



Abobrinha Recheada / Arroz com Lentilha 500g
Arroz Marroquino 500g
Charuto de Repolho / Charuto de Uva 450g
Kafta Assada 360g
Kibe Assado Recheado 500g

- **Tradicionais**
- Strogonoff de Carne, Arroz e Batata Rústica** 440g
- Strogonoff de Frango, Arroz e Batata Palha** 450g
- Filé Mignon à Parmegiana, Arroz e Purê de Batatas** 460g
- Filé de Frango à Parmegiana, Arroz com Salsa e Creme de Milho** 500g
- Filé de Peixe à Dorê, Arroz e Purê de Mandioquinha** 400g
- Feijoada, Arroz e Farofa (sazonal)** 550g
- Filé de Frango ao Molho de Agrião, Arroz com Abobrinha e Purê de Cenoura** 400g

Raviolone de Mussarela de Búfala 1kg

Lasanha Marguerita 1,5kg

Lasanha Mussarela de Búfala à Bolognesa 1,5kg

Conchiglione 4 Queijos ao Molho Rosé e Gruyère 1kg

Lagarto ao Molho Funghi e Champignon 600g

Carne Assada ao Molho Mostarda e Alho Poró 600g

Peito de Frango ao Molho de Laranja e Amêndoas Tostadas 600g

Peito de Frango Recheado com Espinafre ao Molho de Cream Cheese 600g

Coxinha de Frango Assada sem Glúten Irani 200g (4 unid.)

Coxinha de Batata Doce sem Glúten Irani 200g (4 unid.)

Coxinha Low Carb de Fgo com C. Cheese Irani 240g (4 unid.)

Lasanha de Abobrinha Italiana sem Glúten Irani 400g

Lasanha de Berinjela sem Glúten Irani 400g

Nhoque de Mandioquinha Alere 300g

Nhoque de Batata Doce com Tofú Alere 350g

Torta de Frango sem Glúten Irani 180g (unidade)

Pão de Queijo Cru com Chia (zero lactose) 400g

Pão de Queijo Cru Tradicional (zero lactose) 400g

Bobó de Frango e Ervilha em Leito de Mandioca 250g
Filezinho de Frango ao Molho de Mostarda e Mel 250g
Filezinho de Frango Grelhado com Creme de Milho 300g
Filezinho de Frango ao Molho de Maracujá 250g
Frango Indiano / Frango com Quiabo 300g
Mini Filé de Frango Acebolado 250g
Peito de Frango Recheado com Alho Poró 200g
Peito de Frango ao Molho de Laranja e Amêndoas 200g

Carne de Panela ao Molho Funghi 250g
Carne Moída com Lentilha 250g
Filé Mignon ao Molho de Gorgonzola 250g
Goulash – Picadinho Húngaro 300g
Polpettone 250g
Picadinho em Leito de Purê de Banana da Terra 270g
Carne Assada ao Molho Ferrugem 250g

Berinjela à Parmegiana Versatile 320g

Couscous Marroquino c/ Legumes Assados e Damasco 250g

Escondidinho de Carne Moída com Requeijão 330g

Escondidinho de Carne Seca 330g

Escondidinho de Frango com Requeijão 330g

Lasanha de Batata Doce Assada à Bolognesa de Frango 290g

Lasanha: Margherita / Bolognesa / Espinafre e Queijos 400g

Rondellini de Mussarela ao Sugo 300g

Talharim: Bolognesa / 2 Queijos / Ragú de Costelinha 360g

Bacalhau Gratinado 300g (sazonal)
Camarão ao Thermidor 400g (sazonal)
Filé de Pescada à Milanese 160g
Salmão ao Molho de Mostarda e Mel, Purê de Batata Doce e Gengibre 300g
Salmão ao Molho de Cogumelos e Purê de Batata Baroa 300g

