



Congelados

cardápio clássico

Nossa cozinha produz uma linha especial de pratos prontos congelados.

Ingredientes frescos e selecionados são utilizados em receitas preparadas com técnica que garante a qualidade e o sabor destes pratos. Todo o processo é supervisionado por uma equipe de nutricionistas somado a uma tecnologia de ponta de congelamento rápido, que preserva as características naturais de cor, sabor, aroma e textura do alimento.

Entenda a legenda de alguns congelados especiais:



sem leite e derivados



sem farinha de trigo



sem sal



individual



máximo 5g de carboidrato por porção



vegetariano



vegano

ENTRADAS

Bolinho de bacalhau

Carpaccio de bacalhau defumado

Carpaccio de carne

Croquete de carne

SALGADOS

Quiche de alho-poró

Quiche de cebola

Quiche de espinafre com queijo

Quiche de frango com catupiry

Quiche de queijo

Quiche integral de legumes

Quiche lorraine

Quiche vegana de alho-poró

Quiche vegana de abóbora e shimeji

Quiche vegana sabor pizza

Strudel de frango

Strudel de palmito

Strudel de ricota e parmesão

Torta de camarão

Torta de frango

Torta de palmito

Mini quiche de espinafre com queijo (com massa feita com peito de frango e couve-flor – 4 un.)

Mini quiche de frango com catupiry (com massa feita com peito de frango e couve-flor – 4 un.)

ACOMPANHAMENTOS

Arroz à grega

*Arroz branco

Arroz com amêndoas

Arroz com espinafre

Arroz com lentilha

Arroz de salsa

*Arroz integral

Arroz cremoso de funghi secchi

Batata doce assada com alecrim

Batata gratinada

Berinjela à parmegiana

Berinjela napolitana

Charuto de uva

Couscous marroquino com cogumelos

*Creme de espinafre

Creme de milho

Farofa

Farofa de banana

"Farofa" úmida de quinua com nozes e abóbora

*Feijão brasileiro

Feijão preto

Hambúrguer de berinjela

Hambúrguer de grão-de-bico com quinua

Hambúrguer de feijão

Lentilha

Moqueca de banana da terra

Paella de legumes

*Purê de batata

Purê de batata doce com cenoura

Purê de mandioquinha

Quibe de abóbora com ricota

Strogonoff vegano de pupunha e ervilha

* também na linha single / porções feitas para combinar

CARNES

Almôndegas ao molho de tomate

Arroz da serra

Bife à milanesa

Bife à parmegiana

Bife à rolê

Carne louca

Escondidinho de carne seca

Feijoada

Filet mignon ao molho de mostarda

Lagarto recheado

Lagarto vienês

Língua ao molho de vinho

Lombo ao molho de limão e ervas frescas

Moussaka

Pernil suíno com molho acebolado para sanduíche (com cerveja)

Picadinho de filet mignon ao molho ferrugem

Picadinho paulistano (com fraldinha)

Polpetone

Polpetone assado

Quibe assado

*Strogonoff de carne

* também na linha single / porções feitas para combinar

AVES

Almôndegas de frango ao sugo	Frango com catupiry
Escondidinho de frango com abóbora à <u>aveia</u>	*Frango xadrez
Filé de frango à fiorentina	Galinhada caipira
Filé de frango à milanesa	Quibe assado de frango com <u>quinua</u> recheado com queijo
*File de frango com ervas finas ao limão	Strogonoff de frango
Filé de frango ao funghi secchi	
Filé de frango com molho tomate e manjeriço	

* também na linha single / porções feitas para combinar

PEIXES

Bacalhau desfiado com batatas ao forno	Polpetone de salmão recheado com cream cheese
Bobó de camarão	Salmão ao molho mostarda e pimenta rosa
Brandade de bacalhau	Siri ao forno
Hambúrguer de salmão	Vatapá

MASSAS

Canelone de ricota ao sugo	Panqueca de carne ao molho sugo
Cappeloni de burrata caprese ao sugo	Panqueca de espinafre ao molho branco
Lasanha ao sugo	Panqueca de frango com massa de cenoura, com molho ao sugo
Lasanha à bolonhesa	Panqueca de palmito ao molho branco
Lasanha de funghi secchi	Ravioli de queijo ao sugo
Lasanha de espinafre com legumes assados	
Nhoque ao sugo	

