

ESTABELECIMENTO ARTESANAL



Cardápio

CONGELADOS

"Comer bem que mal tem?"

RUA PROFESSOR JOÃO COELHO, 88A • CENTRO, IGUATU / CE

(85) 9 9784-2770



◆ BEM-VINDO ◆

Os congelados **MarmiFit** foram pensados para quem quer comer bem sem perder tempo. Refeições práticas, equilibradas e saborosas, preparadas com cuidado para facilitar a sua rotina com mais saúde e qualidade.

✓ **Prático**

✓ **Saudável**

✓ **Saboroso**

✓ **Congelado com qualidade**

✓ **Ideal para o dia a dia**

Mais de 50 opções • do clássico ao low carb • sucos detox • linha premium

◆ AVES ◆



Baião de 3

R\$ 24,99

Filé de frango grelhado + baião de feijão verde + queijo coalho + vagem e cenoura.

COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 396 KCAL • 350 G



Parmegiana

R\$ 24,99

Filé de frango + arroz integral + molho de tomate artesanal + mussarela + repolho + cenoura refogada.

COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 342 KCAL • 350 G



Filé de Frango

R\$ 24,99

Filé de frango grelhado + arroz à grega + brócolis + couve-flor.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 355 KCAL • 350 G



Estrogonofe

R\$ 24,99

Frango em cubos + ketchup + mostarda + creme de leite + arroz integral + abobrinha + cenoura.

COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 378 KCAL • 350 G



Panqueca

R\$ 24,99

Frango desfiado + milho + ervilha + azeitona + molho branco + mussarela + repolho e cenoura refogada.

COM LACTOSE • COM GLÚTEN • 312 KCAL • 350 G



Fricassê

R\$ 24,99

Frango desfiado + creme de milho + batata palha + mussarela + arroz integral + brócolis + cenoura + beterraba.

COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 384 KCAL • 350 G

◆ CARNES ◆



Risoto

R\$ 24,99

Cubos de frango + arroz + molho vermelho + molho branco + ervilha + mussarela + milho + azeitona + pimenta biquinho.

COM LACTOSE • COM GLÚTEN • 387 KCAL • 350 G



Escondidinho

R\$ 26,99

Purê de macaxeira + mussarela + carne de sol desfiada.

COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 445 KCAL • 350 G



Arroz Carreteiro

R\$ 26,99

Carne de sol desfiada + arroz + pimentão colorido + pimenta biquinho.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 467 KCAL • 350 G



Molho Madeira

R\$ 26,99

Alcatra + molho shoyu + bacon + arroz + ervilha + vagem + cenoura.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 411 KCAL • 350 G



Lasanha

R\$ 26,99

Patinho moído + macarrão para lasanha + molho de tomate artesanal + mussarela + chia.

COM LACTOSE • COM GLÚTEN • 499 KCAL • 350 G



Yakisoba

R\$ 26,99

Espaguete integral + tiras de alcatra + shoyu + pimentão colorido + cenoura.

SEM LACTOSE • COM GLÚTEN • 411 KCAL • 350 G

◆ CARNES ◆



Parmegiana

R\$ 26,99

Alcatra + molho de tomate + mussarela + arroz à grega + purê de batata inglesa.

COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 475 KCAL • 350 G



Espaguete

R\$ 26,99

Alcatra + molho vermelho + mussarela + espaguete aos quatro queijos.

COM LACTOSE • COM GLÚTEN • 575 KCAL • 350 G

◆ PEIXES ◆



Filé de Peixe

R\$ 26,99

Filé de peixe + arroz de brócolis + beterraba + cenoura.

SEM LACTOSE • COM GLÚTEN • 368 KCAL • 350 G



Peixe à Delícia

R\$ 26,99

Filé de peixe + banana + molho branco + arroz com açafrão + mix de repolho e cenoura refogada.

COM LACTOSE • COM GLÚTEN • 482 KCAL • 350 G



Moqueca

R\$ 26,99

Filé de peixe + molho de moqueca + arroz branco + pirão + abobrinha + cenoura.

COM LACTOSE • COM GLÚTEN • 453 KCAL • 350 G



Mediterrâneo

R\$ 26,99

Filé de peixe + molho de tomate cereja + azeitona + ervilha + arroz branco + purê de batata inglesa.

COM LACTOSE • COM GLÚTEN • 432 KCAL • 350 G

◆ SUÍNO ◆



Filé Mignon

R\$ 24,99

Filé mignon suíno + arroz à grega + couve manteiga + cenoura refogada.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 324 KCAL • 350 G



Filé de Mignon ao Molho Ferrugem

R\$ 24,99

Filé mignon suíno + molho ferrugem + arroz branco + repolho e cenoura refogada.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 387 KCAL • 350 G

◆ LOW CARB ◆



Lasanha de Berinjela

R\$ 26,99

Berinjela + molho de tomate artesanal + patinho moído + mussarela + chia.

COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 356 KCAL • 350 G



Ratatouille

R\$ 26,99

Patinho moído + molho de tomate artesanal + berinjela + abobrinha + cebola + pimentão.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 298 KCAL • 350 G



Filé de Peixe c/ Legumes

R\$ 26,99

Filé de peixe + cenoura + brócolis + abobrinha.

SEM LACTOSE • COM GLÚTEN • 298 KCAL • 350 G

◆ LOW CARB ◆



Frango c/ Legumes

R\$ 26,99

Cubos de frango + batatinha + cenoura + abobrinha.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 198 KCAL • 350 G



Picadinho c/ Legumes

R\$ 26,99

Alcatra em cubos + macaxeira + cenoura + brócolis.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 245 KCAL • 350 G

◆ VEGETARIANO ◆



Hambúrguer de Soja

R\$ 26,99

Soja + arroz integral de brócolis + couve e cenoura refogada.

