimenta do reino preta	X		X	X	X				X	derivados do leite	
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	31	21	2,6	94	4,60	10	709	leite desnat., peito de frango, espinafre, molho de tomate caseiro, batata, farinha s/ glúten, tomate, mussarela, cebola, azeitona, vinagre, alho, manteiga, gema, azeite extra virgem, paprica, manjeriço, sal light, sal marinho iodado, clara, gengibre, orégano	X		X						X	derivados do leite, ovos	
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	50	29	4,0	30	4,20	10	716	aipim, tomate, carne seca, cebola, parmesão, paprica, alho, azeite extra virgem, manteiga, sal marinho iodado, sal light, orégano	X		X						X	derivados do leite	
SOPA DE MANDIOQUINHA (batata baroa)	Light	Sopas	Caldo de carne com creme de mandioquinha, cenoura, com carne desfiada e alho poró.	173	400,00	10,00	21	13	4,7	34	1,90	4	722	mandioquinha, lagarto plano, batata, chuchu, cenoura, cebola, alho poró, cheiro verde, sal marinho iodado, sal light, alho	X	X	X						X		
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	48	14	4,3	60	4,30	8	742	peito de frango, aipim, peito de frango limpo, leite de coco, cebola, couve manteiga, arroz integral, cenoura, vinagre, cheiro verde, sal marinho iodado, manteiga, azeite extra virgem, alho, açafrão, paprica, sal light, alecrim, curry, gengibre, louro	X		X						X	derivados do leite	
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	28	30	4,2	118	3,00	12	754	sobrecoxa de frango, acelga, batata doce, cenoura, cebola, qj minas padrão s/ lactose, vinagre, alho, gema, pimentão vermelho, gengibre, cheiro verde, azeite extra virgem, paprica, sal marinho iodado, sal light, orégano	X	X							X	derivados do leite, ovos	
ESCONDIDINHO LIGHT	Light	Aves	Coberto por creme de aipim e mussarela. Com molho de linguiça de ave light.	407	330,00	24,00	52	16	3,8	44	7,30	15	756	aipim, tomate, linguiça de frango light (contém glutamato monossódico), chuchu, cebola, mussarela, requeijão, cheiro verde, farinha s/ glúten, azeitona, alho, azeite extra virgem, manteiga, sal marinho iodado, paprica, pimentão vermelho, sal light, orégano	X		X						X	derivados do leite	
PURÊ DE GRÃO DE BICO	Light	Vegetariano	Creme de grão de bico refogado num fio de azeite e provolone. Acompanha arroz integral com espinafre.	366	290,00	16,00	47	19	6,2	13	4,20	12	758	espinafre, grão de bico, arroz integral, cebola, provolone, leite em pó desnat., farinha de arroz, azeite extra virgem, parmesão, alho, sal marinho iodado, cheiro verde, sal light, noz moscada, louro	X		X	X	X				X	derivados do leite	
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	36	26	2,9	97	3,30	8	777	batata, peito de frango, grão de bico, mostarda, espinafre, cebola, vinagre, parmesão, clara, leite em pó desnat., manteiga, farinha s/ glúten, farinha de arroz, sal marinho iodado, alho, caldo de galinha (s/glutamato), fec. de mandioca, sal light, cheiro verde, açafrão, alecrim, noz moscada, orégano, pimenta do reino preta	X		X						X	derivados do leite, ovos	

Legenda: **CG** - Carga Glicêmica / **HC** – Carboidrato/ **Sat** - Gord.Saturada / **G. Total** /**NG** - Sem Glúten / **SL** - Sem Lactose / **C** - Bom para Colesterol / **D.M.** - Diabetes Melitus / **O** – Ovolacto / **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	HC	Prot (g)	Fibras	Coolest.	Sat.	G Total	Sódio (mg)	INGREDIENTES	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos
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	34	22	3,9	72	4,30	12	782	cenoura, carne bovina, cebola, leite desnat., farinha s/ glúten, tomate, farinha de arroz, parmesão, azeitona, cheiro verde, alho, caldo de galinha (s/glutamato), azeite extra virgem, paprica, sal light, gema, sal marinho iodado, clara, aneto, canela, louro	X		X				X		derivados do leite, ovos
MINI HAMBURGUER E ARROZ COM BROCOLIS	Light	Carnes	Coberto por delicioso molho de queijo. O arroz é integral.	418	300,00	12,00	33	32	4,8	170	8,10	17	786	carne bovina, brócolis, arroz integral, leite desnat., requeijão, cebola, presunto suíno, mussarela, gema, farinha s/ glúten, alho, cheiro verde, azeite extra virgem, sal marinho iodado, manteiga, sal light, orégano, louro	X			X			X		derivados do leite, ovos
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	69	23	4,9	93	7,00	13	799	aipim, peito de frango, mussarela, tomate, cebola, espinafre, cenoura, molho de tomate caseiro, vinagre, azeitona, cheiro verde, manteiga, alho, paprica, sal marinho iodado, pimentão vermelho, sal light, azeite extra virgem, alecrim	X		X				X		derivados do leite
