

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

A gente acredita que cozinhar é muito mais que misturar produtos. Cozinhar é um ato de amor e toda comida precisa ser feita com o que há de melhor em ingredientes e intenções. Sra. Comidinha é uma opção prática, gostosa e muito saudável para que você possa aproveitar melhor seu tempo livre na correria da vida, sem precisar cozinhar por obrigação e, mesmo assim, ter refeições saudáveis, de qualidade e feitas com muito carinho. Todos os ingredientes são naturais. Nada de caixinhas com pozinhas que tem nomes estranhos nos ingredientes. Fazemos nossos próprios caldos de carne, frango e legumes, nosso próprio molho de tomates. Procuramos sempre fornecedores locais e buscamos usar o máximo possível de ingredientes orgânicos. Temos diversos pratos prontos, ideais, por exemplo, para levar ao trabalho mas oferecemos também opção de módulos: legumes, grãos, acompanhamentos e proteínas principais para que você monte em casa, no dia-a-dia, uma opção bem mais variada de cardápio. Entre tudo o que oferecemos você vai encontrar diversas opções sem glúten, light e vegetarianas. Agora que já nos apresentamos, fica o conselho: sempre que tiver tempo e disposição, cozinhe com muito carinho pra você e sua família. Quando isso não for possível, conte com a Sra. Comidinha!

Pratos Completos **Carnes** peso líq. 420g

R\$ **25,90**

PC008 - Carninha moída, arroz e creme de milho
Pc209 - Picadinho de carne com arroz e cenouras
PC322 - Iscas de Fígado com purê de batatas e arroz

R\$ **28,90**

PC016 - Carne seca com abóbora e arroz
PC017 - Arroz de carreteiro
PC018 - Strogonoff de carne com arroz e batatas assadas
PC410 - Canjiquinha com costelinha de porco

R\$ **31,40**

PC019 - Iscas de carne com legumes e molho xadrez com arroz
PC020 - Lombrinho de porco com legumes assados e arroz
PC021 - Carré com couve à mineira, arroz e tutu
PC022 - Pernil assado com purê de abóbora e arroz
PC023 - Linguiça fininha de porco com tutu a arroz e couve
PC024 - Linguiça fininha de porco com mix de legumes a arroz
PC323 - Almôndegas com purê de batatas e arroz
PC432 - Espaguetti com almôndegas
PC331 - Quibe assado com arroz e legumes assados

R\$ **34,50**

PC003 - Panqueca de carne com arroz e couve-flor
PC004 - Picadinho de carne com cenoura e vagem e arroz
PC005 - Bife de panela, brócolis cozido e arroz
PC006 - Cubinhos de carne de porco com molho xadrez e arroz
PC007 - Carré com purê de batatas e arroz
PC009 - Bolo de batata com carne moída, arroz e cenoura salteada
PC010 - Bife rolê, arroz e purê de batata
PC011 - Carne assada com mix de legumes assados e arroz
PC012 - Carne assada com purê de abóbora e arroz
PC013 - Picadinho de carne com arroz e purê de baroa
PC414 - Bife à parmegiana com arroz e purê de batatas
PC419 - Bife à milanesa com arroz e creme de espinafre
PC430 - Feijoadinha com arroz, couve e farofa de alho ! **600g**
PC218 - Feijão tropeiro com arroz branco
Pc445 - Picadinho de carne com legumes e arroz ! **NOVO**

R\$ **42,90**

Pc324 - Nhoque com Carne Assada ! **440g ★ R\$ 40,90**
PC026 - Escalopinho com cogumelos, arroz e creme de espinafre
PC027 - Medalhão com arroz à piemontese
PC216 - Filé mignon com mostarda dijon, arroz de amêndoas e espinafre
PC217 - Filé mignon com molho de gorgonzola, arroz e cenouras salteadas
Pc219 - Mignon acebolado com arroz e purê de baroa ★ **R\$ 40,90**

Pratos Completos **Aves** peso líq. 420g

R\$ **27,90**

PC028 - Strogonoff de frango com arroz e batatas assadas
PC208 - Frango grelhado com arroz e purê de batatas

R\$ **30,90**

PC031 - Frango com abobrinha grelhada e arroz
PC035 - Frango grelhado com arroz e creme de milho
PC039 - Frango xadrez com arroz
PC330 - Fricassê de Frango com arroz e legumes assados
PC417 - Frango desfiado com arroz e purê de aipim
Pc440 - Sobrecoxa de frango assada com arroz de forno

