

Quiches e Crepes

- 603 Quiche de berinjela **R\$ 24.50** 160g 270 kcal
- 604 Quiche integral de ricota com espinafre **R\$ 24.50** 160g 340 kcal
- 605 Quiche de alho poró **R\$ 26.50** 160g 300 kcal
- 606 Quiche de bacalhau **R\$ 32.50** 160g 320 kcal
- 607 Quiche de mozzarella com tomate seco **R\$ 26.50** 160g 360 kcal
- 608 Quiche de frango com champignon **R\$ 28.50** 160g 334 kcal
- 611 Quiche de blanquet de peru com provolone **R\$ 26.50** 160g 300 kcal
- 615 Quiche integral de legumes **R\$ 24.50** 160g 309 kcal
- 616 Quiche de palmito **R\$ 26.50** 160g 309 kcal
- 634 Quiche sem glúten napolitana ricota, minas padrão, tomates frescos e orégano **R\$ 24.50** 180g 255 kcal
- 642 Quiche sem glúten de grão de bico com brócolis e queijos **R\$ 24.50** 150g 260 kcal
- 507 Crepe de salmão ao molho suave e arroz de tomates (2 unid) **R\$ 30.50** 260g 340 kcal
- 508 Crepe de ricota com espinafre molho de tomates frescos, cenoura sauté (2 unid) **R\$ 24.50** 240g 280 kcal

Lanches

- 609 Pastel integral de forno de frango com requeijão (4 unidades) **R\$ 26.90** 240g 85 kcal/un
- 623 Pastel integral de forno de bacalhau (4 unidades) **R\$ 31.90** 230g 98 kcal/un
- 633 Pastel integral de forno de camarão (4 unidades) **R\$ 31.90** 250g 91 kcal/un
- 637 Pastel integral de forno queijos (6 unid) Minas padrão light, provolone, parmesão **R\$ 26.90** 170g 63 kcal/un
- 625 Esfirra de carne (3 unidades) **R\$ 23.90** 150g 122 kcal/un
- 626 Esfirra de frango (3 unidades) **R\$ 23.90** 150g 106 kcal/un
- 628 Minipizza de mozzarella (4 unidades) **R\$ 25.90** 120g 44 kcal/un
- 639 Coxinha FIT de batata-doce e peito de Frango (6 unidades) **R\$ 38.90** 300g 95 kcal/un
- 643 Pão de queijo low carb **R\$ 39.90** 30unid.36 kcal/un

Vegano

- 61 Quibe vegano de quinoa com brócolis **R\$ 30.90** 230g 96 kcal
- 62 Moqueca de palmito pupunha arroz integral com cenoura e couve **R\$ 38.50** 280g 147 kcal
- 63 Bobó de champignon arroz integral com brócolis **R\$ 32.90** 300g 195 kcal
- 531 Fusilli sem glúten primavera molho de tomates frescos, abobrinha e cenoura **R\$ 28.90** 350g 183 kcal
- 629 Risoto de lentilhas (arroz integral) **R\$ 27.90** 250g 291 kcal
- 630 Escondidinho sem glúten de grão de bico com cenoura, palmito e vagem **R\$ 30.90** 350g 303 kcal

