



# ALEGRE FIT

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

45 99940-5394

@alegre\_fit

### Quem somos

A [Alegre Fit](#) produz e entrega refeições caseiras desde 2021 na cidade de Toledo-PR, e em 2025 já expandiu sua logística com entregas na cidade de Cascavel-PR e em Foz do Iguaçu-Pr.

Nosso principal produto são as marmitas congeladas saudáveis (FIT), com opções disponíveis em cardápio ou personalização de pedido conforme escolhas pessoais ou indicação de profissional.

Nossa missão é facilitar o acesso a uma alimentação saudável e rápida para pessoas com tempo limitado ou limitadas de conhecimento para produzirem sua própria refeição, se tornando referência a nível nacional pelo diferencial oferecido.

Mais que uma alimentação pronta e saudável, além de amor e muito carinho, OFERECEMOS:

- **PRATICIDADE NA SUA REFEIÇÃO DIÁRIA E OTIMIZAÇÃO DA ROTINA E TEMPO**
- **VARIEDADE NAS REFEIÇÕES GERANDO MAIS SATISFAÇÃO**
- **ECONOMIA DE TEMPO E DINHEIRO COM IDAS AO SUPERMERCADO E COZINHA**
- **SAÚDE CONTROLADA COM A QUALIDADE DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA**
- **CONSERVAÇÃO E REALCE DO SABOR DEVIDO AO PROCESSO UTILIZADO**

### Nossos produtos

**Marmitas congeladas**  
**Kits e planos mensais**

**Saladas e lanches**  
**Refeição ou acompanhamento**

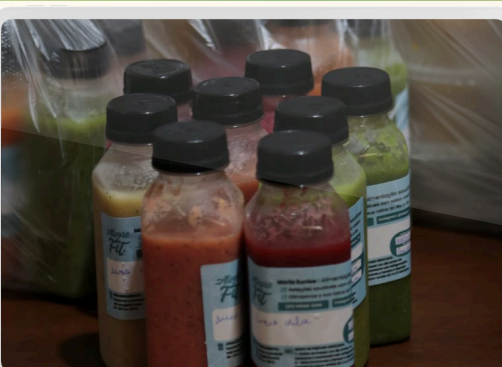
**Sucos e caldos**  
**Refeição e acompanhamento**



**Panificação**  
**Zero glúten e zero lactose**

**Kit Detox**  
**Programa alimentar**

**'Coffee break'**  
**Empresarial**



**QUERO CONHECER**

**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**





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\*\*](#)



SALADAS, CALDOS E SUCOS  
**ACOMPANHAMENTO**  
PORÇÕES, DOCES E LANCHES

45 99940-5394  
@alegre\_fit

### Valores na descrição

As saladas, caldos e porções são acondicionadas em embalagens de 500ml. Sucos são acondicionados em embalagens de 350ml. Os demais produtos, as embalagens podem variar.

**Saladas para acompanhamento  
150gr**

**Valor individual: R\$ 9,00**

**Caldo funcional - com proteína  
400gr**

**Valor individual: R\$ 20,00**

**Porção de carne de frango desfiado  
250gr**

**Valor individual: R\$ 20,00**

**Porção de carne de carne bovina de panela  
250gr**

**Valor individual: R\$ 25,00**

**Kit com 2 hambúrgueres de frango  
300gr**

**Valor individual: R\$ 25,00**

**Brownie saudável da Chef Nice**

**Valor individual: R\$ 15,00**

**Bolinhos zero glúten e lactose - sabores**

**Valor individual: R\$ 15,00**

**Pão de forma zero glúten e lactose**

**Valor: solicite orçamento**

**Salada no pote - com proteínas  
500gr**

**Valor individual: R\$ 25,00**

**Suco funcional - diversos sabores  
300ml**

**Valor individual: R\$ 18,00**

**Porção de carne de carne bovina moída  
250gr**

**Valor individual: R\$ 20,00**

**Kit com 2 hambúrgueres de carne bovina  
300gr**

**Valor individual: R\$ 25,00**

**Kit com 2 hambúrgueres de peixe  
300gr**

**Valor individual: R\$ 25,00**

**Caixa de bombons de brownie saudável (6 un)**

**Valor individual: R\$ 30,00**

**Cápsula de capuccino fit**

**Valor individual: R\$ 25,00**

**Salgados assados zero glúten e lactose**

**Valor: solicite orçamento**

Os alimentos e produtos mencionados como zero glúten e zero lactose, não são recomendados a alérgicos, já que pode haver contaminação cruzada na produção.