SEM LACTOSE • COM GLÚTEN • 383 KCAL • 350 G



Lasanha Vegetariana

R\$ 26,99

Soja refogada + molho de tomate artesanal + macarrão de lasanha + orégano.

SEM LACTOSE • COM GLÚTEN • 396 KCAL • 350 G



Estrogonofe de Palmito

R\$ 26,99

Palmito + ketchup + mostarda + arroz branco + brócolis e couve-flor.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 387 KCAL • 350 G

◆ CALDINHOS ◆



29

Caldinho de Carne

Patinho moído cozido + legumes.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 189 KCAL • 250 ML

R\$ 13,00



30

Caldinho de Frango

Frango desfiado cozido + legumes.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 157 KCAL • 250 ML

R\$ 13,00

◆ CREPIOCA ◆



31

Crepioca de Frango

Frango desfiado + ovos + fécula + chia.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 120 KCAL • 80 G

R\$ 12,00

◆ SUCO DETOX ◆



32

Detox Verde

Abacaxi + hortelã + gengibre + limão + couve manteiga.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 64 KCAL • 300 ML

R\$ 10,00



33






Detox Vermelho

Beterraba + cenoura + acerola + limão + gengibre.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 78 KCAL • 300 ML

R\$ 10,00

◆ SUCOS NATURAIS ◆

- | | |
|---|--|
|  | Abacaxi R\$ 7,00
<i>Suco natural.</i>
300 ML |
|  | Abacaxi com Hortelã R\$ 7,00
<i>Suco natural.</i>
300 ML |
|  | Acerola R\$ 7,00
<i>Suco natural.</i>
300 ML |
|  | Cajá R\$ 7,00
<i>Suco natural.</i>
300 ML |
|  | Maracujá R\$ 7,00
<i>Suco natural.</i>
300 ML |
|  | Morango R\$ 7,00
<i>Suco natural.</i>
300 ML |

◆ KIDS ◆

- 40** **Espaguete à Bolonhesa** **R\$ 26,99**
Espaguete grano duro + patinho moído + molho de tomate artesanal + queijo ralado zero lactose.
SEM LACTOSE • COM GLÚTEN • 340 KCAL • 300 G
-
- 41** **Almôndegas** **R\$ 26,99**
Arroz + feijão carioca + purê de jerimum + almôndegas de patinho moído.
COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 420 KCAL • 350 G
-
- 42** **Picadinho Bovino ao Molho** **R\$ 26,99**
Arroz de brócolis + legumes (cenoura e abobrinha).
SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 380 KCAL • 300 G
-
- 43** **Isca de Alcatra** **R\$ 26,99**
Arroz branco + feijão preto + brócolis + cenoura.
SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 425 KCAL • 350 G
-
- 44** **Alcatra à Parmegiana** **R\$ 26,99**
Arroz à grega + purê de batata inglesa.
COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 443 KCAL • 300 G
-
- 45** **Frango Desfiado** **R\$ 26,99**
Espaguete grano duro + frango desfiado + molho branco + queijo coalho zero lactose.
SEM LACTOSE • COM GLÚTEN • 395 KCAL • 300 G

◆ KIDS ◆

- 46**  **Filé de Frango à Parmegiana** **R\$ 26,99**
Arroz à grega + purê de macaxeira.
COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 443 KCAL • 300 G
-
- 47**  **Filé de Frango Grelhado** **R\$ 26,99**
Arroz de brócolis + legumes (cenoura e abobrinha).
SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 326 KCAL • 300 G
-
- 48**  **Filé de Frango Grelhado** **R\$ 24,99**
Baião de dois + brócolis + cenoura.
SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 359 KCAL • 300 G
-
- 49**  **Estrogonofe de Frango** **R\$ 24,99**
Arroz à grega + legumes + brócolis + cenoura + couve-flor.
SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 243 KCAL • 300 G
-
- 50**  **Filé de Peixe** **R\$ 26,99**
Arroz branco + cenoura + vagem + beterraba.
SEM LACTOSE • COM GLÚTEN • 340 KCAL • 300 G
-
- 51**  **Filé de Peixe à Parmegiana** **R\$ 26,99**
Arroz à grega + purê de batata inglesa.
COM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 243 KCAL • 300 G

◆ PREMIUM ◆



Filé de Salmão ao Molho de Laranja **R\$ 47,99**

Arroz à grega + cenoura + brócolis + tomate cereja.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 446 KCAL • 350 G



Filé Mignon Bovino à Parmegiana **R\$ 35,99**

Arroz à grega + purê de batata inglesa.

SEM LACTOSE • SEM GLÚTEN • 475 KCAL • 350 G



Camarão Internacional **R\$ 37,99**

Arroz + molho branco + molho vermelho + camarão + ervilha + mussarela + vinho + salsinha + batata palha.

COM LACTOSE • COM GLÚTEN • 502 KCAL • 350 G



Camarão aos Quatro Queijos **R\$ 37,99**

Espaguete aos quatro queijos.

COM LACTOSE • COM GLÚTEN • 498 KCAL • 350 G

ESTABELECIMENTO ARTESANAL



Cardápio

CONGELADOS

"Comer bem que mal tem?"

RUA PROFESSOR JOÃO COELHO, 88A • CENTRO, IGUATU / CE

(85) 9 9784-2770