

Antes do resultado, existe o processo.

TRADICIONAIS

1) Arroz integral com legumes + feijão preto + carne bovina moída

3) Arroz branco com brócolis + rocambole de carne bovina moída

5) Macarrão integral com legumes + almôndegas de carne bovina moída

7) Purê de batata inglesa + couve flor + carne bovina picada

9) Arroz + feijão preto + abobrinha + carne de frango picado ou desfiado

11) Arroz integral com legumes + sobrecoxa assada e desfiada

13) Batata rústica + creme de milho + carne de frango picado

15) Purê de batata + brócolis + almôndegas de frango com molho vermelho

2) Arroz branco + feijão vermelho + abobrinha + carne bovina moída

4) Arroz branco com cenoura + carne bovina picada

6) Macarrão pene com abobrinha + tomate cereja + carne bovina moída

8) Purê de cabotiá + brócolis + molho bolonhesa

10) Arroz com legumes + feijão carioca + sobrecoxa de frango

12) Arroz branco com abobrinha + estrogonofe de frango

14) Purê de cabotiá + frango picado cremoso

16) Purê de mandioca + molho vermelho + rocambole de frango

Escolha seu kit / plano*

5
refeições

R\$ 92,60

10
refeições

R\$ 175,50

20
refeições

R\$ 331,50

★ 40
refeições

Melhor escolha
R\$ 624,60

Valor unitário: R\$ 19,50
Marmitas de 500ml (~350g)

* Kits e planos promocionais: PIX ou dinheiro (*Cartão: considerar valor unitário*)

 **(45) 99940-5394**

Peça agora pelo WhatsApp

 **@alegre_fit**

ESPECIAIS

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 + molho vermelho

22) Nhoque de batata + molho bolonhesa

23) Arroz negro com legumes + almôndegas de carne bovina

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

Escolha seu kit / plano*

**5
refeições**

R\$ 111,15

**10
refeições**

R\$ 210,60

**20
refeições**

R\$ 397,80

**★ 40
refeições**

**Melhor escolha
R\$ 748,80**

Valor unitário: R\$ 23,40
Marmitas de 500ml (~350g)

PERSONALIZADAS

Refeições feitas de acordo com seu objetivo, rotina e preferências.

- ✓ Dietas específicas
- ✓ Restrições alimentares
- ✓ Ajuste de ingredientes e peso
- ✓ Orientação nutricional

Informações adicionais

- ✓ Pedidos com 48h de antecedência
- ✓ Entregas de segunda a sábado
- ✓ Retirada disponível: LOCALIZAÇÃO
- ✓ Atendemos Toledo, Cascavel e Foz

* Kits e planos promocionais: PIX ou dinheiro (*Cartão: considerar valor unitário*)

 **(45) 99940-5394**

informações pelo WhatsApp

 **@alegre_fit**