Low Carb

- 66 Soufflé low carb de frango **R\$ 35.90** 320g 239 kcal
- 67 Spaghetti de palmito pupunha à bolonhesa **R\$ 39.20** 390g 258 kcal
- 68 Atum com gergelim e purê de palmito **R\$ 45.50** 270g 187 kcal
- 69 Picadinho de carne com champignon e arroz de brócolis **R\$ 36.90** 280g 214 kcal
- 70 Hambúguer de carne com brócolis **R\$ 35.60** 290g 354 kcal
- 71 Carne moída com vagem **R\$ 35.60** 270g 266 kcal
- 72 Escondidinho de abóbora com carne desfiada **R\$ 36.40** 370g 277 kcal
- 73 Strogonoff de frango com arroz de couve-flor **R\$ 37.50** 330g 222 kcal
- 74 Almôndegas de frango com purê de abóbora **R\$ 34.50** 245g 173 kcal
- 75 Filé de salmão ao molho suave e brócolis **R\$ 55.90** 270g 245 kcal
- 76 Moqueca de peixe com arroz de couve-flor **R\$ 48.50** 340g 244 kcal
- 77 Lasanha de berinjela low carb **R\$ 32.90** 380g 266 kcal
- 78 Lasanha de berinjela com carne moída **R\$ 37.50** 350g 235 kcal
- 79 Escondidinho de couve-flor com frango **R\$ 37.50** 350g 277 kcal
- 80 Cubos de frango ao curry com abobrinha **R\$ 32.90** 250g 198 kcal
- 81 Tirinha de frango com caponata **R\$ 32.90** 330g 233 kcal
- 82 Lasanha de palmito pupunha com frango **R\$ 41.90** 340g 218 kcal
- 83 Peixe grelhado com couve-flor gratinada **R\$ 45.50** 250g 195 kcal
- 215 Tirinha de filé mignon acebolado com abóbora em cubos **R\$ 48.90** 360g 258 kcal
- 220 Iscas de filé mignon **R\$ 42.90** 160g 255 kcal
- 415 Escalopinho de frango com berinjela à parmegiana **R\$ 32.90** 330g 181 kcal
- 408 Filé de frango ao molho de mostarda e jardineira de legumes **R\$ 32.90** 330g 282 kcal
- 426 Tirinhas peito de frango **R\$ 25.90** 160g 195 kcal
- 922 Canja low carb de peito de frango **R\$ 28.90** 400ml 134 kcal
- 643 Pão de queijo low carb **R\$ 39.90** 30unid.36 kcal/un

Risotos e Delícias

- 601 Risoto de legumes (arroz integral) **R\$ 26.50** 260g 75 kcal
- 602 Risoto de cogumelos **R\$ 32.90** 250g 136 kcal
- 629 Risoto de lentilhas (arroz integral) **R\$ 27.90** 250g 291 kcal
- 617 Quibe vegetariano com ricota, brócolis e cenoura **R\$ 26.50** 220g 230 kcal

Acompanhamentos

- 84 Batata doce **R\$ 12.90** 200g 155 kcal
- 85 Molho de tomates frescos **R\$ 8.90** 50ml 7 kcal
- 99 Molho de tomates frescos **R\$ 25.90** 400ml 56 kcal
- 86 Arroz branco **R\$ 12.90** 200g 229 kcal
- 87 Arroz integral **R\$ 12.90** 200g 58 kcal
- 88 Feijão mulatinho **R\$ 14.90** 200g 14 kcal
- 89 Feijão preto **R\$ 14.90** 200g 26 kcal
- 90 Legumes grelhados berinjela, abobrinha e cenoura **R\$ 15.90** 200g 67 kcal
- 92 Jardineira de legumes vagem, abobrinha e cenoura **R\$ 15.90** 200g 71 kcal

Doces sem adição de açúcar

- 701 Tortinha de maçã **R\$ 15.90** 95g 189 kcal
- 707 Tortinha de banana **R\$ 15.90** 95g 139 kcal
- 702 Delícia de abacaxi **R\$ 15.90** 80g 65 kcal
- 703 Doce de abóbora com coco **R\$ 12.50** 90g 53 kcal
- 705 Cheesecake de damasco **R\$ 15.90** 80g 109 kcal
- 709 Brownie light **R\$ 12.50** 90g 249 kcal
- 710 Bolinho de laranja **R\$ 12.50** 60g 132 kcal
- 713 Bolinho de banana integral **R\$ 12.50** 80g 175 kcal
- 711 Mousse de maracujá **R\$ 14.90** 120g 137 kcal
- 715 Sorvete de banana **R\$ 12.50** 120g 126 kcal
- 716 Sorvete de morango **R\$ 15.90** 120g 61 kcal
- 704 Cheesecake de morango **R\$ 15.90** 80g 82 kcal

Temos porções família! Consulte-nos!

