



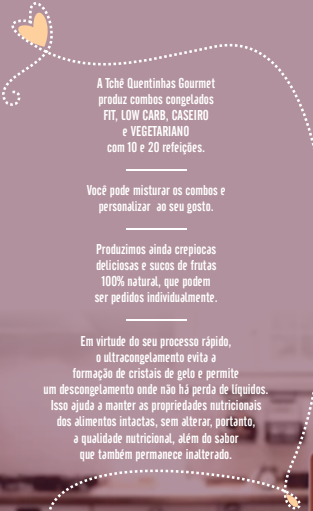
Tche

Gourmet

Amor em forma de comida!

Conheça nossos
menus de
CONGELADOS!

LOW CARB
FIT
CASEIRO
VEGETARIANO
CREMES
CREPIOCAS
SUCOS



A Tchê Quentinhas Gourmet
produz combos congelados
FIT, LOW CARB, CASEIRO
e VEGETARIANO
com 10 e 20 refeições.

Você pode misturar os combos e
personalizar ao seu gosto.

Produzimos ainda crepiocas
deliciosas e sucos de frutas
100% natural, que podem
ser pedidos individualmente.

Em virtude do seu processo rápido,
o ultracongelamento evita a
formação de cristais de gelo e permite
um descongelamento onde não há perda de líquidos.
Isso ajuda a manter as propriedades nutricionais
dos alimentos intactas, sem alterar, portanto,
a qualidade nutricional, além do sabor
que também permanece inalterado.

Tchê
Gourmet



LOW CARB

L01	FRICASSÉ DE FRANGO E LEGUMES SALTEADOS.....	350g 451Kcal
L02	ARROZ DE COUVE FLOR E PANQUECA VERDE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO VERMELHO.....	320g 340Kcal
L03	ARROZ DE BRÓCOLIS E ROCAMBOLE DE FRANGO RECHEADO COM TOMATE CEREJA E MANJERICÃO.....	300g 416Kcal
L04	PURÉ DE ABÓBORA E ROCAMBOLE DE CARNE RECHEADO.....	300g 319Kcal
L05	À PARMEGGIANA DE LEGUMES E FILÉ DE FRANGO GRELHADO.....	310g 346Kcal
L06	TILÁPIA ASSADA COM VEGETAIS, COUVE REFOGADA E CENOURA.....	300g 257Kcal
L07	FILÉ DE FRANGO RECHEADO AO MOLHO PESTO E ESPAGUETE DE ABOBRINHA ITALIANA.....	341g 341Kcal
L08	NHOQUE DE RICOTA COM ESPINAFRE E CARNE DE PANELA.....	280g 559Kcal
L09	PIMENTÃO RECHEADO COM CARNE MOÍDA.....	290g 341Kcal
L10	ESCONDIDINHO DE CARNE DE PANELA COM ABÓBORA E COUVE.....	300g 368Kcal



CASEIRO

C01	MASSA À BOLONHESA
C02	PANQUECA DE CARNE MOÍDA E ARROZ BRANCO
C03	STROGONOFF DE FILÉ MIGNON E ARROZ BRANCO
C04	CARNE DE PANELA, BATATA DOCE E ARROZ BRANCO
C05	FILÉ À PARMEGIANA E ARROZ BRANCO
C06	LASANHA DE FRANGO
C07	SOBRECOPA ASSADA COM BATATAS RÚSTICAS, CEBOLAS E ARROZ BRANCO
C08	ARROZ COM GALINHA E LEGUMES
C09	CARRETEIRO E AIPIM
C10	FEIJOADINHA (ARROZ BRANCO, COUVE REFOGADA E FEIJÃO)

FIT



F01	FRANGO DESFIADO, BATATA DOCE E ARROZ INTEGRAL.....	340g 432Kcal
F02	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO PESTO.....	330g 669Kcal
F03	ESCONDIDINHO DE CARNE DE PANELA E BATA DOCE.....	290g 442Kcal
F04	FRICASSÉ DE FRANGO E ARROZ INTEGRAL.....	340g 528Kcal
F05	STROGONOFF DE FILÉ MIGNON, ARROZ INTEGRAL COM CENOURA E LINHAÇA.....	320g 422Kcal
F06	PANQUECA VERDE COM CARNE MOÍDA, ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS E AMÊNDOAS.....	290g 310Kcal
F07	ALMÔNDegas AO MOLHO SUGO, ARROZ INTEGRAL COM RICOTA E ESPINAFRE.....	300g 536Kcal
F08	CARNE MOÍDA, AIPIM E ARROZ INTEGRAL.....	320g 426Kcal
F09	TILÁPIA ASSADA COM VEGETAIS, COUVE REFOGADA E ARROZ INTEGRAL.....	300g 313Kcal
F10	RISOTO DE ALHO PORÓ E FILÉ DE FRANGO GRELHADO.....	320g 486Kcal