R\$ **32,90**

PC036 - Frango com queijo e presunto, arroz e purê de ervilha com hortelã
PC037 - Rolê de frango com arroz e purê de batata
PC038 - Rolê de frango com arroz e legumes cozidos
PC040 - Bobó de frango com arroz
PC415 - Filé de frango à parmegiana com arroz e purê de batatas
PC029 - Frango com quiabo e arroz
PC030 - Panqueca de frango com arroz e cenouras salteadas
PC041 - Frango com laranja, arroz e mix de couve flor e brócolis
PC042 - Frango com crosta de aveia, arroz e creme de espinafre
PC043 - Frango com molho de maracujá, arroz e salada de lentilha
PC044 - Frango grelhado, arroz com lentilha e cebolas douradas
Pc441 - Sobrecoxa de frango assada com arroz branco e acomp. à parte

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Pratos Completos Frutos do Mar peso líq. 420g

R\$ 39,80

PC045 - Filé de peixe com arroz e purê de ervilhas com hortelã
PC046 - Filé de peixe grelhado com arroz de brócolis
PC047 - Filé de peixe com legumes assados e arroz
PC048 - Filé de peixe grelhado com purê de batatas e cenouras sauté
PC049 - Filé de peixe grelhado com arroz e creme de espinafre

R\$ 42,80

PC433 - Filé de peixe à parmegiana com purê de baroa e arroz de brócolis
PC434 - Filé de peixe à parmegiana com arroz e purê de batatas

R\$ 45,90

PC050 - Tilápia com crosta de gergelim e mix de batatas assadas com arroz
PC051 - Tilápia com crosta de gergelim, arroz e mostarda cozida
PC052 - Tilápia com crosta de ervas, arroz e creme de milho
PC053 - Tilápia com crosta de ervas, arroz, brócolis e couve flor
PC054 - Moqueca de peixe com arroz
Pc442 - Dourado grelhado com arroz de brócolis
Pc443 - Dourado frito com arroz e creme de espinafre

R\$ 53,90

Pc206 - Risoto de camarão
PC411 - Salmão com molho de maracujá, arroz e cenouras salteadas
PC412 - Salmão grelhado com arroz de brócolis
PC413 - Salmão com crosta de gergelim e linhaça, arroz e creme de milho
PC416 - Salmão com legumes assados e arroz
Pc332 - Bobó de camarão com arroz branco ★ R\$ 48,30
Pc435 - Espaguete cremoso com camarão

Pratos Completos Vegetarianos peso líq. 420g

R\$ 29,50

PC327 - Proteína de soja com arroz e creme de milho
PC328 - Panqueca de proteína de soja com arroz e couve-flor
PC056 - Panqueca de ricota com espinafre, arroz e cenouras salteadas
PC057 - Abobrinha recheada com ricota, arroz e cenoura no vapor
PC064 - Proteína de soja, mix de legumes assados e arroz integral
PC065 - Creme de abóbora com arroz e mix de legumes
PC066 - Panqueca de legumes com arroz e couve-flor
PC329 - strogonoff de proteína de soja com arroz e batatas assadas

R\$ 32,30

PC067 - Risotinho de alho poró
PC068 - Risotinho de cenoura
PC197 - Panqueca de palmito com arroz e cenoura salteada

R\$ 37,90

PC069 - Risoto ao funghi
Pc207 - Risoto Caprese (tomate, muçarela de búfala e manjeriçao)

Massas peso líq. 440g

R\$ 27,80

MS001 - Nhoque à bolonhesa
MS002 - Lasanha à bolonhesa
MS059 - Lasanha de ricota com espinafre
MS063 - Lasanha de legumes com proteína de soja
MS163 - Lasanha aos 4 queijos
MS166 - Caneloni de queijo e presunto à bolonhesa
MS167 - Caneloni de queijo e presunto ao molho 4 queijos
MS203 - Caneloni de Ricota com Espinafre
Ms204 - Lasanha de Berinjela
MS201 - Lasanha de frango
MS003 - Espaguete à bolonhesa
MS033 - Nhoque ao sugo com frango desfiado
MS058 - Nhoque ao sugo
MS164 - Nhoque aos 4 queijos
Ms210 - Espaguete ao sugo

R\$ 29,90

MS165 - Nhoque de baroa ao sugo
MS200 - Penne com tomate seco e rúcula
Pc432 - Espaguetti com almôndegas ★ R\$ 31,40

