

verde vício

Desde 1996

Congelados Saudáveis Gourmet

- Ingredientes frescos, de qualidade, temperos naturais, molhos artesanais e nossas receitas de maior sucesso!
- É muito importante te ouvir. Feedbacks são sempre bem-vindos para sempre oferecermos nosso melhor!

O que escolher?

Nossas refeições são bem servidas. Sugerimos escolher nossos **combos**, pensados para te oferecer refeições nutritivas pelo melhor custo-benefício. Caso queira itens individuais, sugerimos montar sua refeição, **escolhendo 2 itens**. Por exemplo, uma proteína e um acompanhamento.

Como pedir?



Seg. - Sáb.
(11:00 - 15:30)



35 46-8531
(ligação)



Congelados Saudáveis
*sujeito à variação de preços



98555-4549
(whatsapp)



verde vício

Desde 1996

Combo Especial - 10 refeições **NOVIDADE!**

Como pedir?



98555-4549
(whatsapp)

1

- Filé de Frango com Crosta de Parmesão e Pesto de Rúcula (210g / 453 Kcal)
- Purê de Grão-de-Bico (200g / 360 Kcal) **VGT** **SG**

2

- Strogonoff de Frango com Champignons de Paris e Molho de iogurte (250g / 336 Kcal) **SG**
- Batata Palha Caseira (40g / 361 Kcal) **SL** **SG**

3

- Feijoada Light (250g / 261 Kcal) **SL** **SG**
- Arroz com Couve (150g / 234 Kcal) **VGN** **SL** **SG**
- Farofa de Castanhas do Pará (150g / 645 Kcal) **VGT**

4

- Filé de Salmão com Azeite Extra Virgem e Ervas (160g / 423 Kcal) **SL** **SG**
- Salada de Couscous Verde com Queijo Minas, Cebola Roxa e Castanhas do Pará (200g / 373 Kcal) **VGT**

5

- Filé de Tilápia com Pastinha de Wasabi (210g / 262 Kcal) **SG**
- Purê de Abóbora (200g / 186 Kcal) **VGN** **SL** **SG**

continue na
página seguinte

VGT vegetariano

VGN vegano

SG sem glúten

SL sem lactose

verde vício

Desde 1996

Como pedir?



98555-4549
(whatsapp)

- 6
 - Rôesti de Quinoa com Vegetais (200g / 272 Kcal) **VGN** **SL**
 - Arroz Integral (150g / 265 Kcal) **VGN** **SL** **SG**
- 7
 - Linguine com Funghi e Verduras (200g / 331 Kcal) **VGT** **SL**
 - Salada de Berinjela Assada com Queijo Minas, Cebola Roxa e Azeitonas (250g / 253 Kcal) **VGT** **SG**
- 8
 - Filé de Frango à Parmegiana ao Forno (200g / 392 Kcal)
 - Salada de Grãos com Tomates Secos Cebola Roxa e Ervas (200g / 367 Kcal) **VGN** **SL**
- 9
 - Caldo Verde de Raízes com Frango Defumado (450g / 387 kcal) **SL** **SG**
 - Brigadeiro Belga Zero Açúcar (200g / 560 Kcal)
contém 4 porções (50g / 140 kcal por porção) **VGT** **SL** **SG**
- 10
 - Quibe Vegetariano de Abóbora Recheado com Cream Cheese (200g / 379 Kcal) **VGT**
 - Arroz com Brócolis (150g / 231 Kcal) **VGN** **SL** **SG**

TOTAL

de R\$340
por R\$300

R\$30,00 por refeição

R\$40,00 OFF

VGT vegetariano

VGN vegano

SG sem glúten

SL sem lactose

verde vício

Desde 1996

Combo Variado - 5 refeições

Como pedir?



98555-4549
(whatsapp)

1

- Filé de Frango com Crosta de Parmesão e Pesto de Rúcula (210g / 453 Kcal)
- Purê de Grão-de-Bico (200g / 360 Kcal) **VGT** **SG**

2

- Strogonoff de Frango com Champignons de Paris e Molho de iogurte (250g / 336 Kcal) **SG**
- Batata Palha Caseira (40g / 361 Kcal) **SL** **SG**

3

- Feijoada Light (250g / 261 Kcal) **SL** **SG**
- Arroz com Couve (150g / 234 Kcal) **VGN** **SL** **SG**
- Farofa de Castanhas do Pará (150g / 645 Kcal) **VGT**

4

- Filé de Salmão com Azeite Extra Virgem e Ervas (160g / 423 Kcal) **SL** **SG**
- Salada de Couscous Verde com Queijo Minas, Cebola Roxa e Castanhas do Pará (200g / 373 Kcal) **VGT**

5

- Filé de Tilápia com Pastinha de Wasabi (210g / 262 Kcal) **SG**
- Purê de Abóbora (200g / 186 Kcal) **VGN** **SL** **SG**

TOTAL

de R\$180
por R\$160

R\$32,00 por refeição

R\$20,00 OFF

VGT

vegetariano

VGN

vegano

SG

sem glúten

SL

sem lactose

verde vício

Desde 1996

Combo Vegetariano - 5 refeições

Como pedir?