Caçarola de Abobrinha Paulista Assada ao Molho de Atum e Legumes 300g – 240 Kcal

Caçarola de Couve Flor, Frango e Espinafre 250g – 249 Kcal

Carne Moída com Palmito Natural e Legumes 250g – 158 Kcal

Escondidinho de Purê de Cenoura c/ Carne Seca 260g – 215 Kcal

Frango ao Curry com Falso Arroz Colorido 280g – 178 Kcal

Falso Arroz de Couve Flor, Frango, Leg. e Gengibre 250g – 132 Kcal

Filé Mignon ao Vinho e Abóbora com Ervas Frescas 260g – 231 Kcal

Kibe de Quinoa com Frango em Leito de Purê de Abóbora e Especiarias 300g – 261 Kcal

Lasanha de Abobrinha ao Pomodoro e 3 Queijos 250g – 251 Kcal

Lombo Suíno Assado com Legumes 250g – 194 Kcal

Saint Peter à Fiorentina 250g – 342 Kcal

Sauté de Brócolis c/ Hamburger ao M. Queijos 250g – 391 Kcal

Strogonoff de Frango com Abóbora 250g – 218 Kcal

Strog. Frango com Falso Arroz de Couve Flor 300g – 230 Kcal

Strog. Carne e Palmito c/ Falso Arroz de C. Flor 300g – 201 Kcal

Filé Mignon Suíno, Purê de Abobr. e M. Mostarda 250g – 267 Kcal

*Sua rotina mais fácil
com pratos congelados!*

PEIXES

INDIVIDUAIS

SALGADOS

SOBREMESAS

SEM GLÚTEN

MARMITINHAS LOW CARB

SELEÇÃO – CALORIAS EQUILIBRADAS

ALTA GASTRONOMIA

(11) 99133-9104 

Av. Pavão, 816 - Moema - São Paulo - SP

ESTACIONAMENTO NO LOCAL

Entregas agendadas

Funcionamento: Seg à Sex: 10h às 19h
Sábados: 10h às 17h

www.chefcongelados.com.br



Almôndegas ao Sugo	500g
Bife à Rolê	400g
Baby Beef à Parmegiana	400g
Carne Assada ao Molho Ferrugem	500g
Carne Louca	500g
Dobradinha à Italiana	600g
Feijoada (sazonal)	900g
Filé Mignon à Parmegiana (2 filés)	400g
Lagarto Recheado com Calabresa	500g
Polpetone Giardino	500g
Strogonoff de Filé Mignon	500g

Filé de Frango à Milanese 300g
Filé de Frango à Parmegiana 500g
Frango com Requeijão 600g
Fricassê de Frango e Palmito 600g
Strogonoff de Frango 500g

Casquinha de Siri (unidade) (sazonal) 90g
Filé de Pescada à Dorê 300g
Bacalhau Gratinado 600g

Bacon com Requeijão 200g

Três Queijos 200g

Brócolis e Queijo 200g

Arroz Branco / Arroz à Grega 400g
Feijão Caseiro 450g
Berinjela ao Pomodoro e 4 Queijos 800g
Creme de Milho 350g
Creme de Espinafre 350g
Purê de Batatas 350g
Purê de Mandioquinha (sazonal) 300g

EM NOVEMBRO E DEZEMBRO
LINHA NATAL E REVEILLON. FAÇA SUA RESERVA!

(11) 5096-8200 – 5044-9469

ESTACIONAMENTO NO LOCAL



MASSAS

• Com molho para 2 pessoas

Lasanha à Bolognesa Tradicional 1kg

Lasanha Margherita 1kg

Panqueca de Carne (4 unidades) 500g

Fettuccine à Margherita com Mussarela de Búfala 450g

• Sem molho para 2 ou mais pessoas

Panqueca de Carne (6 unidades) 500g

Panqueca de Espinafre 5 Queijos (6 unidades) 500g

VEGETARIANO

Almôndega de Grão de Bico e Quinoa (11 unidades) 330g

Quibe Delícia Assado com Quinoa (12 unidades) 440g

Quibe Assado Vegano com Quinoa (12 unidades) 264g

• Linha Perfeito (pratos individuais)