R\$ 34,90

MS205 - Farfalle ao molho pesto com tomates secos
Ms199 - Nhoque de abóbora c/ castanhas ao funghi
MS207 - Nhoque de abóbora c/ molho cremoso de carne seca
MS202 - Talharim creme de leite, presunto, champ. e ervilhas

R\$ 40,90

PC324 - Nhoque com Carne Assada
Ms211 - Nhoque batata-doce com carne assada desfiada
PC435 - Espaguete cremoso com camarão ★ R\$ 53,90

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Marmitinhas

peso líq. 300g

R\$ 25,⁹⁰

- MT015 - Ensopadinho de carne com legumes, arroz e feijão
- MT016 - Frango desfiado com cenoura e ervilha, arroz e feijão
- MT017 - Pernil assado com repolho, arroz e feijão
- MT018 - Iscas de fígado aceboladas com arroz e feijão
- MT019 - Picadinho de carne ao molho madeira com arroz à piamontese
- MT020 - Caminha moída com purê de abóbora, arroz e feijão
- MT021 - Iscas de frango com creme de milho e arroz
- MT022 - Frango com arroz de brócolis
- MT023 - Picadinho de carne com molho de gorgonzola, arroz e cenoura
- MT024 - Frango cremoso com arroz e abobrinha
- MT025 - Caminha moída com arroz e purê de batata

Seleção Low Carb

peso líq. 300g

R\$ 29,²⁰

- LC001 - Stroganoff de frango com batata doce
- LC002 - Carne moída (patinho), purê de abóbora e couve refogada

R\$ 38,⁹⁰

- LC003 - Tirinhas de mignon aceboladas com caponata de beringela e abobrinha e couve revogada
- LC004 - Filé Salmão grelhado com batata doce assada e brócolis
- LC005 - Filé de dourado com limão siciliano e legumes assados
- LC006 - Abobrinha recheada com creme de Salmão e ricota
- LC008 - Lombinho assado com purê de banana da terra e couve
- LC009 - Frango com crosta de aveia, vagem refogada e creme de milho

PROMOÇÃO DE MARMITINHAS

5 PRATOS
R\$ 129,⁵⁰

10 PRATOS
R\$ 245,⁹⁰

15 PRATOS
R\$ 349,⁹⁰

A PARTIR DE 10 PRATOS LOW CARB **10%** DE DESCONTO.

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Tortas Salgadas & Empadões

peso líq. 400g

R\$ 26,⁹⁰

- TE060 - Suflê de milho com chuchu
- TE061 - Suflê de legumes
- TE169 - Suflê de cenoura
- TE062 - Empadão de legumes

R\$ 31,²⁰

- TE034 - Escondidinho de frango
- TE168 - Bolo de batata com carne moída
- TE173 - Panqueca de frango
- Te313 - Panqueca de legumes
- TE317 - Panqueca de ricota com espinafre
- TE324 - Bolo de batata com frango
- TE172 - Panqueca de carne ★ R\$ 32,50
- TE174 - Panqueca de palmito ★ R\$ 32,50
- Te319 - Quibe Assado ★ R\$ 32,50

R\$ 34,³⁰

- TE025 - Empadão de carne seca com catupiry
- TE318 - Fricassê de Frango ! 500g
- Te321 - Suflê de Aspargos
- TE322 - Salpicão de frango ! 500g
- TE323 - Quiche alho poró
- TE203 - Quiche alho poró com bacon
- TE204 - Quiche italiano
- Te325 - Suflê de Espinafre ! NOVO

R\$ 36,²⁰

- TE014 - Escondidinho de carne seca
- TE015 - Escondidinho de abóbora com carne seca
- TE205 - Quiche de damasco e nozes
- Te032 - Empadão de frango PESO MAIOR 500g ★ R\$ 40,60

R\$ 43,⁹⁰

- Te055 - Escondidinho de bacalhau
- Te175 - Tortinha de bacalhau
- Te171 - Empadão de palmito PESO MAIOR 500g
- Te170 - Empadão de camarão PESO MAIOR 500g ★ R\$ 54,90

Caldos & Sopas

peso líq. 400g

R\$ 19,⁹⁰

- CL176 - Caldo de rúcula com manjeriço
- CL177 - Canja
- CL178 - Sopa de cebola
- CL179 - Sopa de feijão com massinha

