

Linha Light

Cod	Descrição	Preço (R\$)
SOPAS		
S1	Canja com arroz integral. (242 cal.)	R\$ 14,00
S2	Creme de cenoura. (254 cal.) Novidade!	R\$ 14,00
S3	Sopa de legumes e cubinhos de frango. (186 cal.)	R\$ 14,00
S4	Creme de abóbora cabotiá com alho poró. (176 cal.)	R\$ 14,00
S5	Sopa de legumes com quinua. (167 cal.)	R\$ 14,00
S6	Sopa de abobrinha com frango. (138 cal.)	R\$ 14,00
S7	Creme de mandiquinha, cará, inhame e cenoura. (211 cal.)	R\$ 14,00
S8	Sopa de grão de bico com frango. (328 cal.) Novidade!	R\$ 14,00
S9	Creme de abóbora com frango e curry. (212 cal.) Novidade!	R\$ 14,00
S10	Creme de mandiquinha com carne e alho poró. (285 cal.) Novidade!	R\$ 14,00
S11	Sopa de feijão com calabresa. (228 cal.)	R\$ 14,00
S12	Sopa de lentilha. (177 cal.)	R\$ 14,00
S13	Creme de ervilha. (148 cal.)	R\$ 14,00
S14	Caldo verde light. (154 cal.)	R\$ 14,00
Ovo Lacto Vegetariano		
VG1	Assado de grão de bico, arroz integral c/ brócolis e purê de mandiquinha. (360 cal.) Novidade!	R\$ 18,00
VG2	Almondegas de ricota c/ espinafre ao molho de tomates temperados. (241 cal.)	R\$ 18,00
VG3	Strogonoff de palmito, arroz integral c/ ervilha e mandioca alho e óleo. (298 cal.)	R\$ 18,00
VG4	Strogonoff de berinjela, arroz integral c/ cevada e cenoura c/ ervas. (284 cal.)	R\$ 18,00
VG5	Rocambolê de soja c/ recheio de tofu, manjericão e tomate, arroz integral c/ milho e purê de cabotiá c/ alho poró. (294 cal.)	R\$ 18,00
VG6	Hamburguinhos de soja c/ tomate e queijo branco, purê de mandiquinha e abobrinhas grelhadas. (339 cal.) Novidade!	R\$ 18,00
VG7	Hamburguinhos de aveia, tofu, cenoura e gergelim; arroz integral c/ abóbora e espinafre e brócolis ao alho. (220 cal.)	R\$ 18,00
VG8	Porpetas recheadas c/ requeijão de soja e ervas, arroz integral c/ alho poró e gergelim e bobó de legumes. (356 cal.)	R\$ 18,00
VG9	Sufilé de abóbora, arroz integral shop suey e legumes c/ ervas. (299 cal.)	R\$ 18,00
VG10	Pastel integral assado de tomate seco c/ tofupiry acompanhado de legumes grelhados. (211 cal.)	R\$ 18,00
VG11	Pastel integral assado de abobrinha e cenoura ao pesto acompanhado de grãos de bico ao molho. (307 cal.)	R\$ 18,00
VG12	Pastel integral assado de escarola c/ queijo acompanhado de viradinho de milho. (302 cal.)	R\$ 18,00
VG13	Pastel integral assado de berinjela, passas e cebola ao azeite acompanhado de tofu ao pesto. (245 cal.)	R\$ 18,00
VG14	Feijoada c/ pedaços de legumes, tofu defumado e proteína de soja; arroz integral e couve mineira. (318 cal.)	R\$ 18,00
VG15	Abobrinha recheada c/ champignon, queijo, requeijão e curry; arroz integral; feijão preto e purê de cenoura. (269 cal.)	R\$ 18,00
VG16	Berinjela recheada c/ proteína de soja, ervas e passas; arroz integral e couve-flor ao pesto. (268 cal.)	R\$ 18,00
VG17	Proteína de soja ao molho, creme de mandioca e arroz integral c/ brócolis. (209 cal.) Novidade!	R\$ 18,00
VG18	Pimentão recheado c/ ricota temperada e tomate; arroz integral c/ cevada em grãos e abobrinha refogada. (268 cal.)	R\$ 18,00
VG19	Quibe recheado de abóbora cabotiá, arroz integral c/ alho poró e feijão Azuki. (236 cal.) Novidade!	R\$ 18,00