Entregamos na sua casa

Segunda a Sexta de 8h às 18h. Sábado de 9h às 13h

97240-4933

3223-5353

98482-2142

vivalightcongelados

98482-2144

/vivalightcongelados

98483-2602

Avaliação da composição nutricional: Danielle Toledo (CRN 2003100899)

 **VIVA LIGHT**
CONGELADOS GOURMET



3223-5353
vivalight.com.br

Maio 2023

Aves

- 401 Filé de frango com creme de milho e arroz de espinafre **R\$ 32.90** 350g 290 kcal
- 402 Filé de frango com arroz de brócolis e cenoura com ervas **R\$ 32.90** 330g 260 kcal
- 403 Filé de frango ao brie com soufflé de legumes **R\$ 36.90** 320g 250 kcal
- 404 Frango com maçã ao curry com risoto de legumes (arroz integral) **R\$ 32.90** 350g 348 kcal
- 405 Filezinhos de coxa com arroz de espinafre e purê de cenoura **R\$ 32.90** 330g 236 kcal
- 406 Frango crocante com cubos de cenoura e creme de espinafre **R\$ 32.90** 280g 221 kcal
- 407 Filé de frango com passas e purê de batata **R\$ 32.90** 314g 224 kcal
- 408 Filé de frango ao molho de mostarda e jardineira de legumes **R\$ 32.90** 330g 282 kcal
- 409 Strogonoff de peito de frango com arroz verdinho e quibebe **R\$ 32.90** 360g 300 kcal
- 410 Iscas de frango ao funghi com linguine **R\$ 32.90** 400g 230 kcal
- 411 Almôndegas de frango ao forno com arroz integral e creme de agrião (4 unidades) **R\$ 30.40** 300g 267 kcal
- 412 Panquequinhas de frango com arroz à grega (3 unidades) **R\$ 30.40** 360g 280 kcal
- 413 Escalopinho de frango ao molho de champignon e purê de batatas **R\$ 34.50** 350g 257 kcal
- 414 Escalopinho de frango com cream cheese light e arroz de maçãs **R\$ 34.50** 300g 230 kcal
- 415 Escalopinho de frango com berinjela à parmegiana **R\$ 32.90** 330g 181 kcal
- 416 Quibe de frango ao forno com creme de espinafre e jardineira de legumes **R\$ 28.90** 360g 360 kcal
- 417 Tirinhas de peito de frango com requeijão e arroz de cenoura **R\$ 34.50** 320g 320 kcal
- 418 Frango chinês com arroz integral e cenoura, repolho e acelga **R\$ 32.90** 340g 280 kcal
- 421 Polpettone de frango com spaghetti **R\$ 33.90** 415g 274 kcal
- 422 Tirinhas de peito de frango ao champignon com purê de batata-baroa **R\$ 34.50** 320g 221 kcal
- 423 Tirinhas de peito de frango ao palmito com arroz de vagem **R\$ 34.50** 340g 388 kcal
- 424 Bobó de frango com arroz integral, couve e cenoura **R\$ 32.90** 320g 384 kcal
- 428 Escondidinho de peito de frango com purê de batata-inglesa **R\$ 28.90** 330g 319 kcal
- 431 Rocambole de peito de frango com jardineira de legumes **R\$ 28.90** 300g 303 kcal
- 432 Escondidinho de peito de frango com purê de batata-doce **R\$ 29.90** 300g 301 kcal
- 806 Escondidinho de peito de peru defumado com purê de batata-inglesa **R\$ 28.90** 330g 397 kcal