R\$ 21,⁹⁰

- CL180 - Caldo de batata com cogumelo
- CL181 - Creme de grão de bico
- CL182 - Caldo de abóbora com gorgonzola
- CL183 - Caldo de aipim com carne seca
- CL184 - Sopa de ervilha
- CL185 - Sopa de lentilha
- CL186 - Caldo verde
- CL187 - Caldo de inhame com agrião
- CL188 - Caldo de inhame com rúcula
- CL189 - Creme de palmito
- CL190 - Caldo de alho poró com bacon
- CL191 - Caldo de couve-flor com palmito
- CL192 - Caldinho de feijão com bacon
- CL194 - Sopa de legumes
- CL195 - Sopa creme de milho
- CL196 - Sopa de Legumes com Carne

Pastinhas & Salgadinhos

- BL133 - Bolinho de bacalhau 250g PARA FRITAR - R\$ 42,90
- BL134 - Bolinho de bacalhau 250g FRITO - R\$ 42,90
- BL206 - Antepasto de beringela artesanal 200g - R\$ 21,90
- BL207 - Homus Tahine artesanal 200g - R\$ 21,90
- Ac212 - Molho de Tomate artesanal 230g - R\$ 7,20
- Ac214 - Molho Pesto 140g - R\$ 19,90

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Doces & Sobremesas

peso líq. 150g **R\$ 6,90**

- DC015 - Bolo de abacaxi
- DC016 - Bolo de Laranja
- DC013 - Bolo de Banana
- DC023 - Bolo de Cenoura com cobertura de Chocolate

peso líq. 150g **R\$ 7,60**

- DC020P - Bolo de Aveia com Maçã e Banana (sem adição de açúcar)
- DC021P - Bolo de Aveia com Banana e Ameixa (sem adição de açúcar)
- DC033P - Bolo de chocolate 150g

P 240g **R\$ 14,20** **M** 480g **R\$ 27,40** **G** 960g **R\$ 54,90**

- DC014 - Bolo Gelado de Abacaxi P M G
- DC011 - Bolo de Maçã com Canela P
- DC039 - Banoffe 200g P
- Dc040 - Cheesecake de Morango 200g P

P 125g **R\$ 8,70** **M** 250g **R\$ 16,40** **G** 500g **R\$ 31,80**

- DC001 - Mousse de chocolate P M G
- DC002 - Pavê de chocolate P M G
- DC003 - Mousse de maracujá P M G
- DC004 - Torta de limão P M G
- DC005 - Pavê de abacaxi com côco P M G
- DC006 - Maçã caramelizada P M G
- DC008 - Canjica M G
- DC009 - Doce de Abóbora P(160g) M(320g)
- DC010 - Doce de Mamão P
- DC031 - Panqueca de Doce de Leite P
- DC012 - Doce de Banana P(220g) M(500g)
- DC019 - Doce de Laranja da Terra P
- DC022 - Bolo de Aipim P(150g)
- DC025 - Cuscuz P(150g)
- DC026 - Palia Italiana P(180g)
- DC027 / 028 / 029 - Brownie recheado (café / amendoim / doce de leite) 80g
- DC030 Casquinha de Brownie 100g

Módulos Crie suas próprias combinações

Nossos módulos são compostos por proteínas principais e acompanhamentos. Tudo embalado separadamente. Esse sistema é ideal para você variar mais o cardápio, montando inúmeras combinações de proteínas e acompanhamentos. Dessa forma você consegue montar pratos bem variados e com um peso mais específico pro tamanho da sua vontade. As carnes costumam ter 130g, e o arroz e os legumes em torno de 150g. Quem come um pouco mais pode acrescentar mais legumes. Quem come menos, pode tirar o arroz ou outro acompanhamento em uma refeição ou outra. Ideal para quem come em casa, nossos módulos são a Sra. Comidinha sob medida pra você!

