

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

AVES

401	Filé de frango com creme de milho e arroz de espinafre	R\$23,90	290kcal
402	Filé de frango com arroz de brócolis e cenoura com ervas	R\$23,90	260kcal
403	Filé de frango ao brie com soufflé de legumes	R\$23,90	300kcal
404	● Frango com maçã ao curry com risoto de legumes (arroz integral)	R\$23,90	310kcal
405	● Filezinhos de coxa com arroz de espinafre e purê de cenoura	R\$23,90	236kcal
406	Frango crocante com palitos de cenoura e creme de espinafre	R\$23,90	290kcal
407	Filé de frango com passas e purê de batata	R\$23,90	310kcal
408	● Filé de frango ao molho de mostarda com jardineira de legumes	R\$23,90	210kcal
409	Strogonoff de frango com arroz verdinho e quibebe	R\$23,90	300kcal
410	Iscas de frango ao funghi com linguine	R\$23,90	230kcal
411	● Almôndegas de frango ao forno com arroz integral e creme de agrião	R\$21,30	290kcal
412	Panquequinhas de frango com arroz à grega	R\$21,30	280kcal
413	Escalopinhos de frango ao molho de champignon e purê de batatas	R\$23,90	256kcal
414	Escalopinhos de frango com cream cheese light e arroz de maçãs	R\$23,90	230kcal
415	● Escalopinhos de frango com berinjela à parmegiana	R\$23,90	190kcal
416	Quibe de frango ao forno com creme de espinafre e jardineira de legumes	R\$21,30	360kcal
417	Tirinhas de peito de frango com requeijão e arroz de cenoura	R\$23,90	320kcal
418	● Frango chinês com arroz integral e cenoura, repolho e acelga	R\$23,90	280kcal
421	Polpettone de frango com spaghetti	R\$23,90	274kcal
422	Tirinhas de frango ao champignon com purê de batata-baroa	R\$23,90	311kcal



423	Tirinhas de peito de frango ao palmito com arroz de vagem	R\$23,90	388kcal
424	● Bobó de frango com arroz integral, couve e cenoura	R\$23,90	427kcal
426	● Tirinhas de peito de frango	R\$21,30	224kcal
428	Escondidinho de peito de frango	R\$21,30	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\$23,90	300kcal
806	● Escondidinho de peito de peru defumado com purê de batata	R\$21,30	331kcal

CARNES

201	Tirinhas de filé mignon acebolado com arroz branco e quibebe	R\$29,90	315kcal
202	Escalope de filé mignon ao champignon com arroz à grega	R\$31,50	300kcal
203	Picadinho de filé mignon sofisticado com arroz branco e creme de espinafre	R\$29,90	350kcal
204	Carne assada ao molho ferrugem com purê de aipim e cenoura sauté	R\$24,00	281kcal
205	Strogonoff de filé com arroz branco e batatinha sauté	R\$29,90	340kcal
206	Iscas de filé mignon ao molho suave com linguine	R\$29,90	240kcal
207	Picadinho de filé mignon com milho e purê de batata	R\$29,90	275kcal
209	● Almôndegas de carne ao forno com arroz de tomates e cenoura sauté	R\$21,00	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\$21,00	370kcal
212	Escalopinhos de filé mignon ao limão com spaghetti	R\$31,50	307kcal



213	Panquequinhas de carne com arroz à grega	R\$21,00	330kcal
214	Polpettone com spaghetti	R\$22,90	272kcal
215	● Tirinhas de filé mignon acebolado com abóbora em cubos	R\$28,20	286kcal
218	Bife de panela com molho e purê de batata	R\$24,00	388kcal
219	● Escondidinho de carne seca	R\$25,00	482kcal
220	● Iscas de filé mignon	R\$24,00	255kcal

PEIXES

101	●● Filé de salmão ao molho de agrião e arroz de brócolis	R\$36,50	310kcal
102	Filé de salmão ao molho de ervas finas com creme de espinafre e purê de batata	R\$36,50	276kcal
103	Filé de peixe ao alho poró com arroz de maçã e creme de espinafre	R\$32,50	320kcal
104	Filé de peixe ao molho de ervas com arroz de espinafre e cenoura sauté	R\$32,50	260kcal
108	Filé de peixe com creme de milho e jardineira de legumes	R\$32,50	220kcal
105	● Moqueca de peixe com arroz integral e creme de agrião	R\$32,50	300kcal
106	● Moqueca de camarão, lula e peixe com arroz verdinho e purê de cenoura	R\$36,50	330kcal
107	● Arroz de lulas e brócolis	R\$32,50	240kcal
109	● Bobó de camarão com arroz branco e abóbora em cubos	R\$36,50	419kcal
110	Soufflé de salmão com arroz de espinafre	R\$29,90	357kcal
112	● Escondidinho de salmão	R\$30,50	405kcal
113	Escondidinho de camarão	R\$32,50	426kcal