Carnes

- 201 Tirinha de filé mignon acebolado com arroz branco e quibebe **R\$ 48.90** 380g 315 kcal
- 202 Escalope de filé mignon ao champignon com arroz à grega **R\$ 55.90** 370g 300 kcal
- 203 Picadinho de filé mignon sofisticado com arroz branco e creme de espinafre **R\$ 48.90** 380g 350 kcal
- 204 Carne assada ao molho ferrugem com purê de aipim e cenoura sauté **R\$ 46.50** 360g 281 kcal
- 205 Strogonoff de filé com arroz branco e batatinha sauté **R\$ 48.90** 380g 340 kcal
- 206 Iscas de filé mignon ao molho suave com linguine **R\$ 52.90** 290g 240 kcal
- 207 Picadinho de filé mignon com milho e purê de batata-inglesa **R\$ 48.90** 350g 275 kcal
- 209 Almôndegas de carne ao forno com arroz integral de tomates e cenoura sauté (5 unid) **R\$ 34.50** 300g 387 kcal
- 210 Carne seca desfiada com arroz de espinafre e quibebe **R\$ 36.90** 250g 400 kcal
- 211 Quibe de forno com creme de agrião e cenoura sauté **R\$ 34.50** 330g 370 kcal
- 212 Escalopinhos de filé mignon ao limão com spaghetti **R\$ 55.90** 370g 307 kcal
- 213 Panquequinhas de carne com arroz à grega (3 unid) **R\$ 34.50** 342g 296 kcal
- 214 Polpettone de carne com spaghetti **R\$ 38.90** 405g 272 kcal
- 218 Bife de panela com molho e purê de batata **R\$ 36.90** 330g 307 kcal
- 219 Escondidinho de carne seca com aipim **R\$ 36.40** 280g 475 kcal

Bacalhau

- 301 Soufflé de bacalhau com arroz à grega **R\$ 62.50** 260g 270 kcal
- 303 Bacalhau espiritual **R\$ 62.50** 300g 239 kcal
- 308 Bacalhau ao forno com batatas em rodela **R\$ 62.50** 300g 247 kcal
- 304 Arroz de bacalhau e brócolis **R\$ 58.90** 250g 330 kcal

Peixes

- 101 Filé de salmão ao molho de agrião com arroz integral de brócolis **R\$ 64.50** 300g 297 kcal
- 102 Filé de salmão ao molho de ervas finas com creme de espinafre e purê de batata-inglesa **R\$ 64.50** 420g 324 kcal
- 103 Filé de peixe ao alho poró com arroz de maçã e creme de espinafre **R\$ 45.80** 350g 234 kcal
- 104 Filé de peixe ao molho de ervas com arroz de espinafre e cenoura sauté **R\$ 45.80** 340g 260 kcal
- 105 Moqueca de peixe com arroz integral e creme de agrião **R\$ 45.80** 350g 295 kcal
- 106 Moqueca de camarão, lula e peixe com arroz verdinho e purê de cenoura **R\$ 46.90** 360g 391 kcal
- 108 Filé de peixe com creme de milho e jardineira de legumes **R\$ 45.80** 350g 220 kcal
- 109 Bobó de camarão com arroz branco e abóbora em cubos **R\$ 46.90** 360g 419 kcal
- 110 Soufflé de salmão com arroz de espinafre **R\$ 41.50** 280g 325 kcal
- 112 Escondidinho de salmão com batata inglesa **R\$ 41.50** 320g 350 kcal
- 113 Escondidinho de camarão com aipim **R\$ 43.90** 360g 366 kcal