Para kits e planos mensais ou em combos com marmitas, solicite orçamento.

**PEDIDO E INFORMAÇÕES**



**Valores na descrição**

Sucos e suchás (KIT7D) são acondicionados em embalagens de 350ml, os caldos em embalagens de 250 ml e marmitas (KIT7D) em embalagens de 500 ml.

**kit Detox 1D - Composto por 4 (quatro) sucos funcionais (300 ml) e 4 (quatro) caldos funcionais sem proteína (250ml)**

**Valor individual: R\$ 120,00**

**Kit Detox 3D - Composto por 12 (doze) sucos funcionais (300 ml) e 12 (doze) caldos funcionais (250ml)**

**Valor individual: R\$ 280,00**

**Kit Detox 7D - Composto por 14 (quatorze) sucos funcionais (300 ml), 7 (sete) caldos funcionais (250ml), 7 (sete) marmitas low carb (300gr) e 7 (sete) suchá (300ml).**

**Valor individual: R\$ 445,90**

**Saiba mais**

O KIT DETOX é um programa alimentar que tem como objetivo ajudar o corpo a eliminar toxinas e a melhorar a saúde geral. Inclui ingredientes naturais que ajudam a limpar o organismo com sucos e refeições prontas leves e nutritivas, em uma combinação perfeita e balanceada que tira aquele inchaço indesejado. Veja os BENEFÍCIOS:

- ELIMINAÇÃO DE TOXINAS NO ORGANISMO
- PROMOVER UMA MELHORA NA DIGESTÃO
- REDUÇÃO DE MEDIDAS
- EQUILÍBRIO E BEM ESTAR
- AUMENTO DE ENERGIA
- REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E PRÁTICAS
- CONTROLE DE PESO
- VARIEDADE NUTRICIONAL

45 99940-5394  
@alegre\_fit

Repassamos todo o protocolo com a orientação necessária para o consumo após a entrega, e realizamos o acompanhamento individual durante o tratamento.

**QUERO MEU KIT DETOX**

**Valores somente via orçamento**

Para definição de cardápio solicitamos informações básicas

A Alegre Fit executa a elaboração de 'coffee break' para pequenas e médias empresas que queiram agradar seus colaboradores ou clientes, assim como pequenos eventos. O cardápio de lanches é bem diversificado e também oferece bebidas, como sucos e cafés.

Para ficar alinhado com nossa missão principal, todas as produções exclusivas são artesanais, podendo ser da linha 'zero glúten' e 'zero lactose', sempre prezando por opções que refletem o modo saudável de nosso empreendimento.

Mesmo assim, sempre que solicitado, mesclamos o cardápio com opções tradicionais, como doces e salgados (terceirizado), para agregar mais diversidade nas opções.

Por se tratar de um produto exclusivo e personalizado, é necessário contato prévio para definir quais as opções e quantidade necessária, ainda, conforme data e local a ser servido. Após todas as informações coletadas, poderemos oferecer o cardápio final e orçamento.

**Por que contratar**

O COFFEE BREAK é uma pausa para revitalizar os colaboradores ou participantes de um evento, fortalecendo a cultura da empresa ou facilitação de networking. Ideal para otimizar vendas em inaugurações, lançamentos ou criar uma rotina de atração de clientes. O que OFERECEMOS:

- **PRATICIDADE E ECONOMIA**
- **PRODUTOS EXCLUSIVOS**
- **OPÇÕES SAUDÁVEIS**
- **EQUILÍBRIO E BEM ESTAR**
- **AUMENTO DA PRODUTIVIDADE**
- **OPÇÕES PARA INTOLERANTES**
- **VARIEDADE E LOGÍSTICA**

45 99940-5394  
@alegre\_fit

Temos opção de somente entrega do cardápio combinado até o acompanhamento durante o tempo do coffee break, para reposições. Assim como, fornecimento de utensílios e mesas.



45 99940-5394

Para saber mais solicite informações ou peça seu

**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 finais

- Não definimos quantidade mínima ou máxima de produtos nos pedidos, exceto kits ou combos pré-definidos, podendo adicionar mais opções ao pedido final.
- Fique atento a quantidade solicitada, os descontos são aplicados conforme o valor do pedido total de produtos selecionados (refeições, acompanhamentos e outros).
- O envio do pedido (produtos selecionados) está condicionado ao pagamento total 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