

@chefvanessarodrigues

# CARDÁPIO

## PERSONAL COOK



**O PERSONAL COOK É UM SERVIÇO TOTALMENTE PERSONALIZADO PARA VOCÊ OU SUA FAMÍLIA, VOCÊ ESCOLHE 12 PREPARAÇÕES E EU PREPARAREI 24 MARMITAS DE 750ML**

**(3 PESSOAS COMEM BEM OU 4 COMEM OK)**

**OU 40 MARMITINHAS INDIVIDUAIS DE 500ML**

**EU NÃO DEFINO O PESO DOS PRATOS**

**A DIÁRIA DO PERSONAL COOK ESTÁ 460,00 NA SUA CASA OU 390,00 NA MINHA E EU TE ENTREGO (COM TAXINHA DE ENTREGA VIA APP UBER)...**

**CONSULTORIA DE CARDÁPIO E ELABORAÇÃO DOS PRATOS (APLICADO TAMBÉM À RESTRIÇÃO ALIMENTAR) 210,00**

**SUPER RECOMENDO PARA VOCÊ QUE NÃO QUER TER TRABALHO EM ESCOLHER OS PRATOS! DEIXA COMIGO E ELABORAREI UM CARDÁPIO EXCLUSIVO PARA VOCÊ**

**TAXA DE IDA AO MERCADO 150,00 (CASO VOCÊ PREFIRA QUE EU FAÇA AS COMPRAS PARA VOCÊ). PARA IR AO MERCADO EU ELABORO A LISTA E ESTIMO O VALOR DA COMPRA, VC ADIANTA ESSE VALOR PARA MIM (VIA PIX) E ENTÃO EU COMPRO TUDO. NO FINAL DAS PREPARAÇÕES, TE APRESENTO A NOTINHA E FAZEMOS O ACERTO SOMANDO O SERVIÇO.**

# CARNES

## PEÇA PELO NÚMERO

### **1** FILÉ MIGNON

- 1.1** PARMEGIANA
- 1.2** ACEBOLADO
- 1.3** AO MOLHO PESTO
- 1.4** AO MOLHO MADEIRA
- 1.5** AO MOLHO DE ERVAS
- 1.6** AO MOLHO ORIENTAL
- 1.7** STROGONOFF
- 1.8** AO MOLHO XADREZ

### **2** ALCATRA

- 2.1** PARMEGIANA
- 2.2** ACEBOLADO
- 2.3** AO MOLHO PESTO
- 2.4** AO MOLHO MADEIRA
- 2.5** AO MOLHO DE ERVAS
- 2.6** AO MOLHO ORIENTAL
- 2.7** STROGONOFF
- 2.8** AO MOLHO XADREZ

### **3** **COXÃO MOLE**

**3.1** **COZIDO NA CERVEJA**

**3.2** **COZIDO COM BATATAS**

**3.3** **COZIDO COM CENOURA**

### **4** **PICANHA**

**4.1** **AO FORNO**

**4.2** **ACEBOLADA**

**4.3** **COM MOLHO DE MANTEIGA E CEBOLA**

**4.4** **GRELHADA**

### **5** **MAMINHA**

**5.1** **ASSADA COM LEGUMES**

### **6** **FRALDINHA**

**6.1** **ASSADA COM LEGUMES**

**6.2** **ASSADA NA CERVEJA**

## **7** **CARNE MOÍDA**

- 7.1** REFOGADA
- 7.2** ALMÔNDEGAS AO SUGO
- 7.3** HAMBURGUER
- 7.4** KIBE ASSADO
- 7.5** KIBE ASSADO COM RECHEIO DE MUSSARELA
- 7.6** POLPETONE RECHEADO COM MUSSARELA AO MOLHO SUGO
- 7.7** ROCAMBOLE COM RECHEIO DE MUSSARELA E BACON
- 7.8** ROCAMBOLE COM RECHEIO DE CENOURA E AZEITONAS

## **4** **PORCO**

- 4.1** COSTELINHA ASSADA TRADICIONAL
- 4.2** COSTELINHA FRITA ALHO E ÓLEO
- 4.3** LOMBO AO MOLHO DE VINHO E CEBOLA
- 4.4** LOMBO AO PERFUME DE ALECRIM, LARANJA BAHIA E TOMATINHOS
- 4.5** COSTELINHA EM CUBINHOS AO MOLHO BARBECUE

