



---

**Pensando em praticidade e qualidade de vida, o Medida Certa Refeições foi criado para facilitar sua rotina através de uma alimentação descomplicada, feita com alimentos genuínos e com muito afeto!**

## **REFEIÇÕES ULTRACONGELADAS**

- Porções individuais de 300 gr.
- Sem conservantes e corantes.
  - Sem glúten e lactose.
  - Temperos naturais.
- Na preparação não utilizamos óleo, somente azeite.
  - Baixo sódio.
- Todas as nossas preparações são desenvolvidas por nutricionista especialista em gastronomia funcional.
- Embalagens sem bisfenol, que pode ser aquecida direto no microondas.

### **SABORES:**

- 1) Escondidinho de batata doce e carne desfiada ao sugo com queijo.
- 2) Escondidinho de batata doce e frango ao sugo com queijo.
- 3) Espaguete de abobrinha c/carne moída ao molho de tomates. (LOW CARB)
- 4) Espaguete de abobrinha c/frango ao molho de tomates. (LOW CARB)
- 5) Lasanha de berinjela à bolonhesa com queijo. (LOW CARB)
  - 5.1) Lasanha de berinjela à bolonhesa com queijo + arroz integral.
- 6) Mini hambúrgueres de patinho ao molho de tomates com queijo e purê de batata.
  - 6.1) Mini hambúrgueres de patinho ao molho de tomates com queijo + arroz integral.
- 7) Iscas de peito de frango ao açafrão e legumes grelhados. (LOW CARB)
  - 7.1) Iscas de peito de frango ao açafrão e legumes grelhados + arroz integral.
- 8) Yakissoba light com carne bovina e de frango (com macarrão).
- 11) Musculo ao vinho tinto com arroz de couve-flor. (LOW CARB)
- 12) Iscas de patinho com legumes grelhados. (LOW CARB)
  - 12.1) Iscas de patinho com legumes + arroz integral.

- 13) Estrogonofe de carne com purê de mandioca.**
- 13.1) Estrogonofe de carne com arroz integral.**
- 14) Estrogonofe de frango com purê de mandioca.**
- 14.1) Estrogonofe de frango com arroz integral.**
- 16) Escondidinho de mandioca com carne moída.**
- 17) Escondidinho de mandioca com frangos em cubos.**
- 18) Frango no limão com cenoura e abobrinha. (LOW CARB)**
- 18.1) Frango no limão com cenoura e abobrinha e arroz integral.**
- 19) Estrogonofe de carne com arroz de couve flor. (LOW CARB)**
- 20) Estrogonofe de frango com arroz de couve flor. (LOW CARB)**
- 21) Yakissoba low carb (sem macarrão).(LOW CARB)**
- 22) Escondidinho de cabotia com patinho moído. (LOW CARB)**
- 23) Escondidinho de cabotia com frango em cubos. (LOW CARB)**
- 24) Musculo ao vinho com arroz integral.**
- 25) Galinhada Fit (coxa e sobrecoxa desossada com arroz integral).**
- 26) Carne moída com grão de bico e legumes gratinados. (LOW CARB)**
- 26.1) Carne moída com grão de bico e legumes gratinados +arroz integral.**
- 27) Pernil suíno desfiado com pupunha + mandioca grelhada.**
- 27.1) Pernil suíno desfiado com pupunha + arroz integral.**
- 28) Pernil suíno no misso com purê de mandioca.**
- 28.1) Pernil suíno no misso com legumes + arroz integral.**
- 30) Espaguete de pupunha com brócolis e couve flor e carne. (LOW CARB)**
- 31) Frango xadrez com arroz integral temperado.**
- 32) Penne à bolonhesa com queijo. (massa sem glúten)**
- 32.1) Espaguete de pupunha à bolonhesa com queijo. (LOW CARB)**
- 33) Penne com frango e molho branco.**
- 33.1) Espaguete de pupunha com frango e molho branco. (LOW CARB)**
- 34) Penne com ragu de musculo.**
- 34.1) Espaguete de pupunha com ragu de musculo. (LOW CARB)**
- 35) Quibe de carne com quinoa, recheado com requeijão de grão de bico + vagem e cenoura (LOW CARB)**
- 35.1) Quibe de carne com quinoa, recheado com requeijão de grão de bico + arroz integral.**