Módulos Carnes

peso líq. 130g (exceto quando especificado diferente)

P 130g **R\$ 16,50** **G** 260g **R\$ 29,60**

- CA089 - Iscas de fígado ★ **R\$ 14,20** ★ **R\$ 25,20**
- CA086 - Almôndegas (160g / 320g) P G
- CA091 - Lombinho P G
- CA092 - Pernil P G
- CA093 - Carré P G
- CA094 - Linguíça fininha P G
- AC215 - Feijão Tropeiro 270g ★ **R\$ 25,80**

P 130g **R\$ 19,50** **G** 260g **R\$ 37,30**

- CA075 - Carne assada recheada P(160g) G(320g)
- CA076 - Carne assada P G
- CA077 - Bife de panela P(160g) G(320g)
- CA079 - Carne seca acebolada P G
- CA080 - Carne seca desfiada P G
- CA084 - Bife acebolado P(140g) G(280g)
- Ca085 - Bife rolê P(160g) G(320g)
- Ca097 - Tirinhas de mignon aceboladas ★ **R\$ 21,90**
- Ca345 - Presunto Tender P
- Ca346 - Picadinho de Carne com Legumes P(280g) ★ **R\$ 20,80**

R\$ 16,20

- CA087P - Carninha moída ★ **R\$ 13,90**
- CA088P - Picadinho

R\$ 26,30

- Ca304 - Porco xadrez 280g ★ **R\$ 20,80**
- CA078 - Picadinho de carne com cenoura e vagem 280g ★ **R\$ 20,80**
- CA071 - Medalhão ao molho madeira 160g
- CA072 - Escalopinho ao molho madeira com shitake 140g
- CA074 - Filé mignon com molho de mostarda 140g
- CA326 - Filé mignon com molho de gorgonzola 140g

R\$ 27,40

- Ca083 - Strogonoff de alcatra 220g ★ **R\$ 25,60**
- CA073 - Strogonoff de mignon 220g
- CA096 - Costelinha barbecue 220g
- CA325 - Carne xadrez 280g
- CA082 - Músculo com batata 280g
- CA081 - Carne seca com abóbora 280g ★ **R\$ 28,20**

R\$ 42,80

- CA327 - Bife à parmegiana 300g
- CA328 - Bife à milanesa 260g
- Ca090 - Rabada desossada com batatas e agrião 280g ★ **R\$ 35,90**

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Módulos Aves

peso líq. 130g (exceto quando especificado diferente)

	P ^{130g} R\$ 17,80	G ^{260g} R\$ 34,90		R\$ 25,80
AV097 - Frango com iogurte e ervas (coxa)	P	G	AV107 - Strogonoff de frango 220g	
AV097E - Frango com iogurte e ervas (peito)	P	G	AV300 - Frango com quiabo 280g	
AV098 - Frango rolê	P	G	AV301 - Frango xadrez 280g	
AV099 - Frango com gorgonzola (coxa)	P	G		R\$ 31,20
AV099E - Frango com gorgonzola (peito)	P	G	AV101 - Bobó de frango 280g	
AV100 - Frango com missô	P	G	AV200 - Assado frango ao pesto tomate e queijo 250g	
AV102 - Frango recheado	P	G	AV200E - Assado frango ao pesto com tomate e queijo (peito) 250g	
AV103 - Frango com crosta de aveia (coxa)	P	G		R\$ 36,40
AV103E - Frango com crosta de aveia (peito)	P	G	Av303 - Filé de frango à parmegiana 300g	
AV104 - Frango ao curry (coxa)	P	G	AV304 - Filé de frango à milanesa 260g	
AV104E - Frango ao curry (peito)	P	G	Av202 - Assado frango com cebolas barbecue 250g	★ R\$ 32,90
AV105 - Frango com maracujá (coxa)	P	G		
AV105E - Frango com maracujá (peito)	P	G		
AV106 - Frango com laranja	P	G		
AV108 - Filé de frango grelhado (coxa)	★ R\$ 16,40	★ R\$ 32,80		
AV108E - Filé de frango grelhado (peito)	★ R\$ 14,40	★ R\$ 28,80		
AV305 - Frango ao curry com ameixas	P	G		
AV307 - Sobrecoxa de frango assada !NOVO	★ R\$ 16,40			
Av308 - Frango desfiado !NOVO	★ R\$ 16,40			
AV309 - Iscas de frango aceboladas !NOVO	★ R\$ 16,40			

Módulos Frutos do Mar

peso líq. 130g (exceto quando especificado diferente)

