



Para você, com você e sua família.

ÍNDICE

1	MASSAS RECHEADAS.....	3
2	MOLHOS	4
3	VEGETAIS.....	4
4	CARBOIDRATOS	5
5	FRANGO	5
6	PEIXE.....	6
7	CARNE	6
8	FEIJOADA	8
9	SOPAS	8
10	TORTAS SALGADAS, QUICHES E SALGADOS	8
11	PRATOS VEGETARIANOS	9
12	SUGESTÕES (PRATOS INDIVIDUAIS)	9
13	LINHA FITNESS (PRATOS INDIVIDUAIS)	9
14	PAPINHAS.....	10
14.1	Fase inicial (caldo)	10
14.2	Fase mastigação	10
15	GULOSEIMAS	11
15.1	Docinhos e sobremesas	11
15.2	Bolos dietéticos	11
15.3	Bolos recheados com cobertura	11

1 MASSAS RECHEADAS

Capeletti de carne – R\$ 19,50/500g

Massa fresca de capeletti com delicioso recheio de carne, coberta com molho da sua escolha: molho branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Ravióli de mussarela de búfala e manjericão – R\$ 22,90/500g

Massa em forma de meia lua, recheada com mussarela búfala e manjericão, coberto com delicioso molho de sua escolha: molho branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Ravióli de carne – R\$ 19,50/500g

Massa em forma de meia lua, recheada com carne, coberto com delicioso molho de sua escolha: molho branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Canelone de presunto e queijo – R\$22,50/500g

Massa de macarrão fresca recheada com presunto e queijo, coberto com um delicioso molho de sua escolha: molho branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Rondelli de presunto e queijo – R\$ 22,50/500g

Massa de macarrão enrolada com fatias de presunto e mussarela, coberta com um delicioso molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Rondelli verde com brie e damasco – R\$ 25,50/500g

Massa de macarrão verde enrolada com brie e damasco, coberta com um delicioso molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Lasanha de presunto e queijo – R\$22,90/500g

Massa branca recheada de presunto e queijo mussarela, molho de tomate caseiro coberto com molho branco salpicado com queijo parmesão.

Lasanha verde à bolonhesa – R\$23,90/500g

Massa verde recheada com patinho moído e queijo mussarela, molho de tomate e branco salpicado com queijo parmesão.

Lasanha de beringela – R\$20,90/500g

Massa branca recheada com berinjela, queijo mussarela, molho de tomate caseiro salpicado com queijo parmesão.

Nhoque de batata – R\$19,50/500g

Massa à base de batata, coberta com molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês pomodoro.

Nhoque de batata com mussarela – R\$23,90/500g

Massa à base de batata, recheada com mussarela, coberta com molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Nhoque de mandioquinha com carne seca – R\$23,90/500g

Massa à base de mandioquinha, recheada com carne seca, coberta com molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.



NOVO

2 MOLHOS

Molho Pomodoro

Molho de tomate a base de tomate picado, azeite de oliva, alho, cebola, manjericão, sal, pimenta do reino.

Molho à bolonhesa

Molho de tomate a base de tomate picado, patinho moído, azeite de oliva, alho, cebola, manjericão, sal, pimenta do reino.

Molho quatro queijos

Molho branco a base de leite e creme de leite acrescido de queijo tipo gorgonzola, provolone, mussarela, prato e parmesão.

Molho branco

Molho branco a base de leite, manteiga, farinha de trigo, sal, pimenta do reino branca, noz-moscada.

Molho pizzaiolo

Molho a base de tomate, mussarela, orégano e azeitonas.

Molho calabrés

Molho a base de tomate, manjericão, e fatias de linguiça calabresa.

Todos os molhos citados acima - R\$10,00/500g

Molho al mare - R\$16,50/500g

Molho a base de camarões, lula e alcaparras.

3 VEGETAIS

Legumes grelhados com alho - R\$15,80 /200 g

Legumes grelhados (cenoura, brócolis, couve flor, celga).

Brócolis ninja grelhados ao alho - R\$12,85/300g

Brócolis ninja grelhados ao alho com leve toque de azeite.

Espinafre ao forno - R\$15,80/350g

Espinafre ao forno coberto com requeijão light e parmesão gratinado.

Charutininhos de repolho - R\$18,90/310g

Folhas de repolho recheadas com uma saborosa carne moída temperada e refogada com ervas, cebola, alho, amêndoas sendo levemente cozidas num molho especial de caldo de carne.

