

MARMITAS CONGELADAS GOURMET





Nossas Marmitas Artesanais

Preparadas com ingredientes selecionados e produzidas de forma artesanal, nossas marmitas refletem o cuidado em cada detalhe.

Utilizamos apenas proteínas magras e de primeira qualidade, garantindo leveza, sabor e equilíbrio nutricional em todas as preparações.

Como fonte de gordura, priorizamos o uso de azeite de oliva extra virgem e manteiga ghee, conferindo sabor e valor nutricional superiores; A maior parte dos nossos acompanhamentos é elaborada no vapor, preservando ao máximo a textura, o sabor e os nutrientes dos alimentos.

Todos os pratos são temperados com ervas e especiarias naturais, livres de conservantes, e finalizados com sal rosa, que realça o sabor de forma delicada e saudável.

As embalagens, além de biodegradáveis, são práticas e versáteis podendo ser levadas ao freezer, forno, micro-ondas ou airfryer. Cada uma delas é identificada com etiquetas contendo informações nutricionais e data de validade, assegurando transparência e confiança em cada refeição.



AVES



FRANGO NA MOSTARDA E MEL 300 gr



(Sem glúten e Sem lactose)

Filé de frango cortado em cubos, grelhado e regado com molho de mel e mostarda acompanhado de arroz integral, brócolis e cenoura cozidas no vapor

R\$ 26,00



FRANGO AO CREME DE MILHO 300 gr



(Sem glúten e Sem lactose)

Filé de frango grelhado cortado em cubos regado com creme de milho acompanhado de batatas salteadas na manteiga ghee e arroz integral com espinafre.

R\$ 26,00



FRANGO DESFIADO 300 gr



(Sem glúten e Sem lactose)

Filé de sassami desfiado e temperado com chimichurri, páprica e sal rosa, como acompanhamento, mandioca cozida no vapor e vinagrete de feijão fradinho.

R\$ 26,00



AVES



FILÉ DE SOBRECOXA GRELHADA 300 gr



(Sem glúten, Sem leite)

Filé de sobrecoxa grelhada, marinada no azeite de oliva extra virgem, sal rosa, alho e alecrim; Como acompanhamento arroz integral, feijão e um mix de legumes de ervilha fresca, couve-flor e cenoura

R\$ 26,00



FRANGO XADREZ - 250 gr



(Sem glúten e Sem leite)

Frango em cubos salteado com alho, shoyu, abobrinha, pimentão verde, pimentão amarelo, brócolis, vagem, cenoura, amendoim, gergelim acompanhado de arroz integral ao açafrão.

R\$ 26,00

FRICASSÊ DE FRANGO COM ARROZ DE BRÓCOLIS - 250 gr



(Sem glúten, Sem lactose e Lowcarb)

Sassami desfiado, preparado com creme à base de milho verde finalizado com queijo sem lactose servido com arroz de brócolis à grega.

R\$ 26,00



AVES



ESCONDIDINHO DE FRANGO



(Sem glúten, Sem lactose)

Frango temperado e marinado com chimichurri, páprica, sal rosa, desfiado e coberto com um purê de batata doce finalizado com mussarela sem lactose.

R\$ 26,00



FRANGO GRELHADO - 300 gr



(Sem glúten e Sem lactose)

Frango grelhado acompanhado de arroz integral com brócolis e feijão carioca.

R\$ 26,00

ESTROGONOFE DE FRANGO 300 gr



(Sem glúten, Sem lactose)

Cubos de frango temperados com sal rosa, páprica, chimichurri, molho de tomate fresco e artesanal, como acompanhamento, arroz 7 grãos e um mix de vagem e cenoura cozidas no vapor.

R\$ 26,00



AVES



ISCAS DE FRANGO ACEBOLADAS



(Sem glúten, Sem lactose)

Filé de sassami cortado em tiras e grelhado com cebola, como acompanhamento purê de mandioquinha e mix de cenoura com espinafre

R\$ 26,00



CARNES



BERINJELA RECHEADA - 300 gr



(Sem glúten, Sem leite e Lowcarb)

Berinjela recheada com patinho moído temperado com alho, sal rosa, chimichurri e cebola, com molho de tomate fresco artesanal e queijo sem lactose

R\$ 28,00



FUSILI À BOLONHESA - 250 gr



(Sem glúten e Sem lactose)

Fusili cozido com sal rosa, regado com molho de tomate fresco à bolonhesa de patinho e mussarela sem lactose

R\$ 28,00



PATINHO MOIDO COM LEGUMES 300 gr



(Sem glúten, Sem Leite)

Patinho moído refogado com abobrinha e cenoura como acompanhamento arroz integral e feijão carioca.

