



(51) 9 8301-9907
@caseiricessaudaveis

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

como realizar seu pedido:

1. Você escolhe os pratos de sua preferência;
2. Você escolhe o tipo de arroz;
3. Você escolhe se quiser tirar ou acrescentar algum Item;
4. Escolhe o tamanho da sua marmita:

- Marmita 460g

Acompanhamento 150g (feijão ou lentilha)

- Marmita 350g

- Marmita 300g

- Caldos e cremes avulsos 500g.

Pronto! Só fazer o seu pedido!

 (51) 98301-9907

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de peixe

Peixe empanado ao molho de nata com pesto - acompanha legumes e purê de aipim;

Peixe empanado no coco ralado - acompanha legumes e purê de abóbora;

Peixe com alcaparras, molho de tomate caseiro e batata doce assada;

Peixe assado, rosti de batata doce - acompanha legumes;

Peixe grelhado, purê de couve-flor e aipim assado;

Peixe assado, arroz de brócolis e batata doce assada;

Almôndega de peixe recheado de requeijão ao molho vermelho e arroz de couve-flor.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de peixe

Almôndega de peixe recheado de requeijão ao molho de nata com alcaparras e arroz de brócolis;

Escondidinho de peixe na abóbora;

Escondidinho de peixe na batata doce;

Escondidinho de peixe no aipim;

Escondidinho de peixe na cenoura;

Escondidinho de peixe na couve-flor;

Panqueca de peixe ao molho vermelho - acompanha legumes

Panqueca de peixe ao molho de nata com gorgonzola - acompanha legumes;

Filé de tilápia ao molho de espinafre e batata doce assada.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de peixe

Filé de tilápia ao molho de gorgonzola e suflê de milho;

Escondidinho de aipim com camarão;

Escondidinho de batata doce com camarão;

Escondidinho de cenoura com camarão;

Moqueca de tilápia com purê de mandioquinha;

Sobre as marmitas:

Todo prato acompanha potinho de feijão ou lentilha;

Você pode escolher o arroz : integral, de brócolis, de couve-flor, cenoura ou branco;

Não usamos frituras, todos os alimentos fritos são feitos na Airfryer.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de carne vermelha

Bife, purê de abóbora - acompanha legumes;

Bife, arroz - acompanha legumes

Bife recheado de cenoura e bacon, arroz - acompanha legumes;

Bife empanado no ovo e queijo ralado ao molho vermelho, purê de batata doce e cenoura;

Bife empanado no ovo e queijo ralado à parmegiana, arroz - acompanha legumes;

Bife à parmegiana, purê de batata doce;

Bife acebolado, arroz e purê abóbora;

Isclas de alcatra, purê de abóbora e batata doce assada.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de carne vermelha

Isclas de carne com seleta de legumes e arroz;

Isclas de carne com milho ao molho de nata com gorgonzola, arroz - acompanha legumes;

Strogonoff, batata doce assada - acompanha legumes;

Almôndegas ao molho vermelho, purê de aipim e couve-flor a milanesa;

Almôndegas ao molho de nata com gorgonzola, purê de aipim, arroz e seleta de legumes;

Almôndegas com cobertura de queijo mussarela, purê de batata doce e arroz integral;

Almôndegas de carne escabelada ao molho vermelho e arroz integral.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de carne vermelha

Rosti de batata doce recheada com iscas de carne com requeijão, -
acompanha legumes;

Escondidinho de aipim com iscas de
carne;

Escondidinho de aipim de carne
escabelada;

Escondidinho de abóbora de carne;

Escondidinho de batata doce de
carne;

Escondidinho de cenoura de carne;

Carne de panela com couve-flor e
arroz;

Carne de panela com aipim e arroz;

Rocombole recheado presunto e
queijo na nata com pesto e arroz.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de carne vermelha

Rocombole de carne aos quatro queijos com purê de batata doce;

Abobrinha (tronco) recheada com guisado ao molho vermelho e arroz ou guisado com requeijão e gorgonzola;

Guisado com milho, couve refogado e arroz ;

Guisado com milho ao molho vermelho, arroz e purê de aipim;

Panqueca de carne ao molho de nata com purê de abóbora;

Panqueca de carne ao molho vermelho, arroz - acompanha legumes;

Espetinho (xixo gaúcho) com arroz de legumes e potinho de feijão ou creme de abóbora;

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de carne vermelha

Pimentão recheado com guisado ao molho de gorgonzola e arroz;

Trouxinha de couve verde com frango e requeijão, arroz e cenoura;

Escondidinho de aipim com carne seca;

Kibe assado com purê de aipim - acompanha legumes;

Carne ao molho madeira, purê de batata-baroa e cenoura a vapor.

Sobre as marmitas:

Todo prato acompanha potinho de feijão ou lentilha;

Você pode escolher o arroz : integral, de brócolis, de couve-flor, cenoura ou branco;

Não usamos frituras, todos os alimentos fritos são feitos na Airfryer.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de frango

Filé de frango à parmegiana e batata doce assada (no ovo e queijo ralado);

Filé de frango em cubos com cenoura e suflê de espinafre;

Filé de frango à parmegiana, arroz - acompanha legumes;

Frango em cubos com espinafre e arroz;

Almôndegas ao molho vermelho, arroz e cenoura;

Almôndegas ao molho de nata com gorgonzola e purê de abóbora;

Panqueca de frango ao molho vermelho - acompanha legumes;

Panqueca de frango ao molho de nata com gorgonzola, arroz e brócolis.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de frango

Rosti de batata doce recheado com frango com requeijão - acompanha legumes;

Rosti de aipim recheado com frango com requeijão - acompanha legumes;

Escondidinho de frango na abóbora;

Escondidinho de frango na batata doce;

Escondidinho de frango no aipim;

1Escondidinho de frango na couve-flor;

Escondidinho de frango na cenoura;

Salsichão de frango recheado, purê de aipim - acompanha legumes;

Frango cremoso com alho-poró, brócolis a vapor e omelete de queijo com tempero verde

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de frango

Frango desfiado, couve com bacon e purê de inhame;

Filé de sobrecoxa de frango com molho de ricota e mix de legumes com grão de bico.

Sobre as marmitas:

Todo prato acompanha potinho de feijão ou lentilha;

Você pode escolher o arroz : integral, de brócolis, de couve-flor, cenoura ou branco;

Não usamos frituras, todos os alimentos fritos são feitos na Airfryer.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de carne suína

Filé suíno assado ao molho vermelho,
arroz integral - acompanha legumes;

Filé suíno assado na laranja -
acompanha nhoque de abóbora ou
batata doce recheado com queijo ao
molho de tomate e arroz ;

Filé suíno a milanesa ao molho de
nata, purê de abóbora

Iscas de filé suíno com milho, arroz -
acompanha legumes;

Escondidinho de filé de porco na
abóbora;

Escondidinho de filé de porco na
batata doce;

Escondidinho de filé de porco no
aipim;

Escondidinho de filé de porco na
cenoura.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio de carne suína

Escondidinho de filé de porco na couve-flor;

Rosti de batata doce recheado com filé de porco com requeijão - acompanha legumes;

Rosti de aipim recheado com filé de porco com requeijão - acompanha legumes;

Salsichão recheado, couve verde, arroz e farofa lowcarb.

Sobre as marmitas:

Todo prato acompanha potinho de feijão ou lentilha;

Você pode escolher o arroz : integral, de brócolis, de couve-flor, cenoura ou branco;

Não usamos frituras, todos os alimentos fritos são feitos na Airfryer.

CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

cardápio vegetariano

Tomate recheado três queijos -
acompanha arroz integral;

Panqueca com legumes ao molho de
nata com gorgonzola - acompanha
arroz integral;

Massa integral com creme de milho,
cenoura e brócolis;

Massa integral com molho, espinafre e
cenoura;

Arroz colorido, purê de abóbora -
acompanha legumes;

Strogonoff de cogumelos e palmito -
acompanha arroz de couve-flor;

OPÇÕES DE PRATOS EXECUTIVOS

Bacalhau cremoso com brócolis e batata doce;

Medalhões de Filé com brócolis e aipim assado;

Salmão com crosta de gergelim e purê de abóbora.

OBS: pode escolher qualquer prato do cardápio e
trocar pela carne do executivo.



CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

sopas & cremes

Creme de abóbora

Creme de couve verde com gorgonzola

Creme de couve-flor

Caldo de legumes

Creme de milho

Creme de ervilha

Creme de batata

pizzas

Pizza de mussarela

Pizza de mussarela com azeitona

Pizza de mussarela com tomate seco

Pizza margarita

Pizza de bacon

Pizza de calabresa

Pizza de portuguesa

Pizza vegetariana



CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

bolos & pães

Bolo de baunilha

Bolo de coco

Bolo queijadinha

Bolo de laranja

Bolo de chocolate

Bolo de amendoim

Bolo de chocolate com cobertura

Bolo de amendoim com cobertura

Bolo de coco com cobertura

Pão lowcarb

Pão de abóbora

Pão de batata doce



CASEIRICES

comidas caseiras saudáveis

empadas:
cenoura ou
batata doce

Frango

Carne

Palmito

Camarão