Caponata - R\$21,00/350g

Berinjela cortada em cubos assada com pimentões, cebola, azeitonas, passas, azeite de oliva e alcaparras.

Couve flor gratinada - R\$15,80/350g

Couve flor gratinada com delicioso creme branco gratinado com queijo parmesão.

Berinjela à parmegiana - R\$19,50/500g

Sanduíche de berinjela, recheado com mussarela, frita à milanesa com molho de tomate, parmesão e salsa (a parte).

4 CARBOIDRATOS

Purê de mandioquinha com amêndoas - R\$13,50/250g

Mandioquinhas cozidas e espremidas, amêndoas, margarina, leite e sal.

Purê de batata - R\$10,50/350g

Batata cozida e espremada, margarina, leite, sal e pitada de noz moscada.

Batata ao murro com brócolis - R\$17,10/500g

Batata cozida e aberta na palma da mão, levemente fritada no azeite, acompanha brócolis ninja.

Batata gratinada com molho branco a dois queijos (mussarela e parmesão) - R\$15,50/350g

Deliciosa batata cozida em pedaços com um delicioso creme branco gratinado com parmesão.

Arroz cateto integral - R\$ 9,90/400g

Arroz cateto integral temperado com alho, cebola e sal.

Arroz branco - R\$5,80/ 400g

Arroz branco temperado alho, cebola e sal.

Arroz sete grãos - R\$14,90/ 400g

Arroz sete grãos temperado com alho, cebola e sal.

Feijão carioquinha - R\$10,35/400g

Feijão tipo carioquinha temperado com sal, cebola, bacon, paio, alho e salsinha.

Lentilha - R\$10,35/400g

Lentilha temperada com sal, cebola, alho, salsinha e paio.

Farofa à brasileira - R\$10,00/150g

Farinha de mandioca e rosca, enriquecidas com ovos, azeitonas, bacon, cebola, linguiça e cheiro verde.

5 FRANGO

Strogonoff de frango - R\$20,80/480g

Pedaços de frango num cremoso molho à base de creme de leite com cogumelos fatiados.

Acompanhamento: arroz branco.

Escondidinho de frango - R\$21,90/480g

Escondidinho de batata inglesa com frango desfiado e requeijão.

Panqueca de frango - R\$17,50/400g

Duas panquecas de frango com ao toque de milho, salsinha e requeijão, coberta com molho de tomate e salpicado com parmesão.

Frango ao requeijão – R\$20,60/450g

Filé de frango cortado em tirinhas com saboroso creme de requeijão com palmito e tomate.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

Fricassê de frango – R\$20,60/450g

Peito de Frango e sobre coxa desfiada, incorporada a delicioso creme à base de tomate, requeijão, leite e batata palha.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

Filé de frango à parmegiana – R\$20,80/450g

Filé de frango à milanesa, coberto com molho de tomate e mussarela.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

6 PEIXE

Tilápia com crosta de alho – R\$27,60/450g

Filé de tilápia assada no azeite com crosta de ervas e alho acompanhada de arroz branco ou integral.

File de pescada com molho de camarão – R\$32,90/450g

Filé de pescada branca, temperada com sal e limão deliciosamente preparados à dorê ou milanesa com molho de camarão.

Bacalhau com batatas e alcaparras – R\$34,60/500g

Bacalhau assado com batatas, azeitonas, pimentões vermelhos e verdes, alcaparras sobre fios de azeite de oliva, acompanha arroz branco.

File de Saint Peter assado com molho de alecrim – R\$30,60/450g

File de Saint Peter assado com azeite levando um toque de um molho à base de alecrim.

Bobó de camarão – R\$32,90/500g

Camarão num cremoso molho de aipim. Acompanhamento: arroz branco e abóboras refogadas em cubos com azeite e cheiro verde.

File de peixe à Fiorentina – R\$27,90/450g

File de peixe à dorê coberto com delicioso creme de espinafre coberto com parmesão e gratinado.

Linguado ao molho al mare – R\$33,90/450g

Linguado temperado com sal e limão deliciosamente preparados à dorê com molho a base de camarão, lulas e alcaparras.

NOVO

7 CARNE

Braciola – R\$ 20,90/400g/2 unidades

Bife de coxão mole enrolado com cenoura, cebola e pimentão cozido ao molho.

