

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\$
ALMONDEGAS DE FRANGO COM JARDINEIRA	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	3,1	X	X		X				X	ovos	22,80
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	24	X						X	derivados do leite, ovos	21,90	
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	23	X		X				X	derivados do leite	20,10	
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	19	X		X				X	derivados do leite	26,00	
ENSOPADINHO DE FRANGO	Light	Aves	Com abóbora, chuchu e abobrinha. Acompanha purê de brócolis.	236	360	1	X		X	X			X	X	amêndoa, derivados do leite	24,50
ESCONDIDINHO DE FRANGO	Light	Aves	Peito de frango, cenoura, tomate, espinafre e azeitonas, escondido num creme de aipim.	302	320	18	X		X				X	derivados do leite	21,10	
ESCONDIDINHO DE FRANGO LIGHT MAIS	Light Mais	Aves	Peito de frango, cenoura, tomate, espinafre e azeitonas, escondido num creme de aipim.	485	440	34	X		X				X	derivados do leite	25,30	
ESCONDIDINHO LIGHT	Light	Aves	Coberto por creme de aipim e mussarela. Com molho de linguiça de ave light.	407	330	24	X		X				X	derivados do leite	20,80	
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	2,9	X		X	X			X	derivados do leite	29,10	
FRANGO A CAPONATA	Light	Aves	Peito grelhado ao molho de laranja e mel, com abobrinha, berinjela, pimentão vermelho e tomate	224	270	9,2	X	X	X				X			23,60
FRANGO A CARPEGIANI	Light	Aves	Purê de inhame coberto pelo peito de frango, presunto de peru, mussarela, tomate, parmesão e orégano.	355	290	19	X						X	derivados do leite, ovos	25,70	
FRANGO ACEBOLADO E MUFFIN	Light	Aves	Sobre coxa grelhada acebolada, acompanhada de muffin de aspargos e abóbora.	351	270	1,8	X			X			X	X	derivados do leite, ovos	30,10
FRANGO AO CURCUMA	Light	Aves	Peito de frango ao molho de cottage sem lactose. Acompanha vagem refogada.	252	290	0,91	X	X					X	X	derivados do leite	32,60
FRANGO AO MOLHO DE ERVAS	Light	Aves	Filé ao molho de ervas com champignons, vagens finas e palmito.	250	360	3,7	X			X			X	X	derivados do leite	25,40
FRANGO BRASILEIRINHO	Light	Aves	Sobrecoxa ao molho com cogumelo e saipada de parmesão. Acompanha brócolis refogados. Contém açúcar.	327	320	1,6	X		X	X			X	derivados do leite	27,60	
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	1,4	X		X	X			X	derivados do leite	25,90	
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	19	X						X	derivados do leite	24,30	
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	0,91	X	X		X			X	derivados do leite	30,40	
FRANGO MARROQUINO	Light	Aves	Sobrecoxa sob chuchu e cenoura ao curry. Acompanha couscous marroquino.	360	340	18			X				X	derivados do leite	25,40	
FRANGO ORIENTAL	Light	Aves	Cubos grandes de peito, repolho, pimentões vermelho e amarelo e brócolis ao toque de amendoim e óleo de gergelim.	235	270	3	X	X		X			X	X	amêndoa, amendoim	24,70

PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
FRANGO SALTEADO	Light	Aves	Sobrecoxa com queijo minas sem lactose. Acompanha purê de batata doce e mix de acelga e cenoura.	345	300	10	X	X					X		derivados do leite, ovos	28,50
FRANGO SILVESTRE	Light	Aves	Refogado de tiras de peito de frango com abóbora, brócolis e repolho, temperado com azeite extra virgem, gengibre e ervas finas.	189	280	1,8	X	X	X	X				X		23,10
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	0,94	X		X	X				X	derivados do leite	34,50
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	23	X		X				X		derivados do leite, ovos	23,40
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.	379	350	32	X		X				X		derivados do leite, ovos	24,50
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	6	X		X	X			X	X	derivados do leite, ovos	27,00
SALADA DE FRANGO	Light	Aves	Peito desfiado, peito de peru, palmito, maçã, cenoura e azeitona. Pode ser consumido frio ou quente.	172	220	4,2	X	X	X	X				X		23,40
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	0,74	X			X			X	X	derivados do leite, ovos	24,20
BERINJELA RECHEADA COM CARNE	Light	Carnes	Canoas de berinjela com carne moída regadas ao molho sugo e castanha do pará.	248	330	2	X	X	X	X				X	castanha-do-pará	23,70
BOLO DE BATATA LIGHT	Light	Carnes	Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas.	359	280	22	X		X				X		derivados do leite	24,40
BOLO DE BATATA LIGHT MAIS	Light Mais	Carnes	Carne moída, com cenoura, espinafre e azeitonas, cobertas com purê de batatas.	504	420	39	X						X		derivados do leite	29,80
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	0,08	X		X	X				X	derivados do leite	31,30
CARNE COLORIDA	Light	Carnes	Maminha em tiras pimentões amarelos, repolho roxo e acelga ao toque de óleo de gergelim	261	300	0,41	X	X	X	X				X	amêndoa	28,70
CARNE DESFIADA COM ABÓBORA	Light	Carnes	Carne cozida e desfiada num refogado de tomate e ervas. Acompanha saboroso purê de abóbora.	236	260	3,3	X	X	X	X			X	X		26,10
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	24	X		X				X		derivados do leite	26,60
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	2,6	X			X				X	derivados do leite	28,20
HAMBURGUER NO PRATO	Light	Carnes	Feito com carne magra e assado no forno combinado, com saboroso espaguete de abobrinha e cenoura.	348	350	2,5	X						X	X	derivados do leite, ovos	30,40
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	4,3	X						X	X	derivados do leite, ovos	37,80
LASANHA DE PUPUNHA LOW CARB	Light	Carnes	Massa de puro palmito recheado de bolonhesa de carne, coberto por mussarela e presunto.	308	320	0,53	X		X	X				X	derivados do leite	32,80

PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
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.	317	280	5	X			X			X	X	derivados do leite	32,10
LOMBO E CALABRESA COM LEGUMES E SHITAKE	Light	Carnes	Pedaços de lombo e calabresa envoltos com legumes assados: shitake, brócolis, cenoura e couve-flor	277	310	3	X	X	X	X				X		31,30
MIGNON ACEBOLADO	Light	Carnes	Ao molho e rodela de cebolas. Acompanhado de acelga, cenoura, repolho roxo e tomate.	273	290	3,6	X	X	X					X	derivados do leite	38,90
MIGNON COM SOUFLE DE QUEIJO	Light	Carnes	Filé ao molho cremoso de tomate e palmito, acompanhado de soufflé de queijo e cenoura.	392	290	1,5	X			X			X	X	derivados do leite, ovos	41,70
MINI HAMBURGUER E ARROZ COM BROCOLIS	Light	Carnes	Coberto por delicioso molho de queijo. O arroz é integral.	416	300	12	X			X			X		derivados do leite, ovos	26,90
PICADINHO CARIOCA FIT	Light	Carnes	Picadinho de carne ao molho de tomate, chuchu, vagem, repolho e azeitonas. Acompanha purê de batata doce.	277	340	9,4	X		X				X		derivados do leite, ovos	30,30
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.	391	350	2,7	X	X	X	X				X		35,20
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	7,9	X	X	X		X		X		derivados do leite, ovos, soja	24,90
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	23			X		X		X		derivados do leite, ovos	30,70
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	20	X		X				X		derivados do leite, ovos	22,80
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	17	X		X				X		derivados do leite, ovos	22,50
ESCONDIDINHO DE BACALHAU	Light	Peixes	Refogado de lascas de bacalhau, brócolis, tomate e cebolas, cobertos com purê de couve flor enriquecido de queijo.	271	330	0,73	X	X	X	X				X	derivados do leite, peixes	49,80
LINGUADO À CAPIXABA	Light	Peixes	Filé de linguado na moqueca capixaba com pimentão verde, vermelho e coentro, sobre purê de batatas.	279	310	15	X	X	X				X		peixes	44,90
LINGUADO NA BAROA	Light	Peixes	File coberto com molho de tomate e cebola. Acompanha creme de batata baroa.	288	330	14	X	X	X				X		peixes	47,30
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	9,6	X						X		contem crustaceos, derivados do leite, ovos	39,90
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	13	X						X		contem crustaceos, derivados do leite	36,80
PETALAS DE BACALHAU LOW CARB	Light	Peixes	Cebolas recheadas de bacalhau cremoso com queijo cottage, cenoura, couve-flor e azeitonas pretas, num leito de brócolis e tomatinhos assados.	251	320	1,3	X	X	X	X				X	derivados do leite, peixes	45,90

PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
SALMÃO AO ALECRIM E JARDINEIRA DE LEGUMES	Light	Peixes	Filé com molho de cebola e alecrim. Acompanha cenoura, brócolis e repolho refogados.	254	320	2,6	X	X	X	X				X	contem crustaceos, peixes	47,90
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	0,62	X	X		X				X	contem crustaceos, peixes	39,60
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	0,64	X	X	X	X				X	derivados do leite	39,90
TORTA SOUFLÊ DE BACALHAU	Light	Peixes	Massa recheada com bacalhau, tomate, cebola, azeitona preta e cheiro verde.	321	240	0,99	X		X	X			X	X	derivados do leite, ovos, peixes	35,50
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	4,3	X	X	X	X		X		X		19,90
SOPA DE ABOBRINHA COM FRANGO	Lev & Zen	Sopas	Creme de abobrinha com pedaços de peito de frango cozido e especiarias.	156	400	0,67	X	X	X	X				X		21,50
SOPA DE CENOURA E COGUMELO	Lev & Zen	Sopas	Sopa de cenoura batida com alho porrò, aipo, ervas finas e cogumelos.	117	410	10	X	X	X	X		X		X		18,70
SOPA DE MANDIOQUINHA (batata baroa)	Light	Sopas	Caldo de carne com creme de mandioquinha, cenoura, com carne desfiada e alho poró.	173	400	10	X	X	X				X			24,20
SOPA DETOX 1	Light	Sopas	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutri o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (Aipo, repolho, abobrinha, cenoura e brócolis)	135	300	3,8	X	X	X	X				X		16,00
SOPA DETOX 2	Light	Sopas	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutri o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (Aipo, abobrinha, couve-flor e cenoura)	146	300	3,9	X	X	X	X				X		16,00
SOPA DETOX 3	Light	Sopas	Mix de Vegetais. Leve e saudável. Sacia, desintoxica e nutri o organismo. Consuma no lanche ou na ceia, quente ou fria. (cenoura, abobrinha, couve-flor, brócolis e repolho)	141	300	3,8	X	X	X	X				X		16,00
SOPA JUNINA	Light	Sopas	Filé de frango desfiado no creme de mandioquinha e milho, enriquecido com salsinha.	169	400	14	X	X	X				X		soja	21,40
SOPA TROPICAL DE ABÓBORA	Light	Sopas	Creme de abóbora ao leite de coco, com pedaços de mussarela e salpicado com cebolinha.	228	380	8,8	X		X	X	X		X		derivados do leite	20,10
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	5,3	X		X	X	X			X	derivados do leite	32,60
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	11	X				X		X		derivados do leite	28,90
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	16	X		X	X	X		X		derivados do leite	20,30
QUINOA VEGANO	Lev & Zen	Vegetariano	Quinoa com feijão branco, cenoura e milho, temperados com ervas finas, azeite extra virgem e azeitonas.	228	280	9,4	X	X	X			X	X			23,80

PRATOS	LINHA	GRUPO	DESCRIÇÃO	KCal.	Peso	CG	NG	SL	C	DM	O	V	F	LC	Alérgicos	R\$
SALADA DE QUINOA	Light	Vegetariano	Mix de quinoa Real, queijo provolone, brócolis, tomate, cenoura, alcaparras e cheiro verde. Pode ser consumido frio ou quente.	216	260	3,9	X		X	X	X		X		derivados do leite	23,10
TORTA SOUFLE DE LEGUMES	Light	Vegetariano	Massa recheada com mussarela, cenoura, vagem, tomate, milho, champignon e azeitona picada.	333	230	3,7	X		X	X	X			X	derivados do leite, ovos	25,60