



# CARDÁPIO

Refeições & Lanches



Ser Saudável é uma delícia!



## Monte o seu prato:

### Carboidratos:

- Arroz branco
- Arroz integral
- Batata doce
- Batata Inglesa
- Mandioca
- Inhame
- Macarrão integral

### Proteínas:

- Ovo
- Frango (Peito)
- Patinho
- Filé Mignon
- Tilápia

### Especiarias:

- Cúrcuma
- Pimenta-do-reino
- Pimenta rosa
- Pimenta calabresa
- Pimenta malagueta
- Manjericão
- Orégano
- Alecrim
- Tomilho
- Açafrão
- Gengibre
- Canela
- Noz moscada

## Sugestões da Chef:

### Opções com Frango:

- **Grelhado Fit**  
(Acompanha carbo à sua escolha e mix de vegetais)
- **Clássico Fit**  
(Acompanha Batata doce em palito e mix de vegetais)
- **Peito Recheado** (recheio de tomate, cebola, pimentão, manjericão e iogurte integral natural)  
(Acompanha carbo à sua escolha e mix de vegetais)
- **Escondidinho de Batata Doce / Inglesa**  
(Acompanha mix de vegetais)
- **Strogonoff**  
(Batata chips inglesa ou doce e mix de vegetal)
- **Frango Fryer**  
(Acompanha carbo à sua escolha e mix de vegetal)
- **Iscas de Peito de Frango com Alecrim e Limão Siciliano**  
(acompanha carbo à sua escolha e mix de vegetais)

## Opções com Patinho ou Filé Mignon:

- Patinho Cozido  
(Acompanha carbo à sua escolha e mix de vegetais)
- Isca Suculenta  
(Acompanha carbo à sua escolha e mix de vegetais)
- Escondidinho de Batata Doce / Inglesa  
(Acompanha mix de vegetais)
- Almôndega Fit  
(Acompanha carbo à sua escolha e mix de vegetal)
- Spaguetti (de Abobrinha ou de Macarrão Integral)  
(Molho de tomate natural com almôndegas)

## Opções com Tilápia:

- Tilápia Dourada  
(Acompanha carbo à sua escolha, mix de vegetais e purê de moranga)
- Tilápia Assada  
(Acompanha batatas e vegetais assados)
- Tilápia ao molho natural  
(Acompanha carbo à sua escolha e cenouras salteadas com ervas finas)
- Tilápia Escondida  
(Acompanha batata inglesa, molho natural especial)

## Opções para o Lanche

### Opções com Frango:

- Pão de “Queijo” funcional  
(Sem Queijo)
- Pão de Queijo com Tapioca  
(Com queijo cottage)
- Ice cream de frutas com Whey e Iogurte desnatado



**Peça já!**



**(31) 99230-0370**



**culinariachierici**