R\$ 28,00



CARNES



HAMBURGUER DE PATINHO 300 gr



(Sem glúten, Sem leite)

Hamburguer preparado com alho, cebola, chimichurri e grelhado servido com caponata de berinjela e arroz integral com cenoura.

R\$ 28,00



PATINHO DESFIADO - 250 gr



(Sem glúten, Sem Leite, Lowcarb)

Patinho cozido e desfiado servido com abóbora assada ao alecrim, couve manteiga salteada no azeite de oliva extra virgem

R\$ 28,00

CARNE LOUCA - 250 gr



(Sem glúten, Sem Leite)

Patinho desfiado e salteado no pimentão vermelho, pimentão amarelo e pimentão verde, cebola acompanhado de um mix de raízes batata doce, mandioquinha e cará assados.

R\$ 28,00



CARNES



ALMONDEGAS DE CARNE COM QUINOA - 300 gr



(Sem glúten, Sem leite)

Almondegas de patinho com quinoa em grãos assadas acompanhada de purê de mandioquinha e mix de abobrinha, cenoura e vagem cozidos no vapor e salteados no azeite de oliva extra virgem.

R\$ 28,00



LOMBO SUÍNO ACEBOLADO 300 gr



(Sem glúten e Sem Leite)

Lombo suíno temperado, grelhado com cebola, como acompanhamento, arroz integral à jardineira feijão e abobrinha grelhada

R\$ 28,00

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA LOWCARB



(Sem glúten, Sem Lactose, Sem proteína do leite)

Patinho moído temperado coberto com purê de abóbora cabotiá

R\$ 28,00



CARNES



GUISADINHO DE CARNE COM PURÊ DE AIPIM - 300 gr



(Sem glúten, Sem leite)

Patinho cozido com legumes
acompanhado de purê de aipim,
mix de brócolis no vapor e tomate grape

R\$ 28,00



PEIXES



TILÁPIA GRELHADA COM MOLHO DE CAMARÃO - 250 gr



(Sem glúten, Sem leite)

Filé de Tilápia grelhada regada com molho de camarão sete barbas, como acompanhamento arroz de 7 grãos

R\$ 35,00



PENNE AO MOLHO BECHAMEL DE CAMARÃO - 250 gr



(Sem glúten e Sem Lactose)

Penne regado com camarão 7 barbas preparado no molho bechamel e alho poro

R\$ 35,00



TILÁPIA GRELHADA COM CASTANHA E PURÊ DE BANANA DA TERRA 300 gr



(Sem glúten e Sem Leite)

Filé de Tilápia grelhada com castanha acompanhada de purê de banana da terra e brócolis e cenoura cozidos no vapor

R\$ 35,00



PEIXES



TILÁPIA GRELHADA COM CROSTA DE GERGELIM 300 gr



(Sem glúten, Sem leite, Lowcarb)

Filé de Tilápia grelhada em crosta de gergelim acompanhada de purê de abóbora cabotia e vagem salteada no alho e azeite de oliva extra virgem.

R\$ 35,00



TILÁPIA GRELHADA COM CREME DE ESPINAFRE - 300 gr



(Sem glúten e Sem Lactose)

Filé de Tilápia grelhada acompanhada de arroz integral com cenoura e creme de espinafre.

R\$ 35,00



BRASILEIRINHOS FIT



BAIÃO DE 2 FIT



(Sem glúten, Sem Lactose)

Um clássico brasileiro preparado com arroz integral, patinho desfiado, feijão fradinho, mussarela sem lactose e um toque de azeite de oliva extra virgem.

R\$ 28,00



GALINHADA FIT - 250 gr



(Sem glúten e Sem Leite)

Frango temperado com chimichurri, alho pàprica, cheiro verde, sal rosa, desfiado preparado com arroz integral, açafrão, milho e ervilha fresca

R\$ 27,00



PICADINHO FIT - 300 gr



(Sem glúten e Sem Leite)

Patinho picado e cozido servido com purê de batata doce cozida no vapor e salada de grão de bico com tomate, cebola roxa

R\$ 28,00



BRASILEIRINHOS FIT



VACA ATOLADA FIT - 300 gr



(Sem glúten, Sem leite)

Patinho cozido com aipim servido com arroz integral, feijão carioca e farofa de mandioca funcional

R\$ 28,00



FEIJOADA FIT - 300 gr



(Sem glúten e Sem Leite)

Feijão preto preparado com cubos patinho, cebola alho,, linguiça de frango acompanhado de arroz integral, farofa de mandioca e couve manteiga refogada no azeite de oliva extra virgem.