Escondidinho (purê batata com carne moída) – R\$23,40/400g

Purê de batata com toque especial de azeite de oliva e parmesão, recheado com requeijão e carne seca refogada e temperada.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

Kibe de forno – R\$17,90/400g

Delicioso prato assado elaborado com trigo para kibe selecionado, carne moída e condimentos com um leve toque de hortelã.

Almôndegas ao sugo – R\$20,90/500g

Patinho moído, enrolado no formato de bolinha, cozido no molho de tomates.

Carne louca – R\$25,50/450g

Finas fatias de lagarto assado, envolto em molho do próprio assado enriquecido com cebola, pimentões verdes e vermelhos, azeitonas verdes salsinha e cebolinha.

Bife à parmegiana – R\$23,90/450g

Bife de filet mignon, passado no amaciador elétrico, à milanesa, coberto com molho de tomate e mussarela.

Carne ao molho madeira – R\$33,80/450g

Fatias de lagarto assadas com molho madeira e lâminas de champignon.

Acompanhamento: arroz cateto integral com cubos de cenoura.

Panqueca de carne – R\$17,50/500g

Duas panquecas de carne com patinho moído ao toque de azeitonas verde, coberta com molho de tomate e salpicado com parmesão.

Acompanhamento: cubos de cenoura refogadas com azeite e cheiro verde.

Escondidinho de carne seca – R\$26,50/400g

Típica carne seca refogadinha com cebolas, incrementada com abóboras escondida num delicioso creme cremoso de aipim e requeijão light salpicado e gratinado com parmesão.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

Berinjela recheada com patinho moído gratinado com queijo parmesão – R\$17,40/400g/2 unidades

Berinjela inteira recheada com carne moída suavemente temperada, banhado com molho de tomates e queijo tipo parmesão ralado.

Abobrinha recheada com patinho moído gratinado com queijo parmesão – R\$15,80/500g/2 unidades

Abobrinha pela metade recheada com carne moída suavemente temperada, banhada com molho de tomate e queijo tipo parmesão ralado.

Moussaka – R\$22,40/400g

Lasanha de berinjela com carne, tipicamente temperada alternada em camadas com queijo e molho ao sugo.

Strogonoff de carne – R\$29,60/470g

Filet mignon num cremoso molho à base de creme de leite com cogumelos fatiados.

Acompanhamento: arroz branco.

Kafta de carne – R\$21,90/500g

Grelhada com cebolas em rodela.

Picadinho com legumes - R\$ 21,50/450g

Cubos de coxão duro cozido temperado, chuchu, cenoura, batata e vagem cozida.

8 FEIJOADA

Feijoada light - R\$30,90/serve duas pessoas

Cremoso feijão preto num tempero caseiro com carne seca e carne fresca desengordurada.

Guarnições: arroz branco com couve mineira fininha e farofa.

9 SOPAS

Canja de galinha - R\$11,90/500g

Canja de galinha com frango desfiado e batatas tudo bem temperadinho.

Caldo verde - R\$13,90/500g

Caldo cremoso de batata inglesa com cubinhos de peito de peru ou paio e couve fininha num fio de azeite de oliva.

Sopa de aspargos - R\$17,90/500g

Crema de aspargos com queijo parmesão.

Sopa cremosa de cenoura e cogumelos paris - R\$13,90/500g

Sopa nutritiva cuja base é a cenoura batida com alho porró, aipo, ervas finas e cogumelos fatiados.

Sopa de abóbora - R\$11,90/500g

Crema de abóbora ao leite de coco enriquecidos com tenros pedaços de queijo mussarela e salpicado com cebolinha.

Sopa de carne com legumes - R\$13,90/500g

Crema de legumes com tenros pedaços de carne.

Caldo de feijão - R\$11,90/500g

Caldo de feijão cariocinha com macarrão.

Sopa de ervilha com bacon - R\$11,90/500g

Crema de ervilha com batata e pedacinhos de bacon.

10 TORTAS SALGADAS, QUICHES E SALGADOS

Torta de palmito - R\$ 32,00

Torta de frango - R\$ 28,00

Torta de alho poró e bacon - R\$28,00

11 PRATOS VEGETARIANOS

Feijoada vegetariana – R\$28,50/500g

Feijão azuki com pedaços de cará, aipo, cenoura, mandioquinha e proteína de soja.

Acompanhamento: arroz cateto integral e couve mineira.

Lasanha de berinjela vegetariana – R\$20,50/500g

Lasanha de berinjela com proteína de soja coberta com lascas de mussarela.