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	36	22	2,8	116	5,40	9	802	chuchu, camarão, massa penne s/glúten, abóbora, tomate, requeijão, cebola, fec. de mandioca, cheiro verde, alho, azeite extra virgem, sal light, chia, sal marinho iodado	X						X		contem crustaceos, derivados do leite
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	19	12	3,1	34	8,00	12	813	abóbora, leite desnat., mussarela, cebola, leite de coco, farinha de arroz, manteiga, cebolinha, sal marinho iodado, sal light	X		X	X	X		X		derivados do leite
BOLO DE BATATA LIGHT	Light	Carnes	Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas.	359	280,00	22,00	33	24	4,6	67	5,90	14	816	batata, carne bovina, cenoura, leite desnat., espinafre, cebola, azeitona, parmesão, manteiga, azeite extra virgem, pimentão vermelho, alho, paprica, gengibre, sal marinho iodado, sal light, cominho em pó, alecrim, açafrão, louro	X		X				X		derivados do leite
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	42	22	4,4	110	2,40	8	834	peito de frango, peito de frango limpo, batata, leite desnat., molho de tomate caseiro, arroz integral, cenoura, milho, tomate, cebola, vinagre, azeite extra virgem, alho, manteiga, gema, sal marinho iodado, sal light, alecrim, orégano, louro	X						X		derivados do leite, ovos
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	32	32	2,9	126	8,70	15	868	peito de frango, peito de frango limpo, batata, cebola, leite desnat., requeijão, milho, vinagre, parmesão, farinha s/ glúten, leite em pó desn., manteiga, alho, azeite extra virgem, sal marinho iodado, sal light, cheiro verde, alecrim, açafrão, noz moscada, orégano, gengibre	X						X		derivados do leite
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	42	26	4,1	23	3,20	13	882	espinafre, qj minas padrão s/ lactose, molho de tomate caseiro, farinha mix integral, proteína de soja, cebola, farinha de arroz integral, cheiro verde, gema, azeite extra virgem, molho inglês, açafrão, alho, sal marinho iodado, pimentão vermelho, clara, paprica, sal light, noz moscada	X	X	X		X		X		derivados do leite, ovos, soja
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	39	25	5,7	144	5,10	11	906	inhame, peito de frango, peito de frango limpo, tomate, cebola, peito de ave defumado, mussarela, parmesão, vinagre, gema, alho, manteiga, gengibre, azeite extra virgem, sal marinho iodado, cheiro verde, sal light, orégano, alecrim	X						X		568, derivados do leite, ovos
FRANGO MARROQUINO	Light	Aves	Sobrecoxa sob chuchu e cenoura ao curry. Acompanha couscous marroquino.	360	340,00	18,00	36	29	4,5	88	2,90	11	908	sobrecoxa de frango, chuchu, cenoura, couscous, tomate, cebola, leite desnat., vinagre, farinha de arroz, cheiro verde, pimentão vermelho, azeite extra virgem, sal marinho iodado, sal light, curry, alho, gengibre, tomilho, orégano, açafrão			X				X		

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** - Ovolacto / **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	HC	Prot (g)	Fibras	Colest.	Sat.	G Total	Sodio (mg)	INGREDIENTES	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	
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	31	16	5,7	37	7,20	12	928	berinjela, leite desnat., mandioquinha, molho de tomate caseiro, abobrinha, tomate, mussarela, cebola, pimentão amarelo, pimentão vermelho, parmesão, farinha de arroz, cheiro verde, alho, manteiga, manjeriçao, azeite extra virgem, sal marinho iodado, goma xantana, orégano, canela, noz moscada	X				X		X			derivados do leite
FRANGO GOSTOSO	Light	Aves	Polenta sob sobrecoxa ensopada ao molho de ervilhas frescas e cogumelo. Salpicado com parmesão. Tradicional prato do ABC Paulista.	355	340,00	16,00	31	28	4,1	89	3,50	13	953	sobrecoxa de frango, fubá, cogumelo, cebola, ervilha, vinagre, farinha s/ glúten, parmesão, pimentão vermelho, azeite extra virgem, cheiro verde, alho, molho inglês, paprica, sal marinho iodado, tofu, sal light, louro, orégano, alecrim, cominho em pó, gengibre	X		X				X		derivados do leite, soja	
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	48	28	4,1	100	3,90	9	983	batata, peito de frango, espinafre, grão de bico, mostarda, cebola, vinagre, parmesão, leite em pó desnat., manteiga, clara, farinha s/ glúten, farinha de arroz, shoyo light, sal marinho iodado, sal light, alho, fec. de mandioca, caldo de galinha (s/glutamato), tofu, cheiro verde, açafrão, noz moscada, alecrim, orégano, pimenta do reino preta	X		X				X		derivados do leite, ovos, soja	