

**Valor individual da marmita tradicional: R\$ 19,50**

Todas em embalagens de 500ml com aproximadamente 350gr de alimentos.

**1) Arroz integral com legumes, feijão preto, carne bovina moída**



**2) Arroz branco, feijão vermelho, abobrinha e carne bovina moída**



**3) Arroz branco com brócolis e rocambole de carne bovina moída**



**4) Arroz branco com cenoura e carne bovina picada**



**5) Macarrão integral com legumes e almôndegas de carne bovina moída**



**6) Macarrão pene com abobrinha, tomate cereja e carne bovina moída**



**7) Purê de batata inglesa, couve flor e carne bovina picada**



**8) Purê de cabotiá, brócolis, molho bolonhesa**



**9) Arroz, feijão preto, abobrinha e carne de frango picado ou desfiado**



**10) Arroz, legumes, feijão carioca e sobrecoxa de frango**



**11) Arroz integral com legumes, sobrecoxa assada e desfiada**



**12) Arroz branco com abobrinha e estrogonofe de frango**



**13) Batata rústica, creme de milho e carne de frango picado**



**14) Purê de cabotiá com frango picado cremoso**



**15) Purê de batata, brócolis e almôndegas de frango com molho vermelho**



**16) Purê de mandioca, molho vermelho e rocambole de frango**



- **Kit com 05** (cinco) refeições/marmitas congeladas: de R\$ 97,50 por **92,60**
- **Kit com 10** (dez) refeições/marmitas congeladas: de R\$ 195,00 por **175,50**
- **Kit com 20** (vinte) refeições/marmitas congeladas: de R\$ 390,00 por **331,50**
- **Plano Mensal** com 40 (quarenta) refeições/marmitas congeladas: de R\$ 780,00 por **624,00**

**PEDIDOS**



REFEIÇÕES SAUDÁVEIS  
**ESPECIAIS**  
MARMITAS CONGELADAS

45 99940-5394  
@alegre\_fit

**Valor individual da marmita especial: R\$ 23,40**

Todas em embalagens de 500ml com aproximadamente 350gr de alimentos.

17) Escondidinho de mandioca com molho bolonhesa

18) Escondidinho de cabotia com carne bovina de panela

19) Lasanha com carne bovina moída

20) Lasanha com carne frango desfiado

21) Panqueca de carne bovina moída e molho vermelho

22) Nhoque de batata e molho bolonhesa

23) Arroz negro, legumes e almôndegas de carne bovina

24) Quinoa com brócolis, peixe grelhado com molho de maracujá

- **Kit com 05** (cinco) refeições/marmitas congeladas: de R\$ 117,00 por **111,15**
- **Kit com 10** (dez) refeições/marmitas congeladas: de R\$ 234,00 por **210,60**
- **Kit com 20** (vinte) refeições/marmitas congeladas: de R\$ 468,00 por **397,80**
- **Plano Mensal** com 40 (quarenta) refeições/marmitas congeladas: de R\$ 936,00 por **748,80**

[\*\*QUERO ENCOMENDAR\*\*](#)



REFEIÇÕES SAUDÁVEIS  
**PERSONALIZADAS**  
MARMITAS CONGELADAS

45 99940-5394  
@alegre\_fit

**Receitas diferenciadas, sugestão ou plano alimentar**

Trabalhamos com opções personalizadas, elaboramos cardápios para refeições / marmitas de acordo com preferências pessoais ou dietas indicadas por profissionais, podendo ser somente uma opção diferenciada ou com orientação nutricional, INCLUI:

- **GRAMAGEM DIFERENCIADA**
- **ITENS SELECIONADOS INDIVIDUALMENTE**
- **CUIDADOS COM RESTRIÇÕES**
- **PLANO OU SUGESTÃO ALIMENTAR**
- **ADEQUAÇÃO AO PALADAR DO CLIENTE**
- **ALIMENTAÇÃO FRESCA**

Sobre esse item, informamos que temos parcerias com nutricionistas e sempre alinhamos qual o melhor cardápio ou opções a serem seguidas pelos pacientes, adequando quando necessário.

Os valores das marmitas personalizadas variam de acordo com os ingredientes escolhidos.

[\*\*SOLICITE ORÇAMENTO\*\*](#)

## Formas de pagamento aceitas e descontos

- Dinheiro / pix ou transferência bancária / cartões de crédito (verificar bandeiras e condições)
- Descontos aplicados nos kits, somente para pagamento em dinheiro ou pix, cartão de crédito será cobrado o preço normal. Não trabalhamos com parcelamento.
- O pagamento de kits ou planos mensais, será na integralidade, na primeira entrega.
- Descontos aplicados em virtude de promoções, combos ou mesmo parcerias, não são cumulativos (indique a sua opção no momento do pedido).

## Entregas e retiradas

- Todos os pedidos de entrega ou retirada devem ser agendados previamente.
- O prazo para entrega dos pedidos é até dois dias (48h) da data do FECHAMENTO do pedido, sendo que planos mensais podem ser agendados para a entrega ou retirada semanal.
- O serviço de entrega é terceirizado, onde a taxa pode ser somada ao pedido ou paga diretamente ao entregador, o valor será informado no ato do fechamento da compra.
- A entrega terceirizada funciona de segunda a sábado, 09h as 17h.
- Os pedidos podem ser retirados diretamente no endereço da Alegre Fit, sem custos, mas com agendamento de dia e horário!
- Entregas em cidades fora da região de TOLEDO-PR, ocorrem assim: - CASCAVEL-PR (aos sábados); FOZ DO IGUAÇU-PR (agendar).

## Orientações e informações adicionais

- Não definimos quantidade mínima ou máxima de marmitas nos pedidos, exceto kits ou combos pré-definidos, podendo ser uma de cada ou todas somente de uma opção.
- Fique atento a quantidade solicitada, os descontos são aplicados conforme o valor do pedido total de marmitas (tradicionais ou especiais).
- O envio dos produtos está condicionado ao pagamento do pedido e taxa de entrega, quando for o caso (consulte valores).

## Nossa localização



- Avenida Rio Grande do Sul, 106 - Jardim Porto Alegre - Toledo-Pr.

Telefone: +55 (45) 99940-5394 (WhatsApp) / Instagram: @alegre\_fit  
Email: grupodalegre@gmail.com / Website: www.alegrefit.com