

@chefvanessarodrigues

CARDÁPIO VEGETARIANO

E VEGANO



REFEIÇÕES VEGANAS E VEGETARIANAS

PEÇA PELO NÚMERO

- 
- 102** ARROZ INTEGRAL 7 GRÃOS COM VAGEM E HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO
 - 103** ARROZ INTEGRAL 7 GRÃOS, ABOBRINHA REFOGADA E HAMBURGUER DE SOJA ACEBOLADO COM TOMATE
 - 104** ARROZ INTEGRAL 7 GRÃOS, FEIJÃO, FAROFA NUTRITIVA E KIBE DE PROTEÍNA DE SOJA
 - 105** ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS E BOBÓ DE LEGUMES
 - 106** ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS, LENTILHA COZIDA E ESPINAFRE
 - 107** ARROZ INTEGRAL COM ERVILHA, HAMBURGUER ERVILHA E ABOBRINHA REFOGADA
 - 108** ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA E KIBE DE QUINOA
 - 109** ARROZ INTEGRAL COM AMÊNDOAS, COUVE REFOGADA E ALMONDEGAS ASSADAS DE ERVILHA
 - 110** ARROZ INTEGRAL PRIMAVERA (CENOURA, ABOBRINHA E CEBOLINHA) E PROTEÍNA DE SOJA MOÍDA
 - 111** ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, PROTEÍNA DE SOJA MOÍDA COM CENOURA
 - 112** BATATA ROSTIE COM RECHEIO DE CENOURA, ERVILHA E AZEITONA
 - 113** BATATA ROSTIE COM RECHEIO DE PROTEÍNA DE SOJA MOÍDA
 - 114** ESCONDIDINHO DE BATATA COM GRÃO DE BICO MOÍDO
 - 115** ESCONDIDINHO DE BATATA COM PROTEÍNA DE SOJA MOÍDA
 - 116** ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM GRÃO DE BICO MOÍDO
 - 117** ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM PROTEÍNA DE SOJA MOÍDA
 - 118** ESCONDIDINHO DE MANDIOQUINHA COM GRÃO DE BICO MOÍDO
 - 119** ESCONDIDINHO DE MANDIOQUINHA COM PROTEÍNA DE SOJA MOÍDA
 - 120** ESPAGUETE DE ABOBRINHA, COGUMELOS SHIMEJI, MOLHO DE TOMATE
 - 121** ESPAGUETE DE CENOURA AO MOLHO SUGO E HAMBURGUER DE ERVILHAS

- 122 ESPAGUETE DE PUPUNHA COM GRAO DE BICO AO SUGO**
- 123 ESPAGUETE DE PUPUNHA COM PROTEINA DE SOJA AO MOLHO SUGO**
- 124 FEIJOADA FIT - ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO PRETO COM COGUMELOS E CENOURA E COUVE REFOGADA**
- 125 LASANHA DE ABOBRINHA (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)**
- 126 LASANHA DE BERINJELA (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)**
- 127 MACARRÃO A BOLONHESA DE LENTILHA COM CHAMPIGNON**
- 128 MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE E BERINJELA**
- 129 MACARRÃO COM TOMATE, BRÓCOLIS, COGUMELO PARIS E AZEITONA**
- 130 MACARRÃO E ALMÔNDEGAS DE ERVILHA**
- 131 MACARRÃO E ALMÔNDEGAS DE GRÃO DE BICO**
- 132 MOQUECA LEVE DE BANANA DA TERRA COM ARROZ INTEGRAL**
- 133 MOQUECA LEVE DE PALMITO E ARROZ DE COUVE FLOR COM AMÊNDOAS**
- 134 NHOQUE DE BATATA AO COGUMELO PARIS E MOLHO SUGO**
- 135 NHOQUE DE BATATA DOCE AO COGUMELO PARIS E MOLHO AO SUGO**
- 136 NHOQUE DE BATATA DOCE E GRÃO DE BICO MOÍDO AO MOLHO DE SOJA**
- 137 NHOQUE DE BATATA DOCE E PROTEÍNA DE SOJA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE**
- 138 NHOQUE DE BATATA E GRÃO DE BICO MOÍDO AO MOLHO DE SOJA**
- 139 NHOQUE DE BATATA E PROTEÍNA DE SOJA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE**
- 140 PURÊ DE ABÓBORA COM ARROZ INTEGRAL E PROTEINA DE SOJA MOÍDA**
- 141 QUICHE DE GRÃO DE BICO DE ALHO PORÓ**
- 142 QUICHE DE GRÃO DE BICO DE RICOTA E PARMESÃO**
- 143 QUINUA COM SHIMEJI, PURE DE ABÓBORA E BRÓCOLIS**
- 144 STROGONOFF DE PALMITO E ARROZ INTEGRAL COM CENOURA**
- 145 STRONOGOFF DE SHIMEJI E ARROZ 7 GRÃOS**
- 146 TOMATINHOS CONFIT COM PALMITO E ALMÔNDEGAS DE SOJA**