## **9 FRANGO**

- 9.1 FILÉ GRELHADO**
- 9.2 AO MOLHO DE ERVAS**
- 9.3 AO MOLHO DE TOMATE ACEBOLADO**
- 9.4 AO MOLHO DE QUEIJOS**
- 9.5 PARMEGIANA**
- 9.6 STROGONOFF**
- 9.7 A MILANESA**
- 9.8 AO CREME DE MILHO**
- 9.9 AO CREME DE ESPINAFRE**
- 9.10 ALMÔNDEGAS AO SUGO**
- 9.11 HAMBURGUER GRELHADO**
- 9.12 XADREZ (COM OU SEM PIMENTÃO)**
- 9.13 ROCAMBOLE COM RECHEIO DE CENOURAS E AZEITONAS**
- 9.14 ROCAMBOLE COM RECHEIO DE QUEIJOS**
- 9.15 POLPETONE COM RECHEIO DE MUSSARELA AO MOLHO SUGO**
- 9.16 KIBE DE FORNO**
- 9.17 KIBE DE FORNO RECHEADO COM RICOTA E RASPAS DE LIMÃO**

**10** **SOBRECOXA**

**10.1** **ASSADA**

**10.2** **ASSADA NA CERVEJA**

**10.3** **ASSADA NA LARANJA BAHIA AO PERFUME DE PÁPRICA E ALECRIM**

**10.4** **ASSADA COM LEGUMES**

**10** **PEIXE**

**10.1** **ASSADO AO ALHO E LIMÃO**

**10.2** **ASSADO AO PERFUME DE CÚRCUMA E LIMÃO**

**10.3** **MOQUECA LEVE**

**10.4** **AO MOLHO DE PALMITO**

**10.5** **AO MOLHO MOSTARDA**

**10.6** **AO MOLHO CAMARÃO**

**10.7** **AO MOLHO TOMATE**

**10.8** **AO MOLHO DE ERVAS**

**10.9** **AO ALHO PORÓ, CHAMPIGNON E AZEITE TRUFADO**

**10.10** **AO GENGIBRE E AZEITE**

**ESCOLHER: MERLUZA, PESCADA, SALMÃO, TILAPIA (SAINT PETER), ABADEJO, CAÇÃO**

# PANQUECA

## PEÇA PELO NÚMERO

### 12 PANQUECA

- 12.1 DE ESPINAFRE
- 12.2 DE BETERRABA
- 12.3 TRADICIONAL
- 12.4 INTEGRAL

### RECHEIOS

- 12.5 CARNE
- 12.6 FRANGO
- 12.7 LEGUMES (CENOURA E ABOBRINHA REFOGADOS)
- 12.8 MUSSARELA COM TOMATINHOS E ORÉGANO
- 12.9 PEITO DE PERU E MUSSARELA

### MOLHOS

- 12.10 BRANCO
- 12.11 SUGO
- 12.12 BOLONHESA



## COGUMELOS

### PEÇA PELO NÚMERO

#### 13 COGUMEOS

- 13.1 SHIMEJI REFOGADO COM CEBOLINHA
- 13.2 COGUMELO PARIS REFOGADO
- 13.3 STROGONOFF DE SHIMEJI

## LEGUMES

### PEÇA PELO NÚMERO

#### 14 LEGUMES

- 14.1 ABÓBORA ASSADA AO GENGIBRE E AZEITE
- 14.2 ABOBRINHA A JULIENNE (ABOBRINHA, CENOURA E PUPUNHA)
- 14.3 ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA E MUSSARELA
- 14.4 ABOBRINHA REFOGADA COM CEBOLA, ALHO E SALSA
- 14.5 ARROZ A GREGA
- 14.6 ARROZ COM AMÊNDOAS
- 14.7 ARROZ COM BRÓCOLIS
- 14.8 ARROZ COM CENOURA
- 14.9 ARROZ COM TOMATE E CHAMPIGNON

- 14.10 ASPARGO REFOGADO**
- 14.11 BATATA AO MURRO GRElhADA AO SAL GROSSO, AZEITE E ALECRIM**
- 14.12 BATATA AO MURRO GRElhADA NO LIMÃO, CÚRCUMA E TOMILHO**
- 14.13 BATATA RÚSTICA**
- 14.14 BERINJETA RECHEADA COM CARNE MOÍDA E MUSSARELA**
- 14.15 BRÓCOLIS AO ALHO**
- 14.16 BRÓCOLIS COZIDO**
- 14.17 CAPONATA DE BERINJELA**
- 14.18 CENOURA, VAGEM E ERVILHAS REFOGADAS**
- 14.19 CENOURA AO AZEITE E ALHO**
- 14.20 CHARUTINHO DE REPOLHO COM CARNE MOÍDA AO SUGO**
- 14.21 COUVE FLOR AO ALHO**
- 14.22 COUVE FLOR GRATINADA**
- 14.23 FALAFEL ASSADO**
- 14.24 FAROFA DE BANANA DA TERRA**
- 14.25 FEIJÃO BRANCO COM LEVE TOQUE DE BACON**
- 14.26 FEIJÃO CARIOCA**
- 14.27 FEIJÃO PRETO**
- 14.28 GRÃO DE BICO AO ALHO**
- 14.29 GRÃO DE BICO VINAGRETE**
- 14.30 HOMUS DE ERVILHA COM HORTELÃ**
- 14.31 HOMUS DE GRÃO DE BICO**
- 14.32 KIBE DE ERVILHA**
- 14.33 KIBE DE SOJA**

