

Leve muito mais
saúde
para sua
casa

CONGELADOS LIGHT

Seja Leve
Qualidade SPA Sorocaba



SPA SOROCABA
Muito mais que um SPA Médico



Faça o seu Pedido

Carnes

QTDE

- 1. Almôndega de carne / Seleta de legumes - 280 kcal
- 2. Beringela recheada - 280 kcal.
- 3. Carne Louca com suflê de brócolis - 280 kcal.
- 4. Escalope de mignon e brócolis - 280 kcal
- 5. Estrogonofe de filé e arroz integral - 281 kcal.
- 6. Feijoada com couve e arroz integral - 280 kcal.
- 7. Filé chateaubriand com arroz selvagem - 280 kcal.
- 8. Lagarto desfiado com cebola e farofa de abobrinha - 281 kcal.
- 9. Lagarto recheado com cevadinha e cebote - 281 kcal.
- 10. Lasanha bolonhesa - 281 kcal.
- 11. Lombo com abacaxi e mix de grãos - 280 kcal.
- 12. Panqueca de carne - 281 kcal.
- 13. Picanha na laranja com arroz à grega - 280 kcal.
- 14. Quibe assado com jardineira de legumes - 281 kcal.
- 15. Shogayaki (lombinho) com trigo em grãos - 280 kcal.

Peixes

QTDE

- 1. Bacalhau ao creme de camarão com mix de grãos - 280 kcal.
- 2. Bacalhoda com arroz integral - 281 kcal.
- 3. Bobó de camarão com trigo em grãos - 280 kcal.
- 4. Camarão ao creme de requeijão em mix de grãos - 281 kcal.
- 5. Espaguete ao sugo com frutos do mar - 280 kcal.
- 6. Filé de badejo à parmegiana com pupunha e salsa - 280 kcal.
- 7. Filé de badejo ao molho de camarão com arroz e lentilha - 280 kcal.
- 8. Feijoada de frutos do mar com arroz integral - 281 kcal.
- 9. Linguado ao molho baiano com vagem refogada - 281 kcal.
- 10. Moqueca de bacalhau com abóbora refogada - 281 kcal.
- 11. Moqueca de camarão com arroz integral - 280 kcal.
- 12. Paelha - 281 kcal.
- 13. Risoto de bacalhau com brócolis - 280 kcal.
- 14. Risoto de frutos do mar - 280 kcal.
- 15. Salmão ao molho de maracujá com arroz integral e brócolis - 281 kcal.

Aves

QTDE

- 1. Canelone de frango - 280 kcal.
- 2. Espaguete integral à parisiense - 280 kcal.
- 3. Estrogonofe de frango com arroz integral e salsa - 280 kcal.
- 4. Filé ao creme de milho com arroz selvagem - 280 kcal.
- 5. Filé de frango à carbonara com mix de grãos 280 kcal.
- 6. Filé de frango à parmegiana com arroz integral e brócolis - 280 kcal.
- 7. Filé de frango ao creme de pupunha com cevadinha e cebote - 280 kcal.
- 8. Filé de frango ao molho de damasco e jardineira de legumes - 280 kcal.
- 9. Filé de frango ao molho, azeitona e alho poró com trigo em grãos - 280 kcal.
- 10. Filé de peru ao molho de laranja com suflê de palmito - 280 kcal.
- 11. Frango recheado com brócolis, cenoura e grão de bico - 281 kcal.
- 12. Frango xadrez com arroz integral - 280 kcal.
- 13. Lasanha com creme de ricota e brócolis - 280 kcal.
- 14. Panqueca de frango - 281 kcal.
- 15. Risoto de frango - 280 kcal.

Sopas

QTDE

- 1. Canja de galinha - 141 kcal.
- 2. Sopa chinesa com carne - 141 kcal.
- 3. Sopa de abóbora com frango - 140 kcal.
- 4. Sopa de abobrinha com frango - 140 kcal.
- 5. Sopa de brócolis com frango - 140 kcal.
- 6. Sopa de cenoura com carne - 140 kcal.
- 7. Sopa de cevadinha com frango 141kcal.
- 8. Sopa de grão-de-bico com bacalhau - 140 kcal.
- 9. Sopa de inhame com carne - 140 kcal.
- 10. Sopa de legumes com frango - 140 kcal.
- 11. Sopa de lentilha com carne - 141 kcal.
- 12. Sopa primavera com carne - 138 kcal.
- 13. Sopa de pupunha com carne - 141 kcal.
- 14. Sopa de quinoa com carne - 140 kcal.
- 15. Sopa minestrone com carne - 141 kcal.

Doces Diet

QTDE

- 1. Bolo de banana - 90 kcal.
- 2. Bolo de chocolate - 90 kcal.
- 3. Bolo de prestígio - 91 kcal.
- 4. Cheesecake de aveia - 90 kcal.
- 5. Cheesecake de chocolate - 91 kcal.
- 6. Pudim de coco - 100 kcal.
- 7. Queijadinha de laranja - 91 kcal.
- 8. Torta de abacaxi - 94 kcal.
- 9. Torta de ameixa - 91 kcal.
- 10. Torta de frutas - 90 kcal.
- 11. Torta de maracujá - 91 kcal.
- 12. Torta de morango - 90 kcal.
- 13. Torta de pêssego - 92 kcal.
- 14. Torta de ricota com damasco - 108 kcal.
- 15. Torta de ricota com passas - 89 kcal.

Leve para casa também as mais saborosas e saudáveis receitas do Spa Sorocaba.

Livro
SPA SOROCABA
GOURMEZINHO
Ivone Fernandes



Livro
SPA SOROCABA
GOURMET
Ivone Fernandes