



Legendas: **Cal**- Calorias / **CG**- Carga Glicêmica / **HC**- Carboidratos/ **O** – Ovolacto / **V** – Vegano

Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - **Light Mais** = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

Linha Você é o Chef - Porções de proteínas e porções de complementos em sacos com vácuo, para você combinar como um Chef

GRUPO	PRATOS	DESCRIÇÃO	Cal	Peso	CG	HC	O	V	R\$
LANCHES	Bolo Fit	Felicidade é.. um bolinho na hora do lanche. Feito com farelo de aveia, passas, um toque de canela e gengibre; salpicado com linhaça dourada. Surpreenda-se com essa delícia!	97	40	4,5	12	X		11,30
LANCHES	Brioche de Queijo	Versão vegetariana, com massa fofa, sem glúten, aos 3 queijos (muçarela, provolone e parmesão). Incrementado com tomate e salpicado com mais parmesão! Delícia....	130	60	0	13	X		12,00
LANCHES	Pão Low Carb	Pão Low Carb de verdade, com textura e sabor surpreendentes! Macio, a base de oleaginosas e a crocância das sementes de girassol e gergelim. Temos certeza de que você vai amar. (Metade 50g com 5,3 de Carbo, 6,1g de Proteínas e 0 de CG)	180	50	0	5,3	X		19,80
LANCHES	Petit Gateau	40g de gostosura...Fofinho por fora, cremoso por dentro e com a crocância das amêndoas e nozes. (Sem Glúten / Contém Açúcar)	155	40	7,5	13	X		13,10
LANCHES	Pizza Margueritta	Apetitosa massa caseira coberta com o nosso tradicional molho de tomate caseiro, mussarela, parmesão, tomates e manjerição. 17cm de diâmetro.	360	170	22	36	X		27,00
LANCHES	Queijadinha Low Carb	Típico doce brasileiro, feito de coco, queijo e ovos, com 0,5g de carboidrato, 3g de proteínas e 0 de CG; só aqui mesmo!	42	40	0	0	X		12,90
LANCHES	Waffle de Queijo Mineiro com 1 porção	Delicioso pão de queijo para ser assado ainda congelado na máquina de waffle, untada, bem quente por aproximadamente 4 minutos. Você ainda pode incrementar com algum topping de preferência, como requeijão ou geléia.	147	70	7	13	X		6,00
LANCHES	Waffle de Queijo Mineiro com 12 porções	a unidade sai por R\$ 4,00	147	70	7	13	X		48,00
LANCHES	Waffle de Queijo Mineiro com 4 porções	a unidade sai por R\$ 5,00	155	70	7,5	14	X		20,00
MASSAS	Canelone Delicioso	3 Canelones recheados com ricota, nozes e passas, ao suave molho de gorgonzola. Salpicado com pimenta rosea. Prato ovo-lacto-vegetariano!	358	270	12,5	28	X		30,20
MASSAS	Espaguete ao Funghi	Massa granoduro "al dente" envolvido num delicioso molho funghi secchi, salpicado de parmesão.	231	280	11,5	32	X		27,00
MASSAS	Espaguete ao Funghi L+	Numa versão maior! Massa granoduro "al dente" envolvido num delicioso molho funghi secchi, salpicado de parmesão.	318	390	16,5	44	X		30,00