- 36) Frango em molho com arroz, feijão + vagem e cenoura.**
- 37) Patinho moído com milho, arroz, feijão + mix de legumes.**
- 38) Pernil assado com arroz, feijão + mix de legumes.**
- 39) Penne com frango desfiado e molho vermelho.**
- 40) Sobrecoxa desossada com molho de laranja e batata doce assada.**
- 41) Sobrecoxa desossada com molho branco e batata rústica.**
- 41.1) Sobrecoxa desossada com molho branco e arroz integral.**
- 41.2) Sobrecoxa desossada com molho branco e legumes. (LOW CARB)**
- 42) Sobrecoxa desossada com molho de tomates e batata rústica.**
- 42.1) Sobrecoxa desossada com molho de tomates e arroz integral.**
- 42.1) Sobrecoxa desossada com molho de tomates e legumes. (LOW CARB)**

## **PEIXES**

- P1) Filé de tilápia ao molho oriental com cabotia assado.(LOW CARB)**
- P2) Filé de tilápia ao molho oriental com arroz integral e cenoura.**
- P3) Filé de tilápia ao molho de maracujá com batata doce assada.**
- P4) Filé de tilápia ao molho de maracujá com arroz integral e legumes.**
- P5) Filé de tilápia ao molho de limão com batata rustica.**
- P6) Filé de tilápia ao molho de limão com arroz integral e legumes.**
- P7) Filé de tilápia com legumes gratinados. (LOW CARB)**
- P8) Filé de tilápia ao molho vermelho com queijo e arroz integral.**
- P9) Filé de tilápia ao molho vermelho com queijo e legumes (LOW CARB)**

## **VEGETARIANO**

- V1) Estrogonofe de palmito pupunha, cogumelos + arroz integral.**
- V2) Estrogonofe de palmito pupunha, cogumelos + purê de mandioca.**
- V3) Shimeji com brócolis, cenoura + batata doce assada.**
- V3.1) Shimeji com brócolis, cenoura + arroz integral.**
- V4) Lasanha de berinjela com proteína de soja.**
- V5) Escondidinho de mandioca com proteína de soja.**
- V6) Moqueca de banana da terra com arroz integral (vegano).**

## **CALDOS ULTRACONGELADOS**

- Disponível em dois tamanhos: 350 ml ou 500 ml.
- Embalagens sem bisfenol, que pode ser aquecida direto no microondas.
- Todos os caldos são sem glúten e sem leite (sem lactose e sem proteína do leite)
  - Temperos naturais, sem conservantes, sem corantes.
- Na preparação não utilizamos óleo, somente azeite ou manteiga ghee.
  - Baixo sódio.
- Todas as nossas preparações são desenvolvidas por nutricionista.

### **SABORES:**

- 1- CABOTIÁ, GENGIBRE E PATINHO DESFIADO**
- 2- CABOTIÁ E FRANGO DESFIADO**
- 3- CALDO FEIJÃO COM CARNE**
- 4- LEGUMES COM CARNE**
- 5- LEGUMES COM PEITO DE FRANGO DESFIADO**
- 6- MANDIOQUINHA SALSA COM PEITO DE FRANGO**
- 7- CANJA INTEGRAL**
- 8- CALDO DE MILHO VERDE COM FRANGO**
- 9- CALDO VERDE COM CARNE**
- 10- CALDO DE MANDIOCA COM MUSCULO E COUVE**
- 11 - QUINOA COM LEGUMES (VEGANA)**
- 12- TOMATE COM MANJERICÃO (VEGANA)**
- 13- CALDO DE GRÃO DE BICO COM SOBRECOPA DESFIADA**
- 14 - TOMATE COM FRANGO DESFIADO**

## **SUCHÁS**

**A combinação perfeita do suco detox + o chá.**

**Benefícios em dobro para seu organismo.**

- Sem adição de açúcar.**
- Sem conservantes, sem corantes**
- Não contem glúten (aptos para celíacos) e leite.**
- Todas as nossas preparações são desenvolvidas por nutricionista.**

