



# Tudo Light

CULINÁRIA SAUDÁVEL

**PEÇA PELO NÚMERO**

## **CARDÁPIO MAROMBA R\$ 16,**

- 15-** Frango desfiado com batata doce cozida, cenoura e beterraba cruas a parte
- 16-** Patinho moído salteado com castanha do Pará em pedaços, purê de inhame e vagem cozida no vapor
- 17-** Filé de linguado com batata baroa e abóbora cozidas, grão de bico e passas salteadas
- 18-** Frango assado com chia, salteado com castanhas do Pará e castanhas de caju em pedaços, arroz integral, abobrinha e cenoura cozidas
- 19-** Picadinho de alcatra com alpim cozido e chuchu
- 20-** File de frango acompanhado de cenoura, beterraba, abobrinha e chuchu cozidos
- 21-** Penne integral com patinho moído ao molho vermelho de tomates frescos e ervas finas, duas claras de ovo com uma gema
- 22-** Filé de linguado com purê de batata doce, arroz integral, feijão, abobrinha e quiabo
- 23-** Filé de frango desfiado com quinoa e cenoura
- 24-** Patinho moído temperado com ervas finas, salteado com chia e castanha do Pará, grão de bico, alpim e beterraba cozidos
- 25-** Omelete funcional de queijo branco, castanha de caju, aveia em flocos e chia
- 26-** Omelete funcional de cottage com espinafre, aveia em flocos e chia
- 27-** Lasanha de berinjela com ricota ao molho vermelho com gergelim salteado
- 28-** Lasanha de berinjela com frango desfiado ao molho vermelho com linhaça salteada