VG20	Quibe especial c/ mussarela e azeitonas, arroz integral c/ quinua e creme de brócolis. (326 cal.)	R\$ 18,00
VG21	Hamburguer de soja acebolado, creme de milho e arroz integral c/ espinafre. (330 cal.) Novidade!	R\$ 18,00
VG22	Ovos mexidos c/ queijo branco, tomates frescos e manjericão, arroz integral e feijão. (342 cal.) Novidade!	R\$ 18,00
VG23	Hamburguer de grão de bico c/ gengibre, creme de abóbora e couve refogada. (294 cal.) Novidade!	R\$ 18,00
VG24	Almondegas de soja ao molho de tomates, purê de grão de bico e acelga ao alho. (347 cal.) Novidade!	R\$ 18,00
VG25	Cuscuz de palmito, arroz integral e creme de espinafre. (339 cal.) Novidade!	R\$ 18,00
VG26	Kafta de soja ao molho de hortelã, purê de batata doce e brócolis. (359 cal.)	R\$ 18,00
Carne Vermelha		
CL1	Escalope de carne ao molho mostarda; brócolis ao alho e arroz integral. (395 cal.)	R\$ 22,00
CL2	Almondegas ao sugo; creme de cabotiá c/ alho poró e arroz integral. (343 cal.)	R\$ 20,00
CL3	Isacas de carne aceboladas; abobrinha refogada ao alho e arroz integral c/ açafrão. (348 cal.)	R\$ 22,00
CL4	Feijoada light; couve mineira e arroz integral. (357 cal.)	R\$ 20,00
CL5	Rocambolê de carne recheado c/ ricota temperada, manjericão e tomate; creme de brócolis e arroz integral. (328 cal.)	R\$ 20,00
CL6	Quibe de carne; abóbora cabotiá temperada e arroz integral c/ alho poró e gergelim. (368 cal.)	R\$ 20,00
CL7	Filet mignon grelhado ao molho madeira e champignons; legumes grelhados e arroz integral c/ alho e salsinha. (368 cal.)	R\$ 25,00
CL8	Hamburguinhos grelhados ao molho de queijo light; ovos mexidos c/ cubinhos de tomates e manjericão e arroz integral. (343 cal.)	R\$ 25,00
CL9	Strogonoff de carne light, cenoura c/ ervas e arroz integral. (352 cal.)	R\$ 22,00
CL10	Porpetas recheadas c/ ricota e manjericão, creme de cenoura e risoto de palmito. (369 cal.)	R\$ 20,00
CL11	Escondidinho de mandiquinha c/ carne moída; cenoura c/ ervas e arroz integral c/ espinafre. (351 cal.)	R\$ 20,00
CL12	Escondidinho de abóbora c/ carne seca; berinjelas, cebolas e uvas passas em cubinhos ao forno e arroz integral. (307 cal.)	R\$ 20,00
CL13	Teppan de mignon (bife grelhado c/ cubinhos de tomate c/ ervas e queijo ralado); cenoura e brócolis ao vapor e arroz integral. (367 cal.)	R\$ 25,00
CL14	Lagarto ao molho italiano; vagens ao alho e purê de mandiquinha. (340 cal.)	R\$ 22,00
CL15	Kafta no espeto ao molho de hortelã, creme de mandioca salpicado c/ queijo branco e couve-flor. (361 cal.) Novidade!	R\$ 20,00
CL16	Panqueca de carne e brócolis ao azeite. (281 cal.) Novidade!	R\$ 20,00
CL17	Maminha ao molho de vinho, arroz integral c/ palmito e vagens sauté. (350 cal.) Novidade!	R\$ 22,00
CL18	Carne assada ao molho de ervas, creme de batata doce e escarola temperada. (263 cal.) Novidade!	R\$ 22,00
Frango		
FL1	Filé de frango ao molho de laranja e alecrim; arroz integral e brócolis ao alho. (262 cal.)	R\$ 19,00
FL2	Cubos de frango acebolados; arroz integral c/ milho e purê de cenoura. (319 cal.)	R\$ 19,00