VEGETARIANO



V01	LASANHA DE ESPINAFRE COM ABOBRINHA E QUEIJO
V02	ESCONDIDINHO DE AIPIM COM COGUMELOS E BRÓCOLIS
V03	RISOTO INTEGRAL DE ALHO PORÓ E LEGUMES
V04	STROGONOFF DE PALMITO E ARROZ COM BRÓCOLIS
V05	ARROZ INTEGRAL, LEGUMES SALTEADOS COM ALHO PORÓ E FEIJÃO
V06	MASSA AO MOLHO PESTO DE RÚCULA COM TOMATE CEREJA E RICOTA
V07	GRÃO DE BICO COM LEGUMES À XADREZ E ARROZ INTEGRAL
V08	CHARUTO DE COUVE RECHEADO COM RICOTA, MANJERICÃO E TOMATE SECO AO MOLHO SUGO E ARROZ INTEGRAL
V09	FEIJADINHA VEGETARIANA, COUVE COM TOMATE E ARROZ INTEGRAL
V10	PANQUECA DE ESPINAFRE COM RICOTA AO MOLHO BECHAMEL E ARROZ INTEGRAL COM AMÊNDOAS E LEGUMES

CREMES

- Cr01** MORANGA COM CARNE DE PANELA
- Cr02** FEIJÃO COM CARNE E CRISPS DE LINGUIÇA
- Cr03** ERVILHA COM BACON
- Cr04** CREME DE MANDIOQUINHA COM SHIMEJI
- Cr05** CREME DE BETERRABA COM FRANGO DESFIADO
- Cr06** CREME DE PALMITO COM ALHO PORÓ
- Cr07** CREME DE CENOURA COM FRANGO DESFIADO
- Cr08** CANJA DE GALINHA
- Cr09** CALDO VERDE DETOX
- Cr10** CREME DE MILHO COM FRANGO



CREPIOCAS SALGADAS

- Cp01** CREPIOCA DE CENOURA RECHEADA COM CARNE DE PANELA E QUEIJO
- Cp02** CREPIOCA DE BETERRABA RECHEADA COM FRANGO E QUEIJO
- Cp03** CREPIOCA VERDE RECHEADA COM MARGARINA, TOMATE, MANJERICÃO E QUEIJO
- Cp04** CREPIOCA RECHEADA COM COGUMELOS, QUEIJOS E BRÓCOLIS
- Cp06** CREPIOCA RECHEADA COM ESPINAFRE, RICOTA E REQUEIJÃO
- Cp07** CREPIOCA RECHEADA COM FRANGO, MILHO E QUEIJO



CREPIOCAS DOCES

- Cp08** CREPIOCA RECHEADA COM BANANA, CANELA E MEL
- Cp09** CREPIOCA RECHEADA COM MORANGO E CHOCOLATE 70%
- Cp10** CREPIOCA RECHEADA BANANA E CHOCOLATE 70%
- Cp11** CREPIOCA RECHEADA COM CREME DE AVELÃ E MORANGOS E COBERTA COM GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS



PORÇÕES

- FJPQ** PORÇÃO DE FEIJÃO 140 ML
- LTPQ** PORÇÃO DE LENTILHA 140 ML
- LGPQ** PORÇÃO DE LEGUMES 120 G



QUICHES

LOW CARB - COM FARINHA DE AMÊNDOAS E LINHAÇA

- Qc01** QUICHE DE ESPINAFRE COM RICOTA
- Qc02** QUICHE DE ALHO PORÓ
- Qc03** QUICHE DE FRANGO COM CATUPIRY
- Qc04** QUICHE DE CARNE DE PANELA



BAGUETE

- Bg01** BAGUETE DE CARNE DE PANELA COM REQUEIJÃO E QUEIJO NO PÃO SEM GLÚTEN
*200 GRAMAS





SORVEDIM

- Sv01** UMA COMBINAÇÃO DE SORVETE E PUDIM DE
LEITE - LOW CARB
*100 GRAMAS



CHEESECAKE

- Ck01** CHEESECAKE LOW CARB DE GELEIA DE
FRUTAS VERMELHAS
*150 GRAMAS

HAMBURGUERES

- Hb01** HAMBURGUER DE PATINHO, QUEIJO CHEDDAR, CEBOLA
CARAMELADA, NO PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN
- Hb02** HAMBURGUER DE FRANGO, MOLHO QUATRO QUEIJOS,
NO PÃO AUSTRALIANO SEM GLÚTEN



SUCOS

- S01** CENOURA, LARANJA E MAÇÃ
- S02** MELÃO, ABACAXI, HORTELÃ E MEL
- S03** BETERRABA, MORANGO, LARANJA E MAÇÃ
- S04** MELANCIA, LIMÃO E HORTELÃ
- S05** COUVE, LIMÃO, MAÇÃ, ABACAXI, HORTELÃ E GENGIBRE



Aceitamos todas as bandeiras de cartões de crédito, vale refeição e alimentação:



Entregamos em Porto Alegre e Grande Porto Alegre.
Consulte taxa de entrega conforme sua região.

PEDIDOS



51 99196.6695



51 3392.6695

Nos acompanhe nas redes sociais e
fique por dentro das novidades e promoções.



@tchequentinhasgourmet