### **SABORES:**

#### **1 - Suchá VERDE DETOX:**

**Chá verde + abacaxi, maçã, couve e hortelã.**

#### **2- Suchá ROSA DETOX:**

**Chá de folha de oliveira + abacaxi, melancia, maçã e canela.**

#### **3- Suchá SANTO DETOX:**

**Chá de capim santo + limão, maçã e laranja.**

#### **4- Suchá TROPICAL DETOX:**

**Chá de hibiscus + melancia, morango, amora, gengibre, maçã, pepino e couve.**

#### **5- Suchá BRONZE DETOX:**

**Chá de cavalinha + cenoura, beterraba, maçã, laranja**

#### **6- Suchá LARANJADO DETOX:**

**Chá de camomila + maracujá, cenoura e maçã**

## VALORES E COMBOS

### REFEIÇÕES

Unidade: R\$19,00

#### COMBOS

**10 REFEIÇÕES: R\$ 180,00**

R\$18,00 unidade

**20 REFEIÇÕES: R\$ 350,00**

R\$17,50 unidade

**30 REFEIÇÕES: R\$ 510,00**

R\$17,00 unidade

### SUCHÁS

Unidade: R\$9,00

#### COMBOS

**10 SUCHÁS: R\$ 85,00**

R\$8,50 unidade

**20 SUCHÁS: R\$ 165,00**

R\$8,25 unidade

**30 SUCHÁS: R\$ 240,00**

R\$8,00 unidade

### CALDOS

**CALDO 350 ML: R\$ 14,00**

**CALDO DE 500 ML: R\$ 18,00**

#### COMBOS

**10 CALDOS DE 350 ML: R\$ 130,00**

R\$ 13,00 unidade

**20 caldos de 350 ml: R\$ 250,00**

R\$12,50 unidade

**30 caldos de 350 ml: R\$ 360,00**

R\$12,00 unidade

**10 CALDOS DE 500 ML: R\$ 170,00**

R\$ 17,00 unidade

**20 caldos de 500 ml: R\$ 330,00**

R\$16,50 unidade

**30 caldos de 500 ml: R\$ 480,00**

R\$16,00 unidade

## KITS DETOX

### DIA LÍQUIDO: R\$ 64,00

**DESJEJUM: 1 SUCHÁ**  
**LANCHE DA MANHÃ: 1 SUCHÁ**  
**ALMOÇO: 1 CALDO ML**  
**LANCHE DA TARDE 1: 1 SUCHÁ**  
**LANCHE DA TARDE 2: 1 SUCHÁ**  
**JANTAR: 1 CALDO 350 ML**

### DIA COMPLETO: R\$ 64,00

**DESJEJUM: 1 SUCHÁ**  
**LANCHE DA MANHÃ: 1 SUCHÁ**  
**ALMOÇO: 1 REFEIÇÃO**  
**LANCHE DA TARDE 1: 1 SUCHÁ**  
**LANCHE DA TARDE 2: 1 MIX DE SEMNTES**  
**JANTAR: 1 CALDO**

## COMBOS DETOX COMPLETO

**3 DIAS: R\$ 184,00 reais**  
**(1 dia líquido + 2 dias completos)**  
**5 DIAS: R\$ 308,00**  
**(1 dia líquido + 4 dias completos)**  
**7 DIAS: R\$ 430,00**  
**(1 dia líquido + 6 dias completos)**

- Auxilia na:**
- Perda de peso
  - Melhora no funcionamento intestinal
  - Ativação do sistema imunológico
  - Aumenta a hidratação corporal
  - Melhora da digestão
  - Redução do inchaço e celulite
  - Melhora pele, cabelos e unhas
  - Redução de fadiga
  - Melhora da circulação
  - Melhora da assimilação nutricional e eliminação
  - Aumento da vitalidade
  - Melhor funcionamento dos rins e fígado



# PRODUTOS TERCEIRIZADOS

## PRODUTOS LIFE E LIFE

PRODUTOS DESSA LINHA NÃO CONTEM GLUTEN E LACTOSE!