FL3	Filé de frango ao creme de palmito; arroz integral c/ alho e salsinha, e berinjela ao forno c/ cebola, passas, azeite e orégano. (352 cal.)	R\$ 19,00
FL4	Medalhão de frango ao molho de laranjas e castanhas; legumes grelhados (berinjela, abobrinha, cebola e tomate) e arroz integral c/ cenoura. (258 cal.)	R\$ 19,00
FL5	Rolê de frango c/ ricota temperada, cubinhos de tomates e manjericão; an de cenoura e arroz integral. (355 cal.)	R\$ 19,00
FL6	Filé de frango ao molho de mostarda; creme de espinafre e arroz integral. (316 cal.)	R\$ 19,00
FL7	Escondidinho de mandiquinha c/ frango; brócolis ao pesto e arroz integral. (294 cal.)	R\$ 19,00
FL8	Panqueca de peito de frango e creme de espinafre. (276 cal.)	R\$ 19,00
FL9	Tiras de frango ao molho madeira, purê de mandiquinha e abobrinha grelhada. (309 cal.) Novidade!	R\$ 19,00
FL10	Filé de frango a mazzini (grelhado c/ queijo minas e orégano); creme de milho e arroz integral. (334 cal.)	R\$ 19,00
FL11	Filé de frango ao creme de milho, arroz integral e feijão. (309 cal.) Novidade!	R\$ 19,00
FL12	Sobrecoxa de frango grelhada e desossada; oretes de couve-or ao molho bechamel e arroz integral c/ tomate e manjericão. (274 cal.)	R\$ 19,00
FL13	Bobó de frango (cubos de frango ao creme de mandioca); arroz integral e brócolis no azeite. (355 cal.)	R\$ 19,00
FL14	Frango xadrez; arroz shop suey c/ ovos mexidos, salsinha e cenoura) e repolho refogado. (236 cal.)	R\$ 19,00
FL15	Escalope de frango ao molho de mostarda; arroz integral e berinjela grelhada ao pesto. (355 cal.)	R\$ 19,00
FL16	Strogonoff de frango light; arroz integral e abobrinha refogada. (352 cal.)	R\$ 19,00
FL17	Filé de frango grelhado a pizzaiollo light (coberto por cubinhos de tomates temperados e queijo minas ralado); arroz integral e mix de legumes c/ alho	R\$ 19,00
FL18	Escondidinho de mandioca c/ frango; arroz integral e vagens sauté. (347 cal.)	R\$ 19,00
FL19	Filé de frango coberto por oretes de brócolis e mussarela; arroz integral e cenoura com ervas. (347 cal.)	R\$ 19,00
FL20	Sobrecoxa de frango desossada sem pele ao creme de requeijão light e milho; arroz integral e brócolis e cenoura ao alho. (345 cal.)	R\$ 19,00
Peixes		
PL1	Salmão grelhado ao molho de maracujá; arroz integral e legumes grelhados. (333 cal.)	R\$ 25,00
PL2	Filé de linguado assado ao molho de tomate caseiro e ervas; arroz integral e brócolis no azeite. (291 cal.)	R\$ 23,00
PL3	Filé de linguado ao molho de laranja, purê de mandiquinha e arroz com espinafre. (305 cal.) Novidade!	R\$ 23,00
PL4	Salmão grelhado; arroz integral e brócolis e cenoura ao alho. (267 cal.)	R\$ 25,00
PL5	Strogonoff de camarão; arroz integral e cenoura com ervas. (298 cal.)	R\$ 24,00
PL6	Moqueca de cação, arroz integral e cenoura sauté. (250 cal.) Novidade!	R\$ 22,00
KITS		
DETOX1	Spa Desintoxicação 1 (Não contém lactose, glúten e carnes.)	R\$ 295,00
DETOX2	Spa Desintoxicação 2 (Não contém lactose, glúten e carnes.)	R\$ 295,00
FUNCIONAL	Kit Funcional	R\$ 395,00
KitRedução 1	Kit Redução de Carboidrato	R\$ 200,00
KitRedução 2	Kit Redução de Carboidrato	R\$ 200,00