- 14.34 MANDIOQUINHA PICADINHA COM VAGEM**
- 14.35 MOQUECA DE BANANA DA TERRA**
- 14.36 MOQUECA DE PALMITO**
- 14.37 NHOQUE DE BATATA AO SUGO**
- 14.38 NHOQUE DE BATATA NA MANTEIGA E SÁLVIA**
- 14.39 NHOQUE DE BATATA DOCE**
- 14.40 PURÉ DE BANANA DA TERRA**
- 14.41 PURÉ DE BATATA**
- 14.42 PURÉ DE BATATA DOCE**
- 14.43 PURÉ DE BRÓCOLIS**
- 14.44 PURÉ DE GRÃO DE BICO**
- 14.45 PURE DE MANDIOCA**
- 14.46 PURÉ DE MANDIOQUINHA**
- 14.47 QUIABO REFOGADO**
- 14.48 SELETA DE LEGUMES**
- 14.49 SELETA DE LEGUMES COM QUINUA**
- 14.50 STROGONOFF DE PALMITO**
- 14.51 TOMATE CONFIT COM PALMITO**

# PRATOS ÚNICOS

## PEÇA PELO NÚMERO

### 15 **ESCONDIDINHOS**

- 15.1 **BATATA COM CARNE MOÍDA**
- 15.2 **BATATA COM FRANGO DESFIADO**
- 15.3 **BATATA COM PEIXE DESFIADO**
- 15.4 **MANDIOCA COM CARNE MOÍDA**
- 15.5 **MANDIOCA COM CARNE SECA**
- 15.6 **MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO**
- 15.7 **MANDIOQUINHA COM CARNE MOÍDA**
- 15.8 **MANDIOQUINHA COM CARNE SECA**
- 15.9 **MANDIOQUINHA COM FRANGO DESFIADO**
- 15.10 **ABÓBORA COM CARNE SECA**

### 16 **LASANHAS**

- 16.1 **BERINJELA AO MOLHO SUGO (VEGANA)**
- 16.2 **BERINJELA DO MOLHO BOLONHESA A**
- 16.3 **BOBRINHA AO MOLHO SUGO (VEGANA)**
- 16.4 **ABOBRINHA AO MOLHO BOLONHESA**
- 16.5 **TRADICIONAL AO MOLHO BOLONHESA**
- 16.6 **TRADICIONAL AO MOLHO DE ESPINAFRE**
- 16.7 **TRADICIONAL AO MOLHO BRANCO**
- 16.8 **ACELGA COM QUEIJOS GRUYERE, RICOTA E PARMESAO COBERTA COM TOMATE CONFIT**

## **17 SOPAS**

**17.1 CREME DE LEGUMES**

**17.2 CREME DE PALMITO**

**17.3 SOPA DE CEBOLA FRANCESA**

**17.4 CREME DE TOMATE COM QUEIJO BRANCO**

**17.5 CREME DE ABÓBORA COM GRÃO DE BICO E ESPINAFRE REFOGADO**

## **18 POLENTAS**

**18.1 RECHEADA COM QUEIJO, TOMATINHOS E ORÉGANO**

**18.2 AO RAGU DE COGUMELOS**

**18.3 AO RAGU DE CALABRESA**

**18.4 AO MOLHO BOLONHESA**

## **19 TORTAS (INFORMAR A MASSA: NORMAL, INTEGRAL OU LOWCARB)**

**19.1 EMPADÃO RECHEADO COM FRANGO CREMOSO (PODE ACRESCENTAR LEGUMES)**

**19.2 EMPADÃO DE LEGUMES**

**19.3 EMPADÃO DE CAMARÃO AO CATUPIRY**

**19.4 QUICHE MASSA DE GRÃO DE BICO COM RICOTA E PARMESÃO**

**19.5 QUICHE COM RECHEIO DE QUEIJO GRUYERE, CENOURA E TOMATINHOS**

**19.6 QUICHE COM RECHEIO DE LEGUMES E COBERTURA DE RICOTA (OU TOFU - VEGANO)**



# ME CONTATE



(11) 99932-0883



CHEF VANESSA RODRIGUES



@CHEFVANESSARODRIGUES