	R\$ 28,90	R\$ 36,40
PX109 - Filé de peixe com páprica picante		
PX160 - Filé de tilápia grelhado		
PX161 - Filé de tilápia crosta de gergelim e linhaça		
PX162 - Filé de tilápia com crosta de ervas		
Px207 - Filé de dourado grelhado	★ R\$ 30,80	
Px208 - Filé de dourado frito	★ R\$ 30,80	
	R\$ 48,90	R\$ 114,90
Px206 - Bobó de Camarão ! 280g		
PX116 - Posta de peixe ensopada ! 280g		
PX113 - Salmão grelhado		
PX114 - Salmão com molho de maracujá ! 150g		
PX158 - Salmão com crosta de gergelim e linhaça		
Px159 - Filé de tilápia à belle meuniere ! 160g	★ R\$ 32,90	
PX117 - Moqueca de peixe ! 280g		
PX205 - Camarão com catupiry ! 600g		

Módulos Vegetarianos

	R\$ 21,30	peso líq. 400g R\$ 27,50
VG119 - Shitake ao vinho 130g		
VG126 - Strogonoff de proteína de soja 220g		
Vg118 - proteína de soja com molho de tomate 140g	★ R\$ 14,20	
	peso líq. 400g R\$ 31,40	
Vg127 - Panqueca de proteína de soja	★ R\$ 28,50	
VG124 - Escondidinho de palmito		
VG121 - Bolo de batata com palmito		
Vg122 - Bolo de batata com proteína de soja		
VG123 - Bolo de batata com legumes		
VG125 - Escondidinho de legumes		
VG128 - Lasanha de proteína de soja ao sugo ! 440g		
VG129 - Espaguete à bolonhesa de soja ! NOVO ! 440g		

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Módulos Acompanhamentos peso líq. 150g (exceto quando especificado diferente)

R\$ **6,50**

AC213 - Aipim cozido
AC120 - Arroz Branco
AC121 - Arroz parboilizado
AC128P - Feijão preto (porção individual)
AC145 - Vagem
AC147 - Abóbora
AC150 - Jiló
AC151 - Abobrinha grelhada
AC152 - Cenoura
AC153 - Chuchu
AC154 - Espinafre (130g)
AC155 - Couve
AC156 - Mostarda
AC157 - Inhame
AC158 - Batata doce
AC159 - Jardineira de legumes
AC165 - Farofa de ovo com banana
AC166 - Farofa de ovo com bacon
AC167 - Farofa de alho
AC168 - Farofa de bacon com cebola
AC201 - Repolho
AC203 - Batatas assadas
AC204 - Beterraba assada
AC205 - Caponata de berinjela com abobrinha
AC208 - Farofa de Ovo

R\$ **7,60**

AC122 - Arroz integral
AC123 - Arroz branco com passas
AC119P - Arroz Colorido
AC119G - Arroz Colorido ! 500g ★ R\$ 25,50
AC134 - Purê de batata
AC135 - Purê de batata doce
AC136 - Purê de inhame
AC137 - Purê de abóbora
AC141 - Creme de milho
AC142 - Creme de espinafre
AC143 - Mix de batatas assadas
AC146 - Couve-flor (130g)
AC148 - Brócolis (130g)
AC149 - Quiabo
AC202 - Purê de aipim
AC206 - Arroz de espinafre
AC209 - Farofa de Damasco e Bacon

R\$ **8,70**

AC124 - Arroz 7 Grãos
AC125 - Arroz com lentilha e cebolas douradas
AC126 - Arroz de brócolis
AC138 - Purê de legumes
AC144 - Mix de legumes assados
AC160 - Salada de lentilha
AC162 - Batata baroa
AC207 - Maçã ao curry
AC210 - Arroz com Amêndoas

R\$ **10,40**

AC139 - Purê de ervilhas com hortelã
AC140 - Purê de batata baroa
AC216 - Abobrinha recheada com ricota 110g **NOVO**

peso líq. 400g R\$ **18,50**

AC127 - Arroz à piemontese ! 300g
AC128 - Feijão preto
AC129 - Feijão mulatinho
AC130 - Feijão mulatinho com legumes
AC132 - Lentilha com cenoura e linguiça de paio
AC133 - Grão de bico com caldo
AC163 - Feijão Vermelho

peso líq. 400g R\$ **23,90**

AC131 - Feijoadina
AC215 - Feijão Tropeiro 270g **NOVO** ★ R\$ 25,80

na Brasa

CA340 - Linguiça na brasa - 130g - R\$ 15,90
CA341 - Picanha na brasa - 160g - R\$ 29,90
CA342 - Bife Ancho na brasa - 200g - R\$ 26,50
AC433 - Molho à campanha - 150g - R\$ 6,50
AC167 - Farofa de Alho - 150g - R\$ 6,50

Conservação

Conservar congelado no freezer ou congelador (temperatura igual ou inferior a -12°C). Respeitar a data de validade da embalagem mesmo congelado. A data de validade impressa é justamente para o alimento congelado. Após descongelado, conservar em geladeira por até, no máximo, 48 horas.