98555-4549
(whatsapp)

- Rôesti de Quinoa com Vegetais (200g / 272 Kcal) **VGN** **SL**
 - Arroz Integral (150g / 265 Kcal) **VGN** **SL** **SG**
- Linguine com Funghi e Verduras (200g / 331 Kcal) **VGT** **SL**
 - Salada de Berinjela Assada com Queijo Minas, Cebola Roxa e Azeitonas (250g / 253 Kcal) **VGT** **SG**
- Canelone de Ricota com Espinafre ao Molho Pomodoro (250g / 616 Kcal) **VGT**
 - Salada de Grãos com Tomates Secos Cebola Roxa e Ervas (200g / 367 Kcal) **VGN** **SL**
- Sopa de Abóbora com Cream Cheese (450g / 393 Kcal) **VGT** **SG**
 - Brigadeiro Belga Zero Açúcar (200g / 560 Kcal)
contém 4 porções (50g / 140 kcal por porção) **VGT** **SL** **SG**
- Quibe Vegetariano de Berinjela com Amêndoas e Ricota (200g / 392 Kcal) **VGT**
 - Purê de Grão-de-Bico (200g / 360 Kcal) **VGT** **SG**

TOTAL

de R\$140
por R\$120

R\$24,00 por refeição

R\$20,00 OFF

VGT vegetariano

VGN vegano

SG sem glúten

SL sem lactose

verde  vício

Desde 1996

Combinação Especial

Como pedir?



98555-4549
(whatsapp)

• Feijoada Light **R\$33,90**

- Feijoada Light - Cubos de Filé de Frango, Linguiça de Frango e Frango Defumado (250g / 261 Kcal) **SL** **SG**
- Arroz com Couve (150g / 234 Kcal) **VGN** **SL** **SG**
- Farofa de Castanhas do Pará (150g / 645 Kcal) **VGT**

Aves

Feijoada Light - Cubos de Filé de Frango, Linguiça de Frango e Frango Defumado (250g / 261 Kcal)

R\$14,50 **SL** **SG**

Filé de Frango à Parmegiana ao Forno (200g / 392 Kcal) **R\$18,40**

Filé de Frango com Crosta de Parmesão e Pesto de Rúcula (210g / 453 Kcal) **R\$20,90**

Strogonoff de Frango com Champignons de Paris e Molho de Iogurte (250g / 336 Kcal) **R\$20,90** **SG**

VGT

vegetariano

VGN

vegano

SG

sem glúten

SL

sem lactose

verde  vício

Desde 1996

Como pedir?



98555-4549
(whatsapp)

Peixes

- Filé de Salmão com Azeite Extra Virgem e Ervas (160g / 423 Kcal) **R\$34,50** **SL** **SG**

Filé de Tilápia com Pastinha de Wasabi (210g / 262 Kcal) **R\$32,50** **SG**

Vegetarianos

Quibe Vegetariano de Abóbora Recheado com Cream Cheese (200g / 379 Kcal) **R\$13,50** **VGT**

Quibe Vegetariano de Berinjela com Amêndoas e Ricota (200g / 392 Kcal) **R\$13,50** **VGT**

Rôesti de Quinoa com Vegetais (200g / 272 Kcal) **R\$13,50** **VGN** **SL**

Massas

Canelone de Ricota com Espinafre ao Molho Pomodoro (250g / 616 Kcal) **R\$19,70** **VGT**

Linguine com Funghi e Verduras (200g / 331 Kcal) **R\$16,00** **VGT** **SL**

VGT vegetariano

VGN vegano

SG sem glúten

SL sem lactose

verde  vício

Desde 1996

Como pedir?



98555-4549
(whatsapp)

Sopas

Sopa de Abóbora com Cream Cheese
(450g / 393 Kcal) **R\$20,90** **VGT** **SG**

Sopa de Cenoura com Frango e Alho Poró
(450g / 265 Kcal) **R\$20,90** **SL** **SG**

Caldo Verde de Raízes com Frango Defumado
(450g / 387 kcal) **R\$20,90** **SL** **SG**

Saladas

Salada de Grãos com Tomates Secos Cebola Roxa e Ervas (200g / 367 Kcal) **R\$15,50** **VGN** **SL**

Salada de Couscous Verde com Queijo Minas, Cebola Roxa e Castanhas do Pará (200g / 373 Kcal) **R\$15,50** **VGT**

Salada de Berinjela Assada com Queijo Minas, Cebola Roxa e Azeitonas (250g / 253 Kcal) **R\$15,50** **VGT** **SG**

VGT vegetariano

VGN vegano

SG sem glúten

SL sem lactose

verde  vício

Desde 1996

Como pedir?



98555-4549
(whatsapp)

Acompanhamentos

- Arroz com Brócolis (150g / 231 Kcal) R\$8,70 VGN SL SG
- Arroz com Couve (150g / 234 Kcal) R\$8,70 VGN SL SG
- Arroz Integral (150g / 265 Kcal) R\$8,70 VGN SL SG
- Feijão Cariquinha (250g / 224 Kcal) R\$9,50 VGN SL SG
- Feijão Branco (250g / 252 Kcal) R\$9,50 VGN SL SG
- Farofa de Castanhas do Pará (150g / 645 Kcal)
R\$10,70 VGT
- Batata Palha Caseira (40g / 361 Kcal) R\$7,50 SL SG
- Purê de Abóbora (200g / 186 Kcal) R\$10,70 VGN SL SG
- Purê de Grão-de-Bico (200g / 360 Kcal) R\$10,70 VGT SG

Sobremesas

Brigadeiro Belga Zero Açúcar (200g / 560 Kcal)
contém 4 porções (50g / 140 kcal por porção)
R\$25,40 VGT SL SG

VGT vegetariano

VGN vegano

SG sem glúten

SL sem lactose