Risoto ecológico – R\$24,50/500g

Delicioso risoto de arroz 7 grãos colorido com agrião, soja em grão e ricota defumada salpicado com nozes.

Torta de rúcula com tomate seco – R\$28,00/500g

Torta crocante recheada com rúcula, tomate seco e parmesão ralado.

Batata doce dourada – R\$18,00

Batata doce cozinhada, cortada em fatias e assada com ervas e azeite de oliva.

Farofa de quinoa – R\$ 14,90

Farofa a base de quinoa em grãos, cebola, uva passa, nozes e cenoura.

12 SUGESTÕES (PRATOS INDIVIDUAIS)

Sobrecoxa de frango assada com ervas, arroz branco ou integral e polenta com parmesão gratinado – R\$18,50.

Filé de frango desfiado ao molho de catupiry, arroz branco ou integral e legumes grelhados – R\$18,50.

Escondidinho de frango com milho, arroz branco ou integral e legumes grelhados – R\$18,50.

Filé de pescada gratinada com molho de espinafre e parmesão com arroz branco ou integral e legumes grelhados – R\$20,50

Filet mignon assado com crosta de alho ou ervas, arroz branco ou integral, batata recheada com brócolis e requeijão – R\$ 23,50

Picadinho, arroz, feijão, farofa de banana – R\$16,70

Escondidinho de carne moída, arroz branco ou integral e legumes grelhados – R\$19,50

13 LINHA FITNESS (PRATOS INDIVIDUAIS)

File de frango com creme de ricota, espinafre refogada e arroz integral – R\$ 15,60

Frango desfiado com cubos de cenoura refogados e massa integral (penne ou fusilli) – R\$ 12,50

Fricassê de frango, arroz integral e brócolis assados – R\$ 12,90

Escondidinho de batata doce com frango desfiado – R\$ 19,50

Tilápia com molho de alcaparras, arroz integral e legumes sortidos assados – R\$19,50

Isclas de frango com batata doce – R\$ 15,50

Patinho moído com batata doce – R\$ 15,70

Saint Peter com arroz integral e quinua verde com rúcula – R\$23,50

Medalhão de mignon com arroz selvagem (shitake, champignon, tomate cereja, alho poro e amêndoas laminadas) – R\$ 32,90

Picadinho com ervas, arroz integral e farofa de banana – R\$ 17,50

Risoto ecológico (arroz 7 grãos, ricota defumada, nozes, agrião, soja em grão) com uma deliciosa tilápia assada – R\$30,90

14 PAPHAS

14.1 Fase inicial (caldo)

Novos gostos e texturas – R\$12,00 pote de 400 g

Obs.: Contém cebola, alho, azeite de oliva e sal iodado.

- ✓ Batata + couve + músculo
- ✓ Inhame + espinafre + músculo
- ✓ Mandioquinha + agrião +frango
- ✓ Cenoura + salsa + frango
- ✓ Abóbora japonesa + folha de salsa + músculo

14.2 Fase mastigação

Estimulando a mastigação – R\$ 12,00 pote de 400 g

- ✓ Creme de mandioquinha, musculo e macarrão argolinha
- ✓ Papinha de chuchu, cenoura e macarrão de letrinhas
- ✓ Canjinha cremosa com arroz e frango
- ✓ Creme de abóbora com pedacinhos de carne e aveia
- ✓ Caldo verde com cabelinho de anjo
- ✓ Creme de feijão com músculo
- ✓ Escondidinho de carne

15 GULOSEIMAS

15.1 Docinhos e sobremesas

- ✓ Mousse de chocolate - R\$4,60/unidade
- ✓ Mousse de limão - R\$4,30/unidade
- ✓ Mousse de chocolate meio amargo - R\$4,90/unidade
- ✓ Brigadeiro - R\$12,90/15 unidades

15.2 Bolos dietéticos

- ✓ Bolo Dietético - R\$ 78,00/kg

15.3 Bolos recheados com cobertura

- ✓ Bolo de chocolate com recheio de brigadeiro e morango e cobertura de ganache
- ✓ Bolo prestígio
- ✓ Bolo floresta negra
- ✓ Bolo mousse

Todos R\$ 58,00/kg



Pra você, com você e sua família



Faça já seu pedido
pedidos@tekkasgourmet.com.br
(11) 96418-9368

www.tekkasgourmet.com.br

06/11/2014