Como Descongelar

De forma geral, tudo pode ser descongelado diretamente do freezer no forno de microondas, em fornos convencionais (à gás ou elétricos) ou ainda em "banho maria", mas cada alimento específico tem sua melhor forma de ser aquecido. Pra início de conversa, sempre que possível, permita que o alimento descongele naturalmente, retirando-o do freezer algumas horas antes do consumo e deixando descongelar no refrigerador ou mesmo fora da geladeira (contanto que ainda fique gelado antes de aquecer). Se você fizer isso, vai economizar tempo e energia no aquecimento e o alimento vai desidratar menos no processo de aquecimento. Mas, claro, se não for possível, pode descongelar diretamente durante o aquecimento. Trabalhamos com 4 tipos principais de embalagens:

★ **As embalagens de alumínio** que são 100% recicláveis e podem ir direto aos fornos a gás e elétrico e também ao banho maria. Podem também ir ao microondas mas deve-se observar algumas precauções: retirar a tampa, não deixar que a embalagem encoste nas paredes metálicas do microondas, aquecer somente quando a embalagem estiver cheia. De qualquer forma, se preferir, transfira o alimento para um recipiente próprio para microondas. Usamos essas embalagens principalmente nos alimentos que são pré-assados como empadões, etc.

★ **Os potinhos plásticos**, embalagens de polipropileno classe 5, próprias para o contato com alimentos em baixas e altas temperaturas, desde o freezer até o microondas. Só devem ser utilizadas no microondas e no banho maria. Em hipótese nenhuma nos fornos convencionais.

★ **As bandejas de papel**, embalagens de papel cartão termoformado, podem ser levadas ao microondas e aos fornos a gás e elétrico. Nos fornos, o aquecimento não deve ultrapassar os 200° C por até 40 minutos. Procuramos embalar os pratos prontos sempre nessas embalagens pois estes muitas vezes são solicitados por quem leva comida para o trabalho, por exemplo, e por serem lacradas são excelentes para o transporte sem riscos de vazar. No microondas, não retire toda a tampa. Abra apenas uma ponta da tampa para que a

descongelamento não resseque demais o alimento. A tampa não deve ser levada ao forno convencional.

★ **As bandejas pretas de plástico** podem ir ao microondas e também aos fornos elétrico e a gás, sem a tampa. Para os fornos elétrico ou à gás, é importante que a bandeja não encoste em nenhuma parede do forno (recomendamos que vá dentro de uma assadeira) por no máximo 25 minutos em temperatura até 200° C.

★ **Os sacos plásticos** próprios para contato com alimentos em altas e baixas temperaturas. Muitos dos nossos itens modulares são entregues dessas forma, em sacos embalados à vácuo. Esse tipo de embalagem permite a descongelar carnes, por exemplo, sem nenhuma perda de suculência da seguinte forma: coloque saco fechado dentro de uma panela, cubra-o com água e leve ao fogo. Depois que começar a ferver conte de 5 a 8 minutos e, então, abra o saco cuidadosamente com uma tesoura ou faca de cozinha e então retire o alimento já descongelado e aquecido.

descongelamento:

de 5 a 8 minutos no microondas em potência alta ou de 15 a 25 minutos em fornos convencionais a 200° C. Os tempos de descongelamento vão variar de acordo com cada aparelho (marca e modelo) e também em função da quantidade da embalagem. Esses tempos sugeridos são uma média do que temos testado mas, nas primeiras vezes que você descongelar, interrompa o processo de tempos em tempos e verifique com um garfo aprofundando no alimento e depois encostando com cuidado na mão para sentir a temperatura. Depois de algumas tentativas você vai encontrar o tempo ideal do seu aparelho.

Os caldos, de forma geral, ficam muito bons quando transferidos para uma panela pequena e aquecidos no fogão com uma pequena quantidade de água.

Sobremesas que devam ser consumidas sem aquecimento podem ser descongeladas em temperatura ambiente ou na função "descongelar sorvete" de alguns microondas.

aquecimento:

se o alimento já estiver descongelado, normalmente 2 minutos no microondas em potência média ou 5 minutos nos fornos convencionais a 200° C são suficientes para aquecer.