



Nada melhor do que uma alimentação saudável,
prática e saborosa. Confira nossos novos pratos!

Cardápio

Conheça nossos saborosos congelados, cuidadosamente desenvolvidos sob supervisão nutricional, perfeitos para quem busca uma alimentação saudável e equilibrada.

AVES

101 - Strogonoff de frango c/ arroz branco e batatas saute - 340 Kcal	R\$ 33,90	115 - Frango recheado c/ ameixa e arroz de cenoura - 290 Kcal	R\$ 34,80
102 - Rocambole de frango c/ arroz integral e creme de espinafre - 290 Kcal	R\$ 33,90	116 - Quibe de frango c/ legumes grelhados e creme de espinafre - 340 Kcal	R\$ 32,20
103 - Frango ao cream cheese c/ purê de batatas e ervilha fresca - 270 Kcal	R\$ 34,80	117 - Frango recheado c/ ricota e tomate seco - 260 Kcal	R\$ 34,80
104 - Frango ao requeijão, arroz branco, brócolis e couveflor - 300 Kcal	R\$ 34,80	118 - Frango ao molho de mostarda c/ abobrinha gratinada - 330 Kcal	R\$ 34,80
105 - Suprema de frango ao forno c/ creme de milho - 280 Kcal	R\$ 34,80	119 - Kafta de Frango c/ arroz c/ lentilhas - 360 Kcal	R\$ 32,20
106 - Tirinhas de frango ao funghi c/ penne - 290 Kcal	R\$ 35,10	120 - Filé de Frango c/ passas, arroz de cabelinho e ervilhas frescas - 290 Kcal	R\$ 34,80
107 - Filé de frango à parmegiana c/ purê de batatas e brócolis - 300 Kcal	R\$ 34,80	121 - Iscas de frango c/ maçã ao curry e arroz com brócolis - 310 Kcal	R\$ 35,10
108 - Almôndegas de frango c/ creme de espinafre e arroz - 270 Kcal	R\$ 33,90	122 - Frango empanado c/ aveia, arroz Integral e purê de batatas - 250 Kcal	R\$ 34,80
109 - File de coxa c/ gergelim arroz branco e palmito gratinado - 310 Kcal	R\$ 35,10	123 - Frango c/ molho de tangerina, batata baroa e arroz integral - 270 Kcal	R\$ 35,10
110 - Rolê de frango c/ alho poró e jardineira de legumes - 220 Kcal	R\$ 34,80	124 - Risoto de frango - 310 Kcal	R\$ 34,80
111 - Escalope de frango ao champignon c/ batata roesti e brócolis - 290 Kcal	R\$ 35,10	125 - Bolo de batata c/ frango - 330 Kcal	R\$ 30,60
112 - Frango ao briê c/ damasco, arroz branco e cenouras saute - 330 Kcal	R\$ 35,10	126 - Frango Crocante - 310 Kcal	R\$ 34,80
113 - Frango Xadrez c/ arroz colorido - 250 Kcal	R\$ 34,80	127 - Frango ao molho funghi c/ creme de batata baroa - 310 Kcal	R\$ 35,10
114 - File de frango c/ ervas de Provence - 250 Kcal	R\$ 34,80	128 - Polpetone de Frango c/ espaguete - 310 Kcal	R\$ 31,70