SOPAS VEGANAS E VEGETARIANAS

PEÇA PELO NÚMERO

- 147 SOPA DE BATATA COM CEBOLINHA (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 148 SOPA DE CENOURA COM LINHAÇA (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 149 SOPA DE BAROA (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 150 SOPA DE REPOLHO COM ERVAS (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 151 SOPA DE ABÓBORA COM QUINUA (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 152 SOPA DE COUVE FLOR (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 153 SOPA DE ABOBRINHA COM MACARRÃO (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 154 SOPA DE BRÓCOLIS COM ALHO PORÓ (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 155 SOPA DETOX VERDE (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 156 SOPA DE ERVILHA (COM OU SEM PROTEÍNA DE SOJA)
- 157 SOPA CREME DE PALMITO COM PARMESÃO
- 158 SOPA CREME DE TOMATE COM PALMITO EM PEDAÇOS
- 159 SOPA CREME DE GRÃO DE BICO



@chefvanessarodrigues

KIT REFEIÇÕES



COMO FAZER O SEU PEDIDO:

1. ESCOLHA O KIT QUE MELHOR ATENDE A SUA NECESSIDADE E ENTÃO, CONFORME A VARIEDADE DE REFEIÇÕES POSSÍVEIS PARA CADA KIT, ESCOLHA SEUS PRATOS PREFERIDOS!!

2. SEU PEDIDO DEVE SER FEITO PELO WHATSAPP 11 99932.0883.

3. FIQUE A VONTADE PARA ME CONTAR SOBRE COMO GOSTA DO TEMPERO. ADORO SABER DETALHES E PREZO POR PREPARAR AS REFEIÇÕES COMO VOCÊ REALMENTE GOSTA. NÃO MANTENHO NENHUMA REFEIÇÃO EM ESTOQUE, TODAS SÃO PREPARADAS CONFORME PEDIDOS RECEBIDOS

4. ESCOLHA SEU KIT

5. CONFIRME A TAXINHA DE ENTREGA ENVIANDO O SEU CEP JUNTO COM O SEU PEDIDO. ESTOU EM COTIA-SP.

6. AS ENTREGAS OCORREM NO 3º DIA ÚTIL APÓS O ENVIO DO COMPROVANTE DE PAGAMENTO. O HORÁRIO DAS ENTREGAS: A TARDE (DAS 15H AS 18H) OU A NOITE (DAS 19H AS 21H). CASO EXCEDA O NÚMERO DE ENTREGAS, AGENDAREMOS O SEU PEDIDO PARA O PRÓXIMO DIA COM HORÁRIO DISPONÍVEL.

7. O PAGAMENTO DO SEU PEDIDO PODE SER FEITO POR: TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA E PIX, CARTÃO DE CRÉDITO (EU ENVIO LINK PELO WHATSAPP). IMPORTANTE: DATA DA ENTREGA DO SEU PEDIDO SOMENTE É CONFIRMADA APÓS O ENVIO DO COMPROVANTE DE PAGAMENTO.

8. PRONTINHO!!! PREPARAREI SUAS REFEIÇÕES COM TODO CUIDADO E AMOR!!! TE VEJO EM BREVE!!!

REFEIÇÕES PESANDO 300G CADA

PORÇÕES: 100GR PROTEÍNA, 100GR CARBOIDRATO, 100GR LEGUMES

KIT 10 REFEIÇÕES: R\$ 270,00

ESCOLHA 5 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT

KIT 14 REFEIÇÕES: R\$ 350,00

ESCOLHA 7 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT

KIT 20 REFEIÇÕES: R\$ 470,00

ESCOLHA 10 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT

KIT FIT GOURMET 10 REFEIÇÕES: R\$ 320,00

ESCOLHA 5 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT

GOURMET

REFEIÇÕES FIT INDIVIDUAIS: R\$ 31,00 CADA

(VOCÊ ESCOLHE QUAIS E QUANTAS QUISER, NÃO TEM

DESCONTO PROGRESSIVO)

REFEIÇÕES FIT GOURMET INDIVIDUAIS: R\$ 37,00 CADA

(VOCÊ ESCOLHE QUAIS E QUANTAS QUISER, NÃO TEM DESCONTO PROGRESSIVO)

REFEIÇÕES PESANDO 450G CADA

PORÇÕES: 100GR PROTEÍNA, 200GR CARBOIDRATO, 150GR LEGUMES

KIT 10 REFEIÇÕES: R\$ 330,00

ESCOLHA 5 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT

KIT 14 REFEIÇÕES: R\$ 410,00

ESCOLHA 7 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT

KIT 20 REFEIÇÕES: R\$ 510,00

ESCOLHA 10 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT

KIT FIT GOURMET 10 REFEIÇÕES: R\$ 370,00

ESCOLHA 5 PRATOS DIFERENTES ENTRE AS REFEIÇÕES FIT

GOURMET

REFEIÇÕES FIT INDIVIDUAIS: R\$ 38,00 CADA

(VOCÊ ESCOLHE QUAIS E QUANTAS QUISER, NÃO TEM DESCONTO PROGRESSIVO)

REFEIÇÕES FIT GOURMET INDIVIDUAIS: R\$ 47,00 CADA

(VOCÊ ESCOLHE QUAIS E QUANTAS QUISER, NÃO TEM DESCONTO PROGRESSIVO)



ME CONTATE



(11) 99932-0883



CHEF VANESSA RODRIGUES



@CHEFVANESSARODRIGUES