Cereais, Pães e Biscoitos

DELÍCIAS PARA O SEU
DIA-A-DIA

Granola Sem Açúcar/200g	R$ 12	99cal/colher
Granola Salgada/200g.	R$ 12	89cal/colher
Chia e Linhaça/100g	R$ 10	103cal/colher
Grissinis de Queijo/50g	R$ 10	208cal
Grissinis Integrais/50g	R$ 10	222cal
Cookies de Chocolate/80g	R$ 10	311cal
Barrinhas de Cereais/40g	R$ 10	175cal
Mix de Nuts/ 50g	R$12	302cal
Pão Integral Light/300g	R$ 13	52ca/fatia
Crouttons/ 100g	R$ 10	26ca/colher
Trufa de Chocolate Amargo/45g	R$ 10	247ca/un
Trufa de Chocolate Branco/45g	R$ 10	234ca'/un
Bombons de Passas/40g	R$ 12	65cal/un
Bombons de Nozes/40g	R$12	66ca'/un



Supervisionado por nutricionistas, equipe treinada, horta caseira, fornecedores selecionados

www.nutrilis.com.br



JUNTO A CLÍNICA NUTRITÉCNICA
E AO SPA NUTRILIS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

@nutrilis.nutritecnica

Feito por nutricionistas

NutriChef Marlise Stefani

www.nutrilis.com.br

Rua Bento Gonçalves, 1455/1465
Centro • São Leopoldo • RS • CEP 93010-220
(51) 3592-6817 • (51) 98118 1518
CNPJ 93242691/0001-10

A Saúde Está em Você!

Nutrição, Saúde, Sabor e Bem-Estar em um só luga

nutrilis
GASTRONOMIA SAUDÁVEL

Cardápio

Congelados Saudáveis



Congelados Para Levar!

Sopas

500ML R$ 24. KIT C/6 R$130

Sopa de Legumes *78cal*
Cenoura, moranga, abobrinha, vagem e chuchu em caldo de legumes

Sopa de Moranga e Cenoura e Gengibre *91cal*
Creme de moranga e cenoura com raspas de gengibre em caldo de legumes.

Sopa de Ervilhas *274cal*
Creme de ervilhas secas em caldo de legumes.

Sopa de Feijão com Legumes *349cal*
Feijão preto, chuchu, cenoura e vagem em caldo de legumes

Sopa de Capeletti *273cal*
Massa recheada tipo capeletti em caldo de frango desfiado

Canja *273cal*
Arroz, cenoura e batatas em caldo de frango

Risoto & Escondidinho

300GRS R$ 28

Risoto de Tomate com Iscas de Filé *364cal*
Arroz cremoso com queijo, tomates e iscas de filé

Escondidinho de Carne de Panela *365cal*
Purê de batatas recheado com carne de panela ao molho de tomates e queijo mussarela

Lasanha de Frango *387cal*
Camadas de massa caseira, frango desfiado ao molho, molho branco e queijo mussarela)

Lasanha a Bolognesa *441cal*
Camadas de massa caseira, carne moída ao molho, molho branco e queijo mussarela)

Marmitas

CLÁSSICAS 300GRS R$ 28 KIT C/5 R$ 130

Fricassê de Frango e Arroz *408cal*
Frango em tirinhas ao molho cremoso com champignon e arroz

Strogonoff de Carne e Arroz *394cal*
Carne em tirinhas com molho cremoso com champignon e arroz

Frango a Pizzaiolo e Arroz com Brócolis *342cal*
Filé de frangogrelhado com molho vermelho e queijo com arroz com brócolis

Carne de panela com Purê de Batatas *415cal*
Cubos de carne em molho vermelho com purê de batatas

LOW CARB 300GRS R$ 28 KIT C/5 R$ R$ 130

Frango a Rolet com Purê de Moranga *233cal*
Filé de peito de frango enrolado com molho de tomates e purê de moranga cabotiá

Frango de Caçarola e Jardineira Legumes *209cal*
Frango em cubos ao molho com chuchu, cenoura e vagem refogados

Bife Acebolado e Legumes Refogados *280cal*
Bife ao molho de cebolas e tomates com cenoura, abobrinha e brócolis

Iscas de Carne ao Champignon e Panachê *284cal*
Tirinhas de carne ao molho de champignon com abobrinha, cenoura e vagem refogados

Marmitas Caseiras

430GRS INDIVIDUAL R$ 35, KIT C/5 R$ 150

Arroz, Feijão, Lasanha de Frango *534cal*

Arroz, Feijão, Panqueca de Carne *587cal*

Arroz, Feijão, Massa a Bolognesa *551cal*

Arroz, Feijão, Carne de Panela e Moranga Refogada *457cal*

Arroz, Feijão, Frango de Caçarola e Panachê de Legumes *441cal*

Quiches

150GRS R$ 18 KIT /5 R$ 80

Quiche de Frango *280cal*
(quiche recheado com queijos e frango)

Quiche de Carne *276cal*
(quiche recheado com queijos e carne moída)

Quiche de Tomate com Manjericão *263cal*
(quiche recheado com queijos e tomate seco manjericão)

Pizzas

300 GRS 17CM R$ 25 KIT C/5 R$ 115

Pizza Margherita *523cal*
Massa integral, molho tomates, queijo mussarela, tomate cereja, manjericão, orégano

Pizza de Frango *575cal*
Massa integral, molho tomates, queijo mussarela, frango, azeitonas, , orégano

Pizza De Queijos *477cal*
Massa integral, molho tomates, queijo mussarela, queijo cremoso light, orégano

Pizza de Filé *590cal*
Massa integral, molho tomates, queijo mussarela, filé mignon, orégano

Sobremesas

60-80GRS R$ 18 KIT C/5 R$ 80

Tortinha de Limão *135cal*
Sobremesa Light de mousse de limão com limão em raspas.

Cake de Nuts *334cal*
Tortinha recheada de leite condensado semi-destadao, nozes, com castanhas, amêndoas, uvas passa

Mousse de Chocolate Dark *172cal*
Fina sobremesa de mousse de chocolate amargo, sem açúcar

Brownie de Chocolate Dark *280cal*
Mini bolinho de chocolate amargo com nozes e ganache de chocolate dark

Petit Gateau Dark *291cal*
Mini cake de chocolate amargo com ganache de chocolate dark