Faça seu pedido e receba em casa: (21) 3269-9445 / (21) 99921-8888

www.paladarlight.com.br  @paladarlight.rio



**Nada melhor do que uma alimentação saudável,
prática e saborosa. Confira nossos novos pratos!**

CARNES

201 - Strogonoff de carne c/ arroz branco batatas saute - 360 Kcal	R\$ 42,20	211 - Entrecote ao molho mostarda c/ purê tricolor - 310 Kcal	R\$ 44,50
202 - Quibe de carne c/ arroz e lentilhas - 360 Kcal	R\$ 32,50	212 - Escondidinho de carne seca - 370 Kcal	R\$ 41,60
203 - Almôndegas de carne c/ arroz a grega - 320 Kcal	R\$ 34,90	213 - Paillard c/ fettuccini - 320 Kcal	R\$ 43,10
204 - Polpetone de carne c/ jardineira de legumes e arroz branco - 340 Kcal	R\$ 34,90	215 - Escalope c/ molho de queijo - 320 Kcal	R\$ 46,30
205 - Carne assada ao molho ferrugem, purê de inhame e cenouras saute - 320 Kcal	R\$ 41,30	216 - Bife Role c/ purê de inhame - 310 Kcal	R\$ 43,60
206 - Picadinho de carne c/ vagem, cenoura arroz integral - 290 Kcal	R\$ 41,80	218 - Escalope de carne ao funghi - 330 Kcal	R\$ 47,60
207 - Escalope de carne ao champignon c/ arroz de brócolis - 330 Kcal	R\$ 46,10	219 - Kafta de carne c/ arroz lentilha - 360 Kcal	R\$ 34,80
208 - Tirinhas de carne acebolada c/ purê de batatas - 330 Kcal	R\$ 41,20	220 - Filé mignon ao molho gorgonzola c/arroz integral e brócolis - 340 Kcal	R\$ 48,90
209 - File mignon à parmegiana c/ arroz branco e berinjela grelhada - 330 Kcal	R\$ 45,40	221 - Bolo de Batata c/ Carne	R\$ 32,60
210 - Berinjela a moda árabe - 340 Kcal	R\$ 32,90	222 - Bife de panela c/ purê de batatas e arroz - 330 Kcal	R\$ 42,90
		223 - Carne assada c/ purê de batatas e arroz - 320 Kcal	R\$ 41,30
		225 - Panqueca de carne c/ cenoura e brócolis - 320 Kcal	R\$ 32,60

PEIXES

400 - File de salmão c/ champignon, batata assada e requeijão light - 310 Kcal	R\$ 49,90	407 - Arroz de brocolis c/ bacalhau - 290 Kcal	R\$ 46,30
401 - File de salmão c/ molho de maracujá arroz de brócolis - 310 Kcal	R\$ 48,80	408 - Risoto de frutos de mar c/ lula, camarão e peixe - 360 Kcal	R\$ 46,50
402 - File de salmão c/ ervas e creme de espinafre - 340 Kcal	R\$ 48,50	409 - Souflée de Bacalhau - 260 Kcal	R\$ 48,50
404 - Peixe c/ molho de camarão batatas saute - 310 Kcal	R\$ 48,50	410 - Bacalhau ao Zé do Pipo - 340 Kcal	R\$ 49,50
405 - Peixe c/ alho poro jardineira de legumes - 270 Kcal	R\$ 46,50	411 - Strogonoff de Camarão - 330 Kcal	R\$ 48,50
406 - Moqueca de Peixe c/ arroz de espinafre - 290 Kcal	R\$ 47,50	415 - Risoto de camarão - 350 Kcal	R\$ 47,60
		416 - Escondidinho de camarão c/ batata baroa - 360 Kcal	R\$ 44,60
		417 - Bacalhau Espiritual - 370 Kcal	R\$ 49,80

Faça seu pedido e receba em casa: (21) 3269-9445 / (21) 99921-8888

www.paladarlight.com.br  @paladarlight.rio



**Nada melhor do que uma alimentação saudável,
prática e saborosa. Confira nossos novos pratos!**

MASSAS

601 - Nhoque ao sugo - 330 Kcal	R\$ 32,10	614 - Lasanha à Bolonhesa- 380 Kcal	R\$ 36,10
602 - Espaguete à Bolonhesa-360Kcal	R\$ 28,60	622 - Risoto de Funghi - 300 Kcal	R\$ 37,30
605 - Penne c/tomate seco e minas 330Kcal	R\$ 30,10	623 - Ravioli de carne ao molho de tomate - 350 Kcal	R\$ 35,50
606 - Panqueca de frango - 290 Kcal	R\$ 30,50	624 - Ravioli de espinafre c/ricota - 290 Kca	R\$ 33,10
607 - Panqueca de espinafre - 310 Kcal	R\$ 28,90	625 - Ravioli de Brie c/pêra e Amêndoas 260Kcal	R\$ 37,90
612 - Lasanha de berinjela (sem massa) - 210 Kcal	R\$ 28,90		

SOPAS

301 - Sopa de legumes-90	R\$ 25,20	309 - Caldo Verde - 80 Kcal	R\$ 30,10
302 - Sopa de Abobrinha c/polenguinho - 80 Kcal	R\$ 26,70	309P- Caldo Verde com paio - 95 Kcal	R\$ 27,60
303- Sopa de abóbora c/requeijão 110Kcal	R\$ 25,90	310 - Sopa de abobora c/ gengibre - 80 Kcal	R\$ 28,20
304 - Sopa de palmito-190Kcal	R\$ 28,90	311-Sopa de ervilha c/ cenoura - 180 Kcal	R\$ 28,20
305 - Sopa de cebola-180Kcal	R\$ 25,60	312 Sopa de cebola c/ alho poró - 180 Kcal	R\$ 25,90
306 - Canja de galinha - 140Kcal	R\$ 25,