R\$ 27,00

VEGE & VEGGIES



MOQUECA VEGANA - 250 gr



(Sem glúten, Sem Leite)

Moqueca de banana da terra cozida com azeite de dendê, pimentões, cebola, tomate, coentro e leite de coco, acompanhado de arroz integral com castanha do pará

R\$ 24,00



PF VEGANO - 300 gr



(Sem glúten e Sem Leite)

Kibe de abóbora com quinoa em grãos, alho poró e hortelã, acompanhado de arroz integral e feijão carioca

R\$ 24,00

NHOQUE DE BATATA DOCE 250 gr



(Sem glúten, Contém Lactose)

Nhoque de batata doce preparado com mix de farinhas sem glúten regado ao creme de gorgonzola e nozes.

R\$ 24,00



VEGE & VEGGIES



ESTROGONOFE DE PALMITO 250 gr



(Sem glúten, Sem Lactose)

Palmito pupunha picado e preparado com molho de tomate fresco e um toque de creme de leite sem lactose servido com arroz integral à grega com milho e ervilha fresca.

R\$ 24,00



PANQUECA FUNCIONAL DE ESPINAFRE - 300 gr



(Sem glúten, Contém Lactose)

Massa preparada com farinhas sem glúten, espinafre e manteiga ghee, recheadas com ricota regada com molho de tomate fresco

R\$ 24,00



SOPAS & CREMES

CALDO VERDE FIT DE FRANGO COM BATATA DOCE - 300 gr



(Sem glúten, Sem lactose, Sem proteína do leite)

Caldo preparado com batata doce, frango, no alho, chimichurri, páprica e desfiado, servido com couve manteiga em fitas finas

R\$ 17,00



CREME DE MANDIOQUINHA COM PATINHO - 300 gr



(Sem glúten, Sem lactose, Sem proteína do leite)

Creme de mandioquinha preparado com cebola, alho, chimichurri e patinho desfiado,

R\$ 20,00



CANJA PROTÉICA DE QUINOA COM FRANGO - 300 gr



(Sem glúten, Sem Leite)

Frango desfiado cozido no alho, sal rosa páprica doce, cebola, quinoa em grãos, batata inglesa, cenoura e um toque de cheiro verde.

R\$ 22,00



SOPAS & CREMES



CREME TERMOGÊNICO DE ABÓBORA COM GENGIBRE E PARMESÃO - 300 gr



(Lowcarb, Sem glúten, Sem lactose)

Abóbora cozida no vapor preparada com alho, sal rosa, chimichurri, cheiro verde e um toque de gengibre, finalizado com parmesão sem lactose ralado

R\$ 15,00



CREME DE LENTILHA COM ALHO PORÓ - 300 gr



(Sem Glúten, Sem Lactose, Sem Leite e Vegano)

Creme de Lentilha preparado com sal rosa do himalaia, alho, chimichurri e alho poró.

R\$ 16,00



CARDÁPIO DE SALGADOS CONGELADOS





salgados Congelados

Sem glúten e Sem lactose

Descubra a praticidade de se alimentar bem todos os dias com nossa linha de salgados saudáveis já assados, selados a vácuo e prontos apenas para aquecer, Produzidos com ingredientes naturais, selecionados e livres de glúten e lactose

Nossos salgados foram desenvolvidos para quem busca saúde, leveza e praticidade, sem abrir mão do prazer de comer.

Linha Low Carb & Funcional

Receitas equilibradas, ricas em proteínas e nutrientes, com com baixo teor de carboidratos perfeitos para quem segue um estilo de vida saudável, deseja manter o foco no emagrecimento ou busca refeições mais leves e nutritivas.

Linha Vegana

Opções 100% vegetais, completas e saborosas, feitas com legumes, vegetais, grãos e temperos naturais. Uma alternativa sustentável, inclusiva e deliciosa para quem busca alimentação sem ingredientes de origem animal.

Cada salgado é preparado artesanalmente, com carinho e qualidade, garantindo sabor caseiro, segurança alimentar e praticidade total para o seu dia a dia.

CARDÁPIO DE SALGADOS

TORTAS PROTEÍCAS R\$ 17,00

Sabores:

Frango Cremoso com requeijão

Escarola com Queijo Lacfree

Vegana de Shimeji (vegan)



QUICHES IOWCARB R\$ 22,00

Sabores:

Rúcula com Tomate seco

Frango

Palmito

KIBES DE QUINOA R\$ 25,00

Sabores:

Carne
(Patinho - Sem Leite)

Kibe de abóbora com quinoa
recheado com tofu e espinafre
(Vegano / Sem Leite)



PASTÉS DE FORNO R\$ 17,00

Sabores:

Carne Louca

Ricota com
brócolis com Alho Poró

MINI PÃES

250 gr (10 unidades)

R\$ 25,00

Sabores:

Pão de queijo de Batata
doce Multigrãos

Pão Vegano de
Mandioquinha



COXINHAS R\$ 15,00

Sabores:

Frango

Zucchinni com Tomates
assados
(Vegana e Sem Leite)