### PIZZA LOW CARB

CAPRESE R\$ 27,90

FRANGO COM PUPUNHA R\$27,90

CALABRESA ACEBOLADA R\$ 27,90

PIZZA INDIVIDUAL

RISOLES LOW CARB DE CARNE R\$ 12,00

RISOLES LOW CARB DE FRANGO R\$ 12,00

QUICHE DE FRANGO R\$ 12,00

COXINHA LOW CARB DE PUPUNHA COM FRANGO R\$ 12,00

COXINHA DE MANDIOQUINHA SALSA COM CARNE DESFIADA R\$12,00

COXINHA DE BATATA DOCE ROXA COM FRANGO DESFIADO R\$ 12,00

## SALGADOS - INTEGRAIS

- R\$ 9,00(1 UN)

- PASTEL INTEGRAL ALHO PORÓ
- PASTEL INTEGRAL DE PALMITO
- PASTEL INTEGRAL DE CARNE
- PASTEL INTEGRAL DE FRANGO

- R\$ 14,50 (2 UN)

- EMPADA INTEGRAL DE FRANGO COM REQUEIJÃO

### DOCES ZERO AÇÚCAR

TORTA FRUTAS VERMELHAS R\$ 12,00

TORTA CHOCOLATE COM BRIGADEIRO R\$ 12,00

TORTA MASSA BRANCA COM CREME DE AVELÃ R\$ 12,00

PUDIM ZERO AÇÚCAR, PANACOTTA,

CHESSECAKE OU MOUSSE DE MARACUJA R\$ 12,00

NÃO É PRODUÇÃO NOSSA, CONTEM LACTOSE E GLUTEN

## SALGADOS - KG

1 UNIDADE - R\$ 10,00

### COXINHA CARNE

MASSA MANDIOCA COM GRÃO DE BICO

EMPANADA NO GERGELIM

SEM GLUTEN

CONTEM LACTOSE

### COXINHA FRANGO

MASSA MANDIOCA COM GRÃO DE BICO

EMPANADA NA LINHAÇA

SEM GLUTEN

CONTEM LACTOSE

### MANDIOQUINHA SALSA COM FRANGO

MASSA MANDIOQUINHA SALSA

EMPANADA NO GERGILIM

SEM GLUTEN

CONTEM LACTOSE

### COXINHA CABOTIA COM RICOTA E ESPINAFRE

MASSA DE CABOTIA COM GRÃO DE BICO

EMPANADA NA LINHAÇA

SEM GLUTEN

CONTEM LACTOSE

## INFORMAÇÕES:

**Nossos produtos podem ser adquiridos diretamente na nossa loja, não é necessário encomendar antes. Temos muitas opções a pronto entrega!**

**Endereço:** Avenida Carlos Correia Borges 1150 - Jd Guaporé/ Maringá.  
(O portão de entrada fica entre o Restaurante da Ana e a Administração do Cidade Canção!  
Em frente ao hospital REDECROSS)  
Estacionamento próprio

**Horário de funcionamento:**  
Segunda à Quinta: 08:00 horas às 18:00 horas.  
Sexta: 08:00 horas às 17:00 horas.

## FORMAS DE PAGAMENTO:

### PAGAMENTO ONLINE

- ➡ PIX ou transferência bancária para Itaú ou Sicoob.
- ➡ Cartão de crédito (por link de pagamento online).

**Obs: ↑** Nesses casos, a entrega será realizada somente após efetivação do pagamento!  
**✗** Não é possível pagamentos online de bandeiras de benefício refeição ou alimentação!

### NO MOMENTO DA ENTREGA:

- ➡ Dinheiro (solicitar troco se necessário)
- ➡ Cartão débito e crédito.

### ➡ VOUCHERS:

- ALELO REFEIÇÃO
- COOPER REFEIÇÃO
- TICKET RESTAURANTE E ALIMENTAÇÃO
- SODEXO REFEIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
- VEROCARD REFEIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
- VR REFEIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

(Informar a forma de pagamento para enviarmos a máquina de cartão compatível).