CHEF EM CASA

Caldo de carne	Molho para <i>carpaccio</i> especial
Caldo de frango	Molho pesto
Caldo de peixe	Molho pesto de rúcula
Caldo de vegetais	Molho pesto de pistache
Massa de panqueca	Molho roti
Molho bolonhesa	Molho ao sugo
Molho madeira	

CALDOS E SOPAS

Bisque de camarão - sopa cremosa de camarão	Sopa de batata doce com frango
*Caldo beef tea	*Sopa de batata doce, abóbora e gengibre
*Caldinho de bacalhau	*Sopa de beterraba
*Caldinho de feijão	Sopa de cenoura com laranja
Caldo verde	Sopa de cevadinha com frango
Canja de frango	*Sopa de ervilha fresca
Canja integral de frango	Sopa de feijão com macarrão
*Consomê light	*Sopa de legumes assados
Minestrone	*Sopa de legumes com carne
Sopa bouillon de frango	*Sopa de legumes light
*Sopa creme de abóbora	*Sopa de legumes light
Sopa creme de aspargos	Sopa de lentilha com cenoura
Sopa creme de cebola	Sopa de lentilha com mandioquinha
Sopa creme de ervilha	*Sopa de mandioquinha
*Sopa creme de tomate	*Sopa de mandioquinha
*Sopa cremosa de espinafre	Sopa de <u>quinua</u> com cogumelo fresco
Sopa cremosa de palmito	Sopa primavera de legumes
*Sopa de abóbora com pera	Tortellini in brodo
Sopa de abóbora com queijo	
*Sopa de abobrinha com parmesão	
*Sopa de abobrinha, aveia e frango	
Sopa de agrião com frango	
Sopa de alho-poró	
Sopa de batata com agrião	

*caldos ou sopas sem pedaços



TV Dinner

TV DINNER: AVES

Trio N3 Filé de frango ao balsâmico, berinjela ao forno e arroz com açafrão	Trio N9 Frango ao curry, arroz branco e salteado de lentilha
Trio N6 Frango ao molho teriaky, arroz com gergelim e cebolinha e brócolis na manteiga	Dueto N11 Strogonoff de frango e arroz branco
	Trio N12 Filé de frango à milanesa, creme de milho e arroz branco

TV DINNER: AVES

Dueto N13

Filé de frango à milanesa e purê de batata

Trio N14

Quibe assado de frango, arroz com aletria e berinjela ao forno

Dueto N15

Filé de frango grelhado, creme de milho

Dueto N16

Filé de frango ao molho de laranja e *couscous* marroquino com 7 legumes

Dueto N17

Frango ao molho madeira e arroz integral com espinafre

Dueto N18

Filé de frango empanado com gergelim e arroz de alho-poró

TV DINNER: CARNES

Trio N1

Picadinho de carne, arroz branco e feijão brasileiro

Trio N2

Feijoada de paio e carne seca e arroz de salsa

Trio N4

Bife à milanesa, arroz à grega e purê de batata com azeite e salsa

Trio N5

Lagarto recheado, arroz com espinafre e abóbora refogada

Trio N7

Panqueca de carne, molho ao sugo e espinafre refogado com mandioquinha sauté

Trio N8

Carne moída, arroz branco e feijão preto

Trio N10

Almôndega de carne ao sugo, arroz branco e brócolis refogado

Dueto N19

Maminha assada ao molho de vinho com legumes e cogumelos, e arroz com espinafre

Trio N20

Pernil assado acebolado, arroz branco e farofa de duas azeitonas

Trio N23

Coxão mole da fazenda, arroz branco e feijão brasileiro

Dueto N24

Bife à parmegiana e arroz branco

Trio N25

Bife à rolê, arroz branco e feijão brasileiro

Dueto N28

Strogonoff de carne e arroz branco

Trio N29

Mini hamburger de carne ao sugo, arroz branco e purê de batata

Trio N30

Fraldinha na cerveja, creme de espinafre e arroz branco

TV DINNER: PEIXES

Trio N21

Linguado grelhado, creme de espinafre e arroz branco

Dueto N22

Filet de *Saint Pierre* à meunière e arroz com cenoura e abobrinha

Dueto N26

Filet de *Saint Pierre* ao molho de ervas e purê de mandioquinha

TV DINNER: VEGETARIANO

Trio N27

Berinjela à parmegiana, arroz branco e grão-de-bico com ervilha e cebola caramelada



TV DINNER: AVES

Trio 1

Filé de frango com ervas finas ao limão, arroz integral com espinafre e cenoura sauté