Sopas

- 901 Sopa de legumes (em pedaços) batata inglesa e doce, abóbora, cenoura, e vagem **R\$ 25.90** 400ml 62 kcal
- 904 Sopa de legumes com iscas de frango **R\$ 28.50** 400ml 82 kcal
- 906 Sopa de alho poró **R\$ 28.50** 400ml 48 kcal
- 914 Sopa de palmito **R\$ 28.90** 400ml 122 kcal
- 919 Sopa de ervilha com cubos de peito de peru defumado light **R\$ 28.90** 400ml 121 kcal
- 921 Sopa de ervilha **R\$ 26.90** 400ml 64 kcal
- 903 Minestrone light com batata-inglesa, cenoura, abobrinha e vagem **R\$ 26.90** 400ml 68 kcal
- 902 Creme de espinafre **R\$ 25.90** 400ml 67 kcal
- 909 Creme de abóbora com queijo **R\$ 26.90** 400ml 68 kcal
- 910 Creme de cenoura com gengibre **R\$ 26.90** 400ml 66 kcal
- 911 Creme de aspargos **R\$ 44.90** 400ml 143 kcal
- 912 Creme de batata-baroa **R\$ 36.90** 400ml 98 kcal
- 915 Creme de batata-doce com gengibre **R\$ 25.90** 400ml 181 kcal
- 916 Creme de tomate com requeijão **R\$ 26.90** 400ml 178 kcal
- 920 Creme de inhame **R\$ 25.90** 400ml 154 kcal
- 905 Caldo verde com cubos de peito de peru defumado light **R\$ 28.90** 400ml 110 kcal
- 907 Canja de peito de frango **R\$ 28.90** 400ml 174 kcal
- 922 Canja low carb de peito de frango **R\$ 28.90** 400ml 134 kcal
- 908 Caldinho de feijão **R\$ 16.50** 400ml 93 kcal

Massas

- 501 Farfalle ao salmão **R\$ 38.50** 400g 237 kcal
- 528 Farfalle ao funghi **R\$ 28.90** 395g 286 kcal
- 502 Fusilli primavera molho de tomates frescos, abobrinha e cenoura **R\$ 26.50** 355g 260 kcal
- 531 Fusilli sem glúten primavera molho de tomates frescos, abobrinha e cenoura **R\$ 28.90** 350g 183 kcal
- 503 Penne com tomate seco e rúcula e parmesão **R\$ 26.50** 300g 136 kcal
- 504 Penne ao pomodoro com cubos de mozzarella **R\$ 26.50** 405g 430 kcal
- 517 Penne aos quatro queijos **R\$ 29.90** 420g 360 kcal
- 509 Nhoque de batatas ao molho de tomates frescos **R\$ 36.50** 365g 316 kcal
- 529 Nhoque de batata-doce ao molho de tomates frescos **R\$ 36.50** 365g 303 kcal
- 510 Spaghetti alla bolognese ao molho de tomates frescos e carne moída **R\$ 36.50** 405g 367 kcal
- 523 Spaghetti sensação provolone, peito de peru defumado light, parmesão **R\$ 29.90** 425g 370 kcal
- 513 Fettuccine light com queijo minas e peito de peru defumado light **R\$ 30.50** 420g 290 kcal
- 527 Cannelloni integral com peito de frango e requeijão (4 unidades) **R\$ 35.90** 335g 369 kcal
- 520 Ravioli de espinafre com ricota ao molho de tomates frescos e parmesão **R\$ 36.50** 355g 591 kcal
- 521 Ravioli de frango ao molho de tomates frescos e parmesão **R\$ 36.50** 355g 590 kcal
- 511 Lasagna de frango com espinafre **R\$ 34.50** 400g 352 kcal
- 518 Lasagna alla bolognese **R\$ 36.50** 400g 376 kcal
- 524 Lasagna vegetariana com berinjela, abobrinha e mozzarella **R\$ 35.90** 400g 375 kcal
- 515 Yakisoba de peito de frango **R\$ 32.90** 390g 290 kcal
- 532 Nhoque alla bolognese ao molho de tomates frescos com carne moída **R\$ 41.90** 410g 359 kcal



414 Escalopinho de frango



639 Coxinha FIT



101 Filé de salmão ao molho de agrião



106 Moqueca de camarão, lula e peixe