



Tudo Light

CULINÁRIA SAUDÁVEL

PEÇA PELO NÚMERO

CARDÁPIO DELÍCIA R\$14,

- 1-** Berinjela recheada com patinho moído, linhaça salteada e legumes no vapor
- 2-** Bife grelhado com quinoa, arroz integral, feijão e brócolis americano
- 3-** Filé de frango grelhado com chia, macarrão integral ao molho de tomates frescos com toque de ervas finas e brócolis americano.
- 4-** Galinhada com quiabo, ervas finas e arroz integral
- 5-** Sobrecoxa de frango ao molho de tomates frescos e ervas finas, arroz integral com brócolis, vagem e cenoura cozidos no vapor
- 6-** Filé de linguado ao forno com toque de alecrim, salteado com gergelim, arroz integral com brócolis e purê de abóbora.
- 7-** Patinho moído, abobrinha cozida no vapor, cenouras salteadas com linhaça e arroz integral
- 8-** Picadinho de alcatra, arroz integral, feijão mulatinho, repolho refogado no alho com toque de salsinha e quinoa
- 9-** Carne seca acebolada com quinoa, arroz integral, feijão e couve refogada
- 10-** Strogonoff de frango com cogumelos e arroz integral