Trio 2

Frango recheado com ricota e passas, cevadinha e purê de abóbora

Trio 4

Peito de frango ao *lemon pepper* (pimenta-do-reino e limão), mix de cereais com espinafre e cenoura sauté

Trio 5

Filé de frango ao molho mostarda, edamame com alho-poró e arroz integral

Trio 10

Feijoada "light", arroz branco e couve refogada

Trio 15

Panqueca de frango ao molho sugo e panachê de legumes

Trio 16

Filé de frango ao molho de tomate e manjerição, arroz de salsa e farofa de cenoura

Trio 18

Peito de frango com ervas e limão siciliano, arroz de alho-poró e salteado de lentilha

Trio 20

Filé de frango com champignon, arroz integral com espinafre e cenoura ao forno com alho-poró

Trio 21

Filé de frango com alcaparras, arroz integral com cenoura e chia e creme de brócolis

TV DINNER: CARNES

Trio 6

Rosbife ao molho de tomate e shitake, vagem sauté e arroz com açafrão

Trio 7

Rocamboles de carne com champignon, purê de mandioquinha e espinafre refogado

Trio 13

Almôndegas de carne ao molho de tomate, arroz integral com salsa e cenoura refogada com vagem

Trio 19

Goulash, arroz de ervilha e mandioquinha assada

TV DINNER: PEIXES

Trio 3

Salmão ao molho de leite de castanha e água de coco, couve refogada, arroz basmati com gengibre

Trio 17

Saint Pierre à primavera, arroz integral de salsa com *quinua* e purê de abóbora

Trio 25

Hambúrguer de atum com *aveia*, purê de grão-de-bico e couve com vagem

TV DINNER: VEGETARIANO

Dueto 12

Quibe de abóbora e brócolis com couve

Trio 14

Strogonoff de queijo, arroz integral e vagem holandesa refogada

Trio 23

Panqueca de ricota em massa de cenoura, molho ao sugo *light* e berinjela com abobrinha assadas

Trio 24

Cappeloni integral de ricota, molho de tomates assados e berinjela com ricota



TV Dinner

BAIXAS
CALORIAS



TV DINNER: VEGANO

Dueto 8

Talharim de abobrinha, sugo de cogumelos

Dueto 9

Strogonoff de pupunha vegano e arroz integral

Trio 11

Almôndegas de legumes com quinoa, mandioquinha assada com couve e arroz branco

Trio 22

Assado de lentilha, chutney de tomate e couve-flor

Trio 26

Mini hamburguer de berinjela, risotinho de painço com cogumelo e molho de tomates assados



TV Dinner

SEM SAL



Trio A

Filé de frango grelhado, arroz integral e couve refogada com cenoura assada

Trio B

Picadinho de carne, arroz integral com couve e cenoura, purê de cará

Trio C

Filé de frango ao molho de laranja, legumes assados e arroz com passas brancas

Trio D

Panqueca de espinafre com ricota, molho ao sugo e mandioquinha com ervilha e vagem

Trio E

Almôndega de frango ao sugo, arroz com legumes, creme espinafre

Trio F

Risoto de frango com alho-poró, abóbora assada e creme espinafre

Trio G

Filé de frango ao balsâmico, arroz de salsa e legumes assados

Dueto H

Filé de frango com molho de damasco e mix de arroz branco e selvagem com salsa fresca

Trio I

Salmão com crosta de amêndoas e sálvia, brócolis com couve e purê de mandioquinha

Encontre a linha completa no
corredor 9 da loja



Produtos sujeitos à variações de cardápio e estoque.
Imagens meramente ilustrativas.

Condições de encomenda

ATENDIMENTO

- Será feito pessoalmente no setor de Nutrição, por e-mail ou telefone, diariamente das 8h às 20h.
- O pedido deve ser feito com no mínimo 48h de antecedência a data de retirada.
- A encomenda será confirmada somente após o pagamento de 50% do valor total do pedido.

RETIRADA

A retirada de encomendas é feita no Setor de Nutrição.

EMBALAGEM

Os pratos serão condicionados em embalagens descartáveis próprias para aquecimento de acordo com a instrução de cada embalagem.

MAIS INFORMAÇÕES

Tel. (11) 3897-5023 ou 3897-5013
e-mail: encomendas@santaluzia.com.br
Alameda Lorena, 1471 - São Paulo

Casa
SantaLuzia
1926

www.santaluzia.com.br