Penne de Arroz, Almôndegas e Brócolis 330g

Hamburger à Pizzaiolo, Arroz Int., Feijão e Legumes 335g

Quibe Assado, Lentilha e Arroz à Grega 325g

Strogonoff de Soja, Arroz à Grega e Batata Rústica 315g

Feijoada Vegetariana, Arroz Integral, Couve e Farofa 315g

• Linha Vegetariana Gelli Gourmet (pratos individuais)

Nhoque de Batata Doce ao Molho de Berinjela 350g

Bife de Berinjela ao Molho Bolonhesa de Lentilha e Arroz Integral com Cenoura 370g

Kibe de Abóbora com Quinoa Vermelha Recheado com Legumes ao Curry e Arroz Integral com Agrião 390g

Moqueca de Palmito Natural com Legumes, Soja Marinada, Arroz Integral 7 Cereais 400g

Strogonoff de Palmito, Arroz Integral com Batata 390g

Cassoulet de Legumes, Arroz Integral com Abobrinha Brasileira Marinada 430g

Escondidinho de Batata Doce e Baião de Dois 410g

SOPAS GELLI GOURMET

• Para 1 pessoa

Canja 450g – 250 Kcal

Minestrone 450g – 194 Kcal

Legumes 450g – 212 Kcal

Creme de Aspargos 450g – 153 Kcal

Creme de Mandioquinha 450g – 220 Kcal

Creme de Abóbora com Carne Seca 450g – 147 Kcal

Caldo Verde 450g – 287 Kcal

Feijão 450g – 281 Kcal

Creme de Alho Poró 450g – 164 Kcal

Creme de Palmito 450g – 406 Kcal

Mandioquinha com Carne Seca 450g – 197 Kcal

Creme 7 Legumes 450g – 139 Kcal

SOPAS NATURAIS GELLI GOURMET

• Para 1 pessoa

Brócolis com Quinoa Integral 400g – 146 Kcal

Oriental Light 400g – 125 Kcal

Tomate Assado ao Creme de Queijos 400g – 139 Kcal

SOPAS LIGHT GELLI GOURMET

• Para 1 pessoa

Canja Light 400g – 157 Kcal

Caldo Verde Light 400g – 176 Kcal

SOPAS INTEGRAIS GELLI GOURMET

• Para 1 pessoa

Canja 7 Cereais 400g – 193 Kcal

Detox 1 (Legumes, Hortalças e Chia) 400g – 123 Kcal

SOPAS CREME ECONÔMICAS GELLI GOURMET – para 1 pessoa

Sopa Creme de Abóbora 400g – 88 Kcal

Sopa Creme de Cenoura com Gengibre 400g – 76 Kcal

Sopa Creme de Ervilha com Bacon 400g – 246 Kcal

Sopa Creme de Legumes 400g – 107 Kcal

Sopa Creme de Batata Doce com Frango 400g – 195 Kcal

TORTAS

• Massa Tipo Podre

Torta Campestre de Frango 1kg

Torta de Alcachofra 1kg

Torta Campestre de Palmito 1kg

Torta de Camarão com Requeijão (Sazonal) 1kg

• Massa Tradicional

Tortas: Alcachofra / Frango / Frango com com Requeijão / Palmito Fresco 400g

SOBREMESAS

• Empadões Individuais

Empadão de Alcachofra / Berinjela / Frango / Palmito / Frango com Requeijão 140g

Bolo de Brigadeiro Belga

Torta de Brigadeiro Crocante

Torta de Ninho e Nutella

Quindim (cx. com 12 unidades)

Torta Holandesa Gourmet 6 unidades

Torta de Limão Doce Desejo 600g e 1kg

Strudels: Maçã Light (4 unid.) / Maçã Tradicional (2 unid.)