BACALHAU

301	Soufflé de bacalhau com arroz à grega	R\$37,90	270kcal
303	Bacalhau espiritual	R\$37,90	270kcal
308	Bacalhau ao forno com batatas em rodelas	R\$37,90	298kcal
304	● Arroz de bacalhau e brócolis	R\$37,90	330kcal



SOPAS

901	● Sopa de legumes (em pedaços)	R\$15,90	55kcal
904	● Sopa de legumes com iscas de frango	R\$18,90	60kcal
906	● Sopa de alho-poró	R\$15,90	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	R\$19,90	215kcal
903	● Minestrone light com batata, cenoura, abobrinha e vagem	R\$15,90	70kcal
902	● Creme de espinafre	R\$15,90	60kcal
909	● Creme de abóbora com queijo	R\$16,90	68kcal
910	● Creme de cenoura com gengibre	R\$15,90	66kcal
911	● Creme de aspargos	R\$18,90	143kcal
912	● Creme de batata-baroa	R\$18,90	193kcal
915	● Creme de batata-doce com gengibre	R\$18,90	181kcal
916	● Creme de tomate com requeijão	R\$18,90	101kcal
905	● Caldo verde com peito de peru defumado	R\$18,90	160kcal
907	● Canja de peito de frango	R\$18,90	150kcal
908	● Caldinho de feijão	R\$9,90	140kcal

RISOTOS

601	●●● Risoto de legumes (arroz integral)	R\$16,70	270kcal
602	● Risoto de cogumelos	R\$17,90	290kcal

DELÍCIAS ALTERNATIVAS

617	● Quibe vegetariano <i>com ricota, brócolis e cenoura</i>	R\$16,70	240kcal
618	● Almôndegas de soja <i>com arroz de espinafre</i>	R\$16,70	220kcal
619	● Panquequinhas de soja <i>com jardineira de legumes</i>	R\$17,90	246kcal
620	● Spaghetti alla bolognese de soja	R\$17,90	317kcal
621	● Picadinho de soja <i>com risoto de legumes (arroz integral)</i>	R\$17,90	236kcal
629	● Arroz integral com lentilha	R\$17,90	332kcal
630	● Delícia de grão-de-bico	R\$19,90	303kcal
631	● Quinoa com legumes	R\$19,90	324kcal

ACOMPANHAMENTOS

84	● Batata-doce	R\$9,10	223kcal
85	● Molho de tomate	R\$4,50	25kcal
86	● Arroz branco	R\$6,90	229kcal
87	● Arroz integral	R\$8,90	225kcal
88	● Feijão-mulatinho	R\$8,90	134kcal
89	● Feijão-preto	R\$7,90	183kcal
90	● Legumes grelhados <i>berinjela, abobrinha e cenoura</i>	R\$10,20	170kcal
92	● Jardineira de legumes	R\$10,20	91kcal
627	Salada verde com tomate-cereja e rúcula	R\$8,90	23kcal

LANCHES

609	● Pastel de forno <i>frango com requeijão (4 unid.)</i>	R\$16,70	380kcal
610	● Pastel de forno <i>ricota com tomate seco (4 unid.)</i>	R\$16,70	387kcal
623	● Pastel de forno <i>bacalhau (4 unid.)</i>	R\$19,90	360kcal
633	● Pastel de forno <i>camarão (4 unid.)</i>	R\$19,90	213kcal
625	Esfirra de carne (3 unid.)	R\$18,90	368kcal
626	Esfirra de frango (3 unid.)	R\$18,90	329kcal
628	Minipizza (4 unid.)	R\$18,90	153kcal



MASSAS

501	Farfalle ao salmão defumado	R\$21,90	360kcal
528	● Farfalle ao funghi	R\$21,00	286kcal
502	● Fusilli primavera ao molho de tomates <i>frescos com abobrinha e cenoura</i>	R\$17,90	260kcal
503	● Penne com tomate seco <i>e rúcula e parmesão</i>	R\$18,90	320kcal
504	● Penne ao pomodoro <i>com cubinhos de mozzarella</i>	R\$18,90	400kcal
517	● Penne aos quatro queijos	R\$21,00	360kcal
509	● Gnocchi de batatas <i>ao molho de tomates frescos</i>	R\$17,90	312kcal
522	Gnocchi de batatas <i>com iscas de frango</i>	R\$24,10	428kcal
529	● Gnocchi de batata-doce <i>ao molho de tomates frescos</i>	R\$19,10	306kcal
510	Spaghetti alla bolognese <i>ao molho de tomates frescos e carne moída</i>	R\$19,90	310kcal
519	Spaghetti al mare <i>com camarão, lula e peixe</i>	R\$27,90	360kcal
523	Spaghetti sensação <i>com provolone, peito de peru e parmesão</i>	R\$21,00	370kcal
513	Fettuccine light <i>com queijo minas e peito de peru</i>	R\$21,00	290kcal
527	● Cannelloni integral <i>com peito de frango e requeijão</i>	R\$21,00	350kcal
520	Ravioli de ricota com espinafre <i>ao molho de tomates frescos e parmesão</i>	R\$21,00	591kcal
521	Ravioli de frango <i>ao molho de tomates frescos e parmesão</i>	R\$21,00	590kcal
511	Lasagna de frango com espinafre	R\$21,00	364kcal
514	Lasagna de blanquet de peru	R\$23,90	323kcal
518	Lasagna alla bolognese	R\$23,90	376kcal
524	● Lasagna vegetariana <i>com berinjela, abobrinha e mozzarella</i>	R\$17,90	323kcal
526	● Lasagna integral <i>com blanquet de peru e queijo minas</i>	R\$21,00	385kcal
515	Yakisoba de peito de frango	R\$21,00	290kcal
516	Yakisoba de filé mignon	R\$25,90	310kcal

QUICHES E CREPES

603	● Quiche de berinjela	R\$16,70	270kcal
604	● Quiche integral de ricota <i>com espinafre</i>	R\$16,70	340kcal
605	● Quiche de alho-poró	R\$16,70	300kcal
606	Quiche de bacalhau	R\$19,90	320kcal
607	● Quiche de mozzarella com tomate seco	R\$16,70	360kcal
608	Quiche de frango com champignon	R\$16,70	334kcal
611	Quiche de blanquet de peru <i>com provolone</i>	R\$17,90	300kcal
615	● Quiche integral de legumes	R\$16,70	309kcal
616	● Quiche de palmito	R\$16,70	309kcal
634	● Quiche napolitana	R\$17,90	287kcal
635	● Quiche de frango com palmito	R\$17,90	334kcal
505	● Crepe de ricota com ervas <i>ao molho de tomates frescos e brócolis</i>	R\$17,90	280kcal
506	● Crepe de ricota com palmito <i>ao molho de tomates frescos e arroz à grega</i>	R\$17,90	310kcal
507	Crepe de salmão <i>ao molho suave e arroz de tomates</i>	R\$21,00	340kcal
508	● Crepe de ricota com espinafre <i>ao molho de tomates frescos e cenoura sauté</i>	R\$17,90	280kcal

DOCES (sem adição de açúcar)

701	Tortinha de maçã	R\$8,90	140kcal
707	Tortinha de banana	R\$8,90	135kcal
702	Delícia de abacaxi	R\$7,90	90kcal
703	● Doce de abóbora com coco	R\$6,80	70kcal
704	● Cheesecake de morango	R\$8,90	150kcal
705	● Cheesecake de damasco	R\$8,90	150kcal
706	● Cheesecake de goiaba	R\$8,90	150kcal
712	● Cheesecake de amora	R\$8,90	140kcal
708	Bolinho de chocolate	R\$7,90	130kcal
710	Bolinho de laranja	R\$7,90	132kcal
713	● Bolinho de banana integral	R\$7,90	175kcal
709	Brownie light	R\$7,90	220kcal
711	● Mousse de maracujá	R\$7,90	88kcal

 **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

maio 2017

Avaliação da composição nutricional: Danielle Toledo (CRN 2003100899)



3223-5353
vivalight.com.br