MASSAS	Gravatinhas ao Sugo	Macarrão "al dente" com lascas de mussarela, coberto com molho de tomate e manjerição, salpicado com parmesão. Prato ovo-lacto-vegetariano!	266	320	10,5	31	X		26,20
MASSAS	Nhoque de Ricota ao Molho de Espinafre	Levíssima massa a base ricota com molho cremoso de espinafre. Salpicado com parmesão e gergelim torrado.	298	310	22,5	50	X		36,30
MASSAS	Penne ao Funghi Sem Glúten	Penne ao Funghi Sem Glúten é preparado com massa grano duro e delicioso molho funghi secchi. Prato ovo-lacto-vegetariano. Peça já e se delicie!	264	280	13,5	38	X		27,00
SOPAS	Sopa de Abóbora com Gengibre e Agrião	Perfeita para dias frios e para compor refeições mais leves, nossa Sopa de Abóbora com Gengibre e Agrião é suave e saborosa. Experimente agora mesmo!	94	400	4,5	17		X	26,90
SOPAS	Sopa Detox 1	Leve e saudável, nossa Sopa Detox 1 - abobrinha, repolho, cenoura e brócolis, é uma excelente opção para você melhorar a saúde. Ideal para ceia ou lanche. Experimente já!	147	300	4	14		X	20,10
SOPAS	Sopa Detox 2	Leve e saudável, nossa Sopa Detox 2 - aipo, abobrinha, couve-flor e cenoura é uma excelente opção para você melhorar a saúde. Ideal para ceia ou lanche. Experimente já!	144	300	4	14		X	20,10
SOPAS	Sopa Detox 3	Leve e saudável, nossa Sopa Detox 3 - cenoura, abobrinha, couve-flor, brócolis e repolho é uma excelente para a saúde. Ideal para ceia ou lanche. Experimente já!	139	300	4	13		X	20,10
SOPAS	Sopa Detox 4 (Caldo Verde de Tofu Vegano)	Caldo Verde Vegano! Mix de Vegetais (aipo, abobrinha, chuchu e couve-flor) com tofu e aquela couve bem fininha.	59	300	0,5	8,8		X	20,10
SOPAS	Sopa Tropical de Abóbora	Finíssimo creme de abóbora ao leite de coco, enriquecidos com tenros pedaços de queijo mussarela e salpicado com cebolinha.	226	380	8,5	19	X		29,80
VEG	Canelone de Acelga Proteico	Acelga recheada com creme de abóbora, ovo mexido, pedaços de alcachofra, coberta por molho de tomate caseiro e salpicado com castanha de caju.	118	310	1	7,8	X		29,90
VEG	Curry de Legumes	Vegetais assados: abobrinha, brócolis, repolho e chuchu, com cogumelos, proteína de ervilha, shot de gengibre, curry e açafrão! Mais purê de abóbora.	195	340	3,5	23		X	32,90
VEG	Espaguete de Palmito aos 3 Queijos	Tiras de palmito pupunha incrementados com cenoura e nabo, ao molho de requeijão, minas padrão, gorgonzola e salsinha. Refeição Ovo-Lacto vegetariano.	235	300	5	17	X		34,30
VEG	Espaguete de Pupunha ao Funghi	De textura surpreendente, o espaguete de pupunha é coberto por molho cremoso de castanha de caju com funghi secchi e azeite. Salpicado com cebolinha.	114	250	1	9,7		X	39,00



