

**A fome
apertou?
tem marmita
no freezer !**



Comidinha
• boa •
prática
e saborosa



ARROZ DE FORNO



ESCONDIDINHO
DE CARNE SECA



LASANHA
BOLONHESA



PANQUECA
DE FRANGO



BACALHAU
GRATINADO



ESCONDIDINHO
DE FRANGO



LASANHA DE
BERINJELA,
PRESUNTO E
QUEIJO



PANQUECA
DE PALMITO



BAIÃO DE
DOIS



ESTROGONOFE
DE CARNE



LASANHA
DE ESPINAFORE



PARMEGIANA
DE CARNE



BIFE A
ROLE



ESTROGONOFE
DE FRANGO



LASANHA
DE LEGUMES



PARMEGIANA
DE FRANGO



BOBÓ DE
FRANGO



FRANGO COM
BATATA DOCE



PATINHO
MOÍDO E PURÊ
DE BATATA
DOCE



FILÉ DE FRANGO
COM ARROZ
INTEGRAL E
BRÓCOLIS



CARNE SECA
REFOGADA



LAGARTO
RECHEADO AO
MOLHO



PEIXE NO
MOLHO DE
CAMARÃO



RISOTO DE
CALABRESA



FEIJOADA



MACARRÃO
INTEGRAL COM
ALMÔNDEGAS
E LEGUMES



PEIXE GRELHADO
COM PURÊ DE
MANDIOQUINHA



RISOTO
DE CAMARÃO



LASANHA
4 QUEIJOS
E BRÓCOLIS



PANQUECA
DE CARNE



PERNIL
REFOGADO



RISOTO
DE FRANGO



PICADINHO
DE CARNE



VIRADO À
PAULISTA