

Massas

Gnocchi de 4 queijos ao sugo 350g	24,90
Panqueca integral de carne 350g	22,90
Panqueca integral de frango 350g	22,90
Panqueca integral de ricota 350g	22,90
Ravioli de abóbora ao molho branco 350g	24,90
Rondelli de espinafre com ricota (ao sugo) 350g	24,90
Spaghetti integral a bolognesa 350g	22,90
Spaghetti integral com almondegas e molho de tomate natural 350g	22,90

Sfogliati de mozzarella de búfala ao molho de tomates frescos 350g24,90

Lasanha de beringela com ricota e mussarela light 200g	22,68
Macarrão integral a bolonhesa 350g	27,48
Macarrão integral a puttanesca 300g	26,28
Macarrão integral ao alho e azeite com brocolis 250g	25,08
Macarrão integral colorido com frango em cubos 250g	21,48
Macarrão integral com almondegas e molho de tomate natural 350g	27,48



Frete
Grátis!

Nas compras acima de R\$ 500,00



Executivos

Berinjela em fatias com frango e molho de tomate natural 350g	21,90
Estrogonofe de carne light, arroz integral e batatas 350g	25,90
Estrogonofe de frango light, arroz integral e batatas 350g	24,90
Feijoada super light 350g	22,90
Frango ao curry com arroz integral e mix de legumes 320g	19,90
Frango com shimeji, arroz integral e legumes 350g	22,90
Filé de frango, arroz integral e creme de milho 320g	20,90
Gnocchi de batata doce com frango em cubos 350g	22,90
Hamburguinho de patinho, mandioquinha e brócolis 320g	24,90
Patinho com arroz integral e legumes 320g	21,90
Patinho com mandioca e lentilha 320g	21,90
Saint peter com arroz integral e mix de legumes 320g	24,90



EAT FIT
RESTAURANTE

Low Carb

Frango com brócolis 200g	15,90
Frango com legumes 200g	15,90
Frango desfiado com abóbora 200g	16,90
Frango desfiado com batata doce 200g	16,90
Frango desfiado com mandioquinha 200g	16,90
Frango desfiado com macarrão 200g	16,90
Patinho com abóbora 200g	17,90
Patinho com arroz integral 200g	17,90
Patinho com brócolis 200g	17,90
Patinho com batata doce 200g	17,90
Patinho com macarrão integral 200g	17,90
Patinho com mandioca 200g	17,90
Patinho com mandioquinha 200g	17,90
Saint Peter com Arroz Integral 200g	18,90
Saint peter com legumes 200g	18,90
Saint peter com mandioquinha 200g	18,90

Médio Carb

Frango desfiado com abóbora 400g	23,90
Frango desfiado com batata doce 400g	23,90
Frango desfiado com mandioca 400g	23,90
Frango desfiado com macarrão 400g	23,90
Patinho com abóbora 400g	24,90
Patinho com batata doce 400g	24,90
Patinho com macarrão integral 400g	24,90
Patinho com mandioca 400g	24,90
Saint peter com mandioca 400g	28,90
Saint peter com mandioquinha 400g	28,90
Saint peter com arroz integral 400g	28,90



Especiais

Isca de filé mignon ao molho dijon com arroz e brócolis 320g	29,90
Isca de filé mignon ao molho oriental com arroz e brócolis 320g	29,90
Kibe de patinho, arroz integral e coalhada fresca 350g	24,90
Lagarto ao molho madeira, arroz integral e brócolis 350g	24,90
Yakissoba light de frango 350g	22,90
Medalhão de file mignon com arroz branco e legumes 350g	29,90
Risoto light de gorgonzola 350g	24,90
Risoto light de palmito 350g	24,90
Risoto light de salmão 350g	24,90
Saint peter com arroz integral e creme de espinafre 320g	24,90
Saint peter com crosta de gergelim, arroz e ratatouille 320g	24,90
Salmão assado com arroz integral e legumes 320g	29,90
Salmão ao molho de maracujá, grão de bico e legumes 320g	29,90
Salmão ao molho de maracujá, ricota grelhada e grão de bico 320g	29,90
Sobrecoxa ao molho de laranja, arroz integral e brócolis 350g	24,90
Steak de alcatra, arroz integral e ratatouille 350g	26,90



Saudável
e Saborosa

Vegetarianos

Panqueca integral de ricota 250g	22,90
Risoto de shimeji light 350g	24,90
Yakissoba light vegetariano 350g	22,90

Kids

Almondegas com arroz integral e brócolis no vapor 250g	19,00
Carninha colorida com arroz integral e feijão 250g	17,00
Carninha moída com arroz integral e legumes no vapor 250g	16,90
Estrogonofe de carnicinha com arroz integral e batata smile 250g	22,90
Estrogonofe de franguinho com arroz integral e batata smile 250g	21,90
Hamburguinho com arroz integral, feijão e couve 250g	22,90
Macarrão coloridinho com frango em cubos 250g	17,90
Picadinho de carne com arroz integral e pure de cenoura 250g	19,90



Sopas e Caldos

Caldo de abóbora com carne 400ml	15,90
Caldo de feijão 400ml	15,90
Caldo de legumes 400ml	15,90
Caldo de mandioquinha com frango 400ml	15,90
Caldo verde 400ml	15,90
Canja fit 400ml	15,90
Creme de palmito 400ml	16,90
Sopa detox abóbora 400ml	15,90
Sopa detox tomate 400ml	15,90
Sopa detox verde 400ml	15,90

Nossas Buloseimas

Salgados

Bolinho de batata doce com frango 130g	8,50
Bolinho de mandioca com patinho 130g	8,50
Coxinha de frango com batata doce 130g	8,50
Kibe de patinho com shimeji 130g	8,50
Quiche integral de alho poró 130g	8,50
Quiche integral de frango cremoso 130g	8,50

Doces

Bolo de chocolate whey protein 150g	13,50
Bolo de chocolate whey protein 400g	35,00
Bolo de whey protein de chocolate 150g	13,50
Bolo integral de banana com canela 150g	13,50
Bolo integral de maçã com canela 150g	13,50
Bolo integral de banana com canela 400g	30,00
Bolo integral de maçã com canela 400g	30,00

Sucos

Suco orgânico puro bronze 300ml	13,50
Suco orgânico puro detox 300ml	13,50
Suco orgânico pura energia 300ml	13,50
Suco orgânico puro verde 300ml	13,50
Suco orgânico pura vita 300ml	13,50