Legendas: **Cal**- Calorias / **CG**- Carga Glicêmica / **HC**- Carboidratos/ **O** – Ovolacto / **V** – Vegano

Linha Light: Refeições com 300g e 290 kcal em média - **Light Mais** = L+: Refeições maiores com 430g e 400 kcal em média

Linha Você é o Chef - Porções de proteínas e porções de complementos em sacos com vácuo, para você combinar como um Chef

GRUPO	PRATOS	DESCRIÇÃO	Cal	Peso	CG	HC	O	V	R\$
VEG	Estrogonofe de Legumes	Legumes e cogumelos, ao creme de castanha de caju, com arroz integral e espinafre.	237	340	15	42		X	26,70
VEG	Feijoada Vegetariana	Feijoada de feijão branco, abóbora japonesa, palmito, mandioquinha, vagem, chuchu, abobrinha e brócolis acompanhado de arroz com cúrcuma (açafrão) e couve mineira bem fininha.	227	370	12	38		X	26,20
VEG	Lasanha de Berinjela	Lasanha de berinjela e proteína de soja com leve sabor de azeitona, coberta com lascas de queijo mussarela sem lactose.	289	330	2,5	24	X		28,30
VEG	Lasanha de Legumes Low Carb	Deliciosa massa de pupunha intercaladas com cenoura, brócolis, abobrinha, cogumelos e azeitonas. Coberta com mussarela sem lactose e parmesão.	252	360	3,5	17	X		39,20
VEG	Purê de Grão-de-Bico	Purê de Grão-de-Bico super saboroso, feito com temperos e refogado com fio de azeite e provolone. Acompanha arroz integral com espinafre. Experimente!	354	290	16	47	X		28,40
VEG	Quinoa Vegano	Experimente nosso Quinoa Vegano, feito com feijão-branco, cenoura e milho, temperados com ervas finas, azeite extra virgem e azeitonas. Peça agora!	249	280	12	41		X	25,10
VEG	Risoto ao Funghi e Aspargos	Delicioso arroz cremoso ao dente ao nosso consagrado molho ao funghi secchi enriquecido com aspargos verdes e parmesão. Dica do Chef: Ao aquecer, não esqueça de acrescentar 5 colheres de sopa de água. E após aquecido, misturar bem antes de servir.	306	300	23,5	45	X		32,00
VEG	Risoto Ecológico	O Risoto Ecológico traz um delicada mistura de arroz e 7 grãos, além de agrião e ricota defumada. Ótima opção de salada fria. Peça já!	259	280	1,5	14	X		27,50
VEG	Salada de Quinoa	De dar água na boca, nossa Salada de Quinoa é traz todo o sabor de legumes e verduras, sendo a melhor opção para uma refeição completa. Experimente!	212	260	5,5	19	X		34,10
VEG	Torta Souflê de Legumes	Nossa Torta Souflê de Legumes é uma omelete recheada com muçarela sem lactose, cenoura, aspargos, tomate, champignon e azeitona picada. Experimente!	313	260	3	15	X		34,50
Linha Você é o Chef - Porções separadas de proteínas e complementos em sacos com vácuo.									
COMPLEMENTOS									
COMPLEM.	-Arroz Branco com Alho-Poró	Aquele arroz branco refogado e soltinho com gostinho de comida de vó, que leva ainda toque de alho-poró fresco.	130	100	15	26		X	6,50
COMPLEM.	-Arroz Integral com Cenoura	Arroz integral com cenoura, toque de tempero caseiro especial e muito sabor.	93	100	8,5	18		X	6,50
COMPLEM.	-Batata Rostie Vegana	Para quem ama comer batata, a nossa batata rostie traz recheio de cogumelo, cebola, cenoura, ervilha e milho. Opção vegana e deliciosa. Ideal para um lanche ou para completar uma refeição.	210	90	18	25		X	11,50
COMPLEM.	-Brócolis Refogado	Brócolis fresco refogado em azeite com alho e tomilho. Sabor que deixa qualquer combinação perfeita.	42	110	0	3,8		X	7,20
COMPLEM.	-Caldinho de Feijão	Delicioso caldo de feijão temperado, peneirado e refogado para dar um toque único à sua refeição. Gostinho de comida de mãe.	63	100	1	8,8		X	6,50
COMPLEM.	-Creme de Milho	Seja para acompanhar aquela macarronada, deixar suas panquecas suculentas ou transformar o frango desfiado em um saboroso fricassê, nosso delicioso creme de milho com gostinho de comida caseira vai bem com tudo!	119	120	4	13	X		8,40
COMPLEM.	-Curry de Legumes	Nosso curry de legumes leva abobrinha, brócolis, repolho e chuchu assados, além de cogumelos e proteína de ervilha, temperados com curry, açafrão e gengibre. Ótima refeição vegetariana.	96	160	1	11		X	17,10
COMPLEM.	-Espaguete ao Alho e Óleo	Tradicional espaguete grano duro ao toque de alho no azeite, para Nonna nenhuma botar defeito.	119	110	9	21		X	7,80
COMPLEM.	-Jardineira de Legumes	Se é veggie que você quer, saboreie essa combinação de cenoura, abobrinha, brócolis e ervilha cozidos, refogados e incrementados com um toque de ervas frescas.	59	110	3	10		X	7,20
COMPLEM.	-Legumes Assados	De dar água na boca, você precisa experimentar a deliciosa combinação de alcachofra, abóbora, couve-flor, cebola e tomate cereja assados e regados ao azeite e orégano.	49	110	1	7,2		X	8,70
COMPLEM.	-Purê de Batata	Delicado purê caseiro de batatas com manteiga e deliciosos temperos. A gente promete que não conta pra sua mãe que esse é o seu purê favorito.	131	120	19	25	X		7,20
COMPLEM.	-Purê de Batata Doce	Batatas-doces cozidas se unem à manteiga para formar um delicado purê, com gostinho de comida caseira.	111	120	11	24	X		7,20
COMPLEM.	-Purê de Couve-Flor e Espinafre	A união entre couve-flor e espinafre ganham um sabor único e se transformam em um purê delicioso e low carb, que recebem o toque de temperos frescos e queijo provolone.	73	120	0	4,8	X		9,00