Sobremesas Individuais Day By Diet (sem adição de açúcar)

QUICHES

Brie com Damasco 720g

Alho Poró e Gruyère 720g

Três Queijos 720g

• Quiches Individuais

Alho Poró 160g

Brie com Damasco 160g

Espinafre 160g

Três Queijos 160g

PÃO DE QUEIJO GOURMET - 1kg

DADINHO DE TAPIOCA - 1kg

SALGADOS

Empada de Palmito com Azeitonas (6 unidades) 360g

Empanadas Argentinas Buenos Aires Carne Suave (6 unidades)

Empanadas Argentinas Buenos Aires Mussarela, Tomate e Manjerição (6 unidades)

Empanadas Argentinas Buenos Aires Queijo e Cebola (6 unidades)

Empanadas Argentinas Buenos Aires Carne Picante (6 unidades)

Empanadas Argentinas Buenos Aires VEGANA de Berinjela (6 unidades)

Pizzas Pitzz 500g

Sabores: abobrinha com brie, calabresa, margherita, portuguesa e 4 queijos

Pizzita Pizza Frigideira 280g a 360g

Sabores: portuguesa, catupiry, pepperoni, margherita, toscana, mussarela

Pizzita Pizza de Frigideira Integral

Sabores: alho poró (310g) e abobrinha (340g)

SALGADINHOS

Mini Dog (15 unidades)

Bolinha de Queijo (25 unidades)

Bisnaguinha de Presunto e Queijo (12 unidades)

Empada de Frango / Empada de Palmito (12 unidades)

Esfiha de Catupiry (16 unidades)

Trouxinha de Calabresa (12 unidades)

Pastelzinho Assado de Queijo (12 unidades)

Croquete de Carne (16 unidades)

Mini Coxinha Simples (15 unidades)

Mini Kibinho (12 unidades)

Hamburgquinho de Carne (12 unidades)

Bandeja Mista (50 unidades)

ALTA GASTRONOMIA

Filé Mignon à Wellington 550g

Filé de Saint Peter na Couve 240g

Medalhão de Filé Mignon Recheado com Cogumelos e Crosta de Amêndoas 340g

Pernil Suíno Lasqueado com Tomate e Cebola 150g

Purê de Banana da Terra 100g

Risoto de Cogumelos 380g

Risoto de Limão Siciliano com Macadâmia 380g

Saumon en Croûte 320g

Sopa Capeleti de Frango in Brodo 450g – 430 Kcal

“Consulte sobre a linha completa em nosso site ou loja”

SELEÇÃO CHEF

USO DE GORDURAS MAIS SAUDÁVEIS – SÓDIO MODERADO – CALORIAS EQUILBRADAS – BOM PERCENTUAL DE FIBRAS

Carne na Cerveja Preta, Purê de Batata Doce com Gengibre, Arroz Integral 350g – 316 Kcal

Filé de Frango com Mostarda e Mel e Risoto de Abobrinha 360g – 399 Kcal

Frango Indiano com Amendoim, Arroz 7 Cereais e 7 Legumes 350g – 296Kcal

Hamburger Assado à Parmegiana e Arroz Integral com Quinoa 360g – 330 Kcal

Peito de Frango ao Molho de Laranja e Amêndoas e Couscous Marroquino de Couve Flor e Passas 350g – 366 Kcal

Strogonoff de Frango com Palmito, Arroz Integral e Batata Rústica 390g – 341 Kcal

Talharim aos 2 Queijos e Brócolis 410g – 580 Kcal

Filé de Peixe ao Mediterrâneo e Arroz Integral com Brócolis 310g – 199 Kcal

Peito de Frango ao Curry, Arroz integral 7 Cereais e Duo Repolho e Maçã 350g – 233 Kcal

Peito de Frango recheado com Espinafre, Purê de Batata Doce e Mix de Legumes 350g – 290 Kcal

Kibe de Quinoa com Frango e Homus, Trio de Legumes Grelhados 350g – 363 Kcal

Picadinho de Carne com Cogumelos, Arroz Integral com Abóbora e Couve à Mineira 300g – 178 Kcal

TEMOS

BOLSAS TÉRMICAS

Julho/2020

cardapio frente - preto e branco - CORRIGIDO.indd 2

22/08/2020 18:27:21