



FRANGO - R\$20

FRANGO GRELHADO

Com arroz integral, refogado de legumes, cheiro verde, cebola, alho e açafrão

FRANGO E PURÊ DE ABÓBORA

Com frango desfiado, açafrão, purê de abóbora e couve flor

FRANGO CREMOSO

Com pure de cenoura e brócolis

PANQUECA DE FRANGO

Com legumes

FRANCO TERIYAKI

Com legumes

FRANCO COM CREME DE MILHO

Com arroz de vegetais

FRANGO XADREZ

Com arroz integral, pimentão, castanha de caju, shoyu

ESCONDIDINHO DE FRANGO

Com pure de batata

COMBO COM 10 MARMITAS
R\$ 180,00 MINIMO DE 3
REFEIÇÕES POR SABOR



CARNE - R\$25

CARNE E MACARRÃO DE ABOBRINHA

Com carne bovina e macarrão de abobrinha

FRAUDINHA DESFIADA

Com arroz de Brócolis, Purê de Cenoura

ALMONDEGAS

Com vagem Refogada, Couve ou Espinafre

CARNE ASSADA

Com batata na manteiga

ESCONDIDINHO

Com Carne moída

LASANHA

Com presunto, queijo, molho a bolonhesa

STROGONOFF DE CARNE

Com cubos de cebola, creme de leite, mostarda e ketchup, acompanha arroz Integral

COMBO COM 10 MARMITAS
R\$ 220,00 MINIMO DE 3
REFEIÇÕES POR SABOR

Entre em contato:



FITNESS

ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE

Com leite, Molho de tomate

R\$25

LASANHA DE BERINJELA

Com carne moída, molho de tomate,
queijo parmesão

R\$25

PEIXE AO FORNO

Com batata doce, limão, alecrim,
legume diversos

R\$30

SALADA DE QUINOA COM FRANGO E LEGUMES

Com arroz, Tomate, cebola, pepino,
ervas finas

R\$25

HAMBÚRGUER DE FRANGO COM ABÓBORA ASSADA

Com ervas finas, abóbora em cubos

R\$25

MACARRÃO INTEGRAL COM MINI ALMÔNDEGAS

Com seis mini almondegas deliciosas

R\$25

PURE DE BATATA

Com carne moída, abobrinha

R\$25

ARROZ DE BETERRABA

Com peixe feito no vapor, brócolis

R\$30

ARROZ DE BRÓCOLIS

Com frango, pure cenoura

R\$25

ARROZ COM VEGETAIS

Com carne cozida

R\$30

PEIXE EMPANADO

Com legumes (cenoura, brócolis,
vagem, couve flor)

R\$35

MEDALHÃO DE FRANGO

Com tomate Recheado com
Queijo Branco e Cenoura

R\$25

COMBO COM 10 MARMITAS COM
10% DE DESCONTO MINIMO DE 3
REFEIÇÕES POR SABOR



LOW CARB - R\$30

FRANGO CREMOSO

Com legumes

FRANGO CREMOSO

Com arroz de couve flor

FRANGO CREMOSO

Com arroz de brócolis

LASANHA DE BERINGELA

Com queijo, molho a bolonhesa

BIFE A ROLÊ DE FRANGO

Com purê

ESPAGUETE DE ABOBRINHA

Com molho bolonhesa

COMBO COM 10 MARMITAS R\$ 270,00
MINIMO DE 3 REFEIÇÕES POR SABOR



Entre em contato:



GOURMET

MEDALHÃO DE SALMÃO

Com arroz 7 grãos

MEDALHÃO DE FILET MIGNON

Com arroz 7 grãos, molho madeira

MEDALHÃO DE FILET MIGNON

Com molho gorgonzola e legumes

SALMÃO

Com tomatate recheado de ricota e alho poró

RISOTO AO QUEIJO

Com gorgonzola, provolone, golda, alho poró

RISOTO AO CAMARÃO

Cremoso com queijo e camarão

RISOTO DE LEGUMES

Com vagem, cenoura, brocolis, abobrinha

CAPELETTI DE MASSA FRESCA

Com limão siciliano, recheado com gorgonzola, ricota e parmesão, molho branco

ESPAGUETI COM MASSA FRESCA

Com molho a bolonhesa ou ao sugo

R\$25

CANELONI COM MASSA FRESCA AO VINHO

Com ricota, gorgonzola, provolone

R\$25

CONCHIGLIONE

Com molho de iogurte, queijos, ervas finas

R\$30

SAN PETER COM CROSTA DE COCO

Com arroz, pure de batata, molho de camarão

R\$25

MOQUECA DE CAÇÃO

Com arroz preto, palmito, pimentão, azeitona, cebola, leite de coco, tomate

R\$25

MJADRA COM KAFTA

Com ervas finas, abóbora em cubos

R\$25

MJADRA COM FALAFEL

Com seis mini almondegas deliciosas

R\$25

YAKISOBA

Com carne moída, abobrinha

R\$30

YAKIMESHI

Com peixe feito no vapor, brocolis

R\$25

COMBO COM 10 MARMITAS COM 10% DE DESCONTO MINIMO DE 3 REFEIÇÕES POR SABOR

CALDOS – R\$30

CALDO DE ERVILHA

Com ervilhas frescas selecionadas, bacon

CALDO DE LENTILHA

Com lentilhas selecionadas, bacon

CALDO DE LEGUMES

Com batata, cenoura, abobrinha, chuchu, ervas finas

CALDO VERDE

Com batata, couve, calabresa, ervas finas

CALDO DE FEIJÃO

Com bacon, cheiro verde

CALDO DE FUBA

Com bacon, couve, cheiro verde

CALDO DE MILHO

Com queijo, cheiro verde

CALDO DE MANDIOCA COM COSTELA

Com arroz, pure de batata, molho de camarão

CALDO DE MANDIOQUINHA

Com arroz preto, palmito, pimentão, azeitona, cebola, leite de coco, tomate

COMBO COM 10 MARMITAS R\$ 180,00
MINIMO DE 3 REFEIÇÕES
3POR SABOR



Entre em contato:



VEGETARIANOS



RATATOUILLE

Com arroz 7 grãos

HAMBURGUER DE BRÓCOLIS

Com arroz 7 grãos, molho madeira

LASANHA DE PALMITO

Com molho gorgonzola e legumes

CHILI VEGETARIANO

Com tomate recheado de ricota e alho poró

LENTILHA

Com gorgonzola, provolone, golda, alho poró

R\$30

CURRY DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO

Com ricota, gorgonzola, provolone

R\$30

ESCONDIDINHO DE LENTILHA E BATATA-DOCE

Com molho de iogurte, queijos, ervas finas

R\$45

NHOQUE DE MANDIOQUINHA

Com arroz, pure de batata, molho de camarão

R\$30

ESTROGONOFÉ DE COGUMELOS

Cremoso com queijo e camarão

R\$40

R\$30

R\$35

R\$30

R\$40

COMBO COM 10 MARMITAS COM 10% DE DESCONTO MÍNIMO DE 3 REFEIÇÕES POR SABOR



Entre em contato:

