

- Integral
- Sem glúten
- Low carb
- Vegetariano
- Orgânico

## AVES

401	Filé de frango com creme de milho e arroz de espinafre	R\$24,90	290kcal
402	Filé de frango com arroz de brócolis e cenoura com ervas	R\$24,90	260kcal
403	Filé de frango ao brie com soufflé de legumes	R\$25,90	300kcal
404	● Frango com maçã ao curry com risoto de legumes (arroz integral)	R\$25,90	310kcal
405	● Filezinhos de coxa com arroz de espinafre e purê de cenoura	R\$25,90	236kcal
406	Frango crocante com palitos de cenoura e creme de espinafre	R\$25,90	290kcal
407	Filé de frango com passas e purê de batata	R\$24,90	310kcal
408	● Filé de frango ao molho de mostarda com jardineira de legumes	R\$24,90	210kcal
409	Strogonoff de peito de frango com arroz verdinho e quibebe	R\$24,90	300kcal
410	Iscas de frango ao funghi com linguine	R\$24,90	230kcal
411	● Almôndegas de frango ao forno com arroz integral e creme de agrião	R\$21,90	290kcal
412	Panquequinhas de frango com arroz à grega	R\$21,90	280kcal
413	Escalopinhos de frango ao molho de champignon e purê de batatas	R\$24,90	256kcal
414	Escalopinhos de frango com cream cheese light e arroz de maçãs	R\$24,90	230kcal
415	● Escalopinhos de frango com berinjela à parmegiana	R\$24,90	190kcal
416	Quibe de frango ao forno com creme de espinafre e jardineira de legumes	R\$21,90	360kcal
417	Tirinhas de peito de frango com requeijão e arroz de cenoura	R\$24,90	320kcal
418	● Frango chinês com arroz integral e cenoura, repolho e acelga	R\$24,90	280kcal
421	Polpettone de frango com spaghetti	R\$23,90	274kcal
422	Tirinhas de frango ao champignon com purê de batata-baroa	R\$24,90	311kcal



423	Tirinhas de peito de frango ao palmito com arroz de vagem	R\$24,90	388kcal
424	● Bobó de frango com arroz integral, couve e cenoura	R\$24,90	427kcal
426	● Tirinhas de peito de frango	R\$21,30	224kcal
428	Escondidinho de peito de frango	R\$21,90	379kcal
429	● Filé de frango orgânico ao champignon com purê de batata-baroa	R\$34,90	353kcal
430	●● Filé de coxa orgânico com risoto de legumes (arroz integral)	R\$34,90	464kcal
431	Rocambole de peito de frango com jardineira de legumes	R\$23,90	304kcal
432	● Escondidinho de frango com batata-doce	R\$24,90	300kcal
806	● Escondidinho de peito de peru defumado com purê de batata	R\$23,90	331kcal

## CARNES

201	Tirinhas de filé mignon acebolado com arroz branco e quibebe	R\$33,90	315kcal
202	Escalope de filé mignon ao champignon com arroz à grega	R\$34,90	300kcal
203	Picadinho de filé mignon sofisticado com arroz branco e creme de espinafre	R\$32,90	350kcal
204	Carne assada ao molho ferrugem com purê de aipim e cenoura sauté	R\$28,00	281kcal
205	Strogonoff de filé com arroz branco e batatinha sauté	R\$32,90	340kcal
206	Iscas de filé mignon ao molho suave com linguine	R\$33,90	240kcal
207	Picadinho de filé mignon com milho e purê de batata	R\$33,90	275kcal
209	● Almôndegas de carne ao forno com arroz de tomates e cenoura sauté	R\$22,00	330kcal
210	● Carne seca desfiada com arroz de espinafre e quibebe	R\$28,20	400kcal
211	Quibe ao forno com creme de agrião e cenoura sauté	R\$22,00	370kcal
212	Escalopinhos de filé mignon ao limão com spaghetti	R\$34,90	307kcal



213	Panquequinhas de carne com arroz à grega	R\$22,00	330kcal
214	Polpettone com spaghetti	R\$23,90	272kcal
215	● Tirinhas de filé mignon acebolado com abóbora em cubos	R\$32,90	286kcal
218	Bife de panela com molho e purê de batata	R\$24,90	388kcal
219	● Escondidinho de carne seca	R\$26,00	482kcal
220	● Iscas de filé mignon	R\$26,00	255kcal

## PEIXES

101	●● Filé de salmão ao molho de agrião e arroz de brócolis	R\$38,90	310kcal
102	Filé de salmão ao molho de ervas finas com creme de espinafre e purê de batata	R\$38,90	276kcal
103	Filé de peixe ao alho poró com arroz de maçã e creme de espinafre	R\$34,00	320kcal
104	Filé de peixe ao molho de ervas com arroz de espinafre e cenoura sauté	R\$34,00	260kcal
108	Filé de peixe com creme de milho e jardineira de legumes	R\$34,00	220kcal
105	● Moqueca de peixe com arroz integral e creme de agrião	R\$34,00	300kcal
106	● Moqueca de camarão, lula e peixe com arroz verdinho e purê de cenoura	R\$37,90	330kcal
107	● Arroz de lulas e brócolis	R\$35,00	240kcal
109	● Bobó de camarão com arroz branco e abóbora em cubos	R\$37,90	419kcal
110	Soufflé de salmão com arroz de espinafre	R\$32,00	357kcal
112	● Escondidinho de salmão	R\$32,00	405kcal
113	Escondidinho de camarão	R\$35,00	426kcal

## BACALHAU

301	Soufflé de bacalhau com arroz à grega	R\$38,90	270kcal
303	Bacalhau espiritual	R\$38,90	270kcal
308	Bacalhau ao forno com batatas em rodelas	R\$38,90	298kcal
304	● Arroz de bacalhau e brócolis	R\$38,90	330kcal



## SOPAS

901	● Sopa de legumes (em pedaços)	R\$17,90	55kcal
904	● Sopa de legumes com iscas de frango	R\$19,90	60kcal
906	● Sopa de alho-poró	R\$17,90	180kcal
913	Sopa de cogumelos	R\$18,90	61kcal
914	Sopa de palmito	R\$18,90	104kcal
917	● Sopa de grão-de-bico com abóbora	R\$19,90	245kcal
918	● Sopa de quinoa com legumes	R\$19,90	208kcal
919	● Sopa de ervilha com peito de peru light defumado	R\$19,90	215kcal
903	● Minestrone light com batata, cenoura, abobrinha e vagem	R\$17,90	70kcal
902	● Creme de espinafre	R\$17,90	60kcal
909	● Creme de abóbora com queijo	R\$17,90	68kcal
910	● Creme de cenoura com gengibre	R\$16,90	66kcal
911	● Creme de aspargos	R\$19,90	143kcal
912	● Creme de batata-baroa	R\$19,90	193kcal
915	● Creme de batata-doce com gengibre	R\$19,90	181kcal
916	● Creme de tomate com requeijão	R\$19,90	101kcal
905	● Caldo verde com peito de peru light defumado	R\$19,90	160kcal
907	● Canja de peito de frango	R\$19,90	150kcal
908	● Caldinho de feijão	R\$10,90	140kcal

## RISOTOS

601	●●● Risoto de legumes (arroz integral)	R\$18,90	270kcal
602	● Risoto de cogumelos	R\$18,90	290kcal



## QUICHES E CREPES

603	●	Quiche de berinjela	R\$18,90	270kcal
604	●	Quiche integral de ricota com espinafre	R\$18,90	340kcal
605	●	Quiche de alho-poró	R\$18,90	300kcal
606		Quiche de bacalhau	R\$21,00	320kcal
607	●	Quiche de mozzarella com tomate seco	R\$18,90	360kcal
608		Quiche de frango com champignon	R\$19,00	334kcal
611		Quiche de blanquet de peru com provolone	R\$18,90	300kcal
615	●●	Quiche integral de legumes	R\$18,90	309kcal
616	●	Quiche de palmito	R\$18,90	309kcal
634	●	Quiche napolitana	R\$18,90	287kcal
635	●	Quiche de frango com palmito	R\$19,90	334kcal
505	●	Crepe de ricota com ervas ao molho de tomates frescos e brócolis	R\$18,90	280kcal
506	●	Crepe de ricota com palmito ao molho de tomates frescos e arroz à grega	R\$19,90	310kcal
507		Crepe de salmão ao molho suave e arroz de tomates	R\$22,90	340kcal
508	●	Crepe de ricota com espinafre ao molho de tomates frescos e cenoura sauté	R\$19,90	280kcal

## DOCES (sem adição de açúcar)

701		Tortinha de maçã	R\$9,90	140kcal
707		Tortinha de banana	R\$9,90	135kcal
702		Delícia de abacaxi	R\$8,90	90kcal
703	●	Doce de abóbora com coco	R\$7,80	70kcal
704	●	Cheesecake de morango	R\$9,90	150kcal
705	●	Cheesecake de damasco	R\$9,90	150kcal
706	●	Cheesecake de goiaba	R\$9,90	150kcal
712	●	Cheesecake de amora	R\$9,90	140kcal
708		Bolinho de chocolate	R\$8,90	130kcal
710		Bolinho de laranja	R\$8,90	132kcal
713	●	Bolinho de banana integral	R\$8,90	175kcal
709		Brownie light	R\$8,90	220kcal
711	●	Mousse de maracujá	R\$8,90	88kcal



## MASSAS

501		Farfalle ao salmão defumado	R\$24,90	360kcal
528	●	Farfalle ao funghi	R\$22,90	286kcal
502	●	Fusilli primavera ao molho de tomates frescos com abobrinha e cenoura	R\$ 21,00	260kcal
503	●	Penne com tomate seco e rúcula e parmesão	R\$21,00	320kcal
504	●	Penne ao pomodoro com cubinhos de mozzarella	R\$19,90	400kcal
517	●	Penne aos quatro queijos	R\$ 22,90	360kcal
530	●	Penne integral com legumes e peito de frango	R\$ 24,90	351 kcal
509	●	Gnocchi de batatas ao molho de tomates frescos	R\$21,90	312kcal
522		Gnocchi de batatas com iscas de frango	R\$24,90	428kcal
529	●	Gnocchi de batata-doce ao molho de tomates frescos	R\$ 21,90	306kcal
510		Spaghetti alla bolognese ao molho de tomates frescos e carne moída	R\$ 22,90	310kcal
519		Spaghetti al mare com camarão, lula e peixe	R\$29,00	360kcal
523		Spaghetti sensação com provolone, peito de peru e parmesão	R\$22,00	370kcal
513		Fettuccine light com queijo minas e peito de peru	R\$22,00	290kcal
527	●	Cannelloni integral com peito de frango e requeijão	R\$ 22,90	350kcal
520		Ravioli de ricota com espinafre ao molho de tomates frescos e parmesão	R\$ 22,90	591kcal
521		Ravioli de frango ao molho de tomates frescos e parmesão	R\$22,90	590kcal
511		Lasagna de frango com espinafre	R\$24,90	364kcal
514		Lasagna de blanquet de peru	R\$24,90	323kcal
518		Lasagna alla bolognese	R\$24,90	376kcal
524	●	Lasagna vegetariana com berinjela, abobrinha e mozzarella	R\$20,90	323kcal
526	●	Lasagna integral com blanquet de peru e queijo minas	R\$23,90	385kcal
515		Yakisoba de peito de frango	R\$24,90	290kcal
516		Yakisoba de filé mignon	R\$ 29,90	310kcal

## DELÍCIAS ALTERNATIVAS

617	●	Quibe vegetariano com ricota, brócolis e cenoura	R\$17,90	240kcal
618	●●	Almôndegas de soja com arroz de espinafre	R\$17,90	220kcal
619	●●	Panquequinhas de soja com jardineira de legumes	R\$18,90	246kcal
620	●	Spaghetti alla bolognese de soja	R\$18,90	317kcal
621	●●●	Picadinho de soja com risoto de legumes (arroz integral)	R\$18,90	236kcal
629	●●●	Arroz integral com lentilha	R\$18,90	332kcal
630	●●	Delícia de grão-de-bico	R\$21,00	303kcal
631	●●●	Quinoa Real com legumes	R\$21,00	324kcal
638	●●●	Almôndegas de grão-de-bico com arroz integral e brócolis	R\$21,00	390 kcal

## ACOMPANHAMENTOS

84	●	Batata-doce	R\$10,50	223kcal
85	●	Molho de tomate	R\$5,50	25kcal
86	●	Arroz branco	R\$7,90	229kcal
87	●	Arroz integral	R\$9,90	225kcal
88	●	Feijão-mulatinho	R\$9,90	134kcal
89	●	Feijão-preto	R\$8,90	183kcal
90	●	Legumes grelhados berinjela, abobrinha e cenoura	R\$11,20	170kcal
92	●	Jardineira de legumes	R\$11,20	91kcal
627		Salada verde com tomate-cereja e rúcula	R\$8,90	23kcal

## LANCHES

609	●	Pastel de forno frango com requeijão (4 unid.)	R\$16,90	380kcal
610	●●	Pastel de forno ricota com tomate seco (4 unid.)	R\$16,90	387kcal
623	●	Pastel de forno bacalhau (4 unid.)	R\$19,90	360kcal
633	●	Pastel de forno camarão (4 unid.)	R\$19,90	213kcal
636	●●	Pastel de forno berinjela (4 unid.)	R\$16,90	326kcal
637	●●	Pastel de forno queijo (6 unid.)	R\$16,90	370 kcal
625		Esfirra de carne (3 unid.)	R\$18,90	368kcal
626		Esfirra de frango (3 unid.)	R\$18,90	329kcal
628		Minipizza mozzarella (4 unid.)	R\$18,90	153kcal

**VIVA LIGHT**  
CONGELADOS GOURMET



SABOR E SAÚDE  
FINALMENTE JUNTOS

Entregamos na sua casa

Seg. a sex. de 8h às 18h

Sábado de 9h às 14h

☎ 3223-5353    📞 97240-4933 / 98482-2144

Avaliação da composição nutricional: Danielle Toledo (CRN 2003100899)

**3223-5353**  
vivalight.com.br

📷 vivalightcongelados    📺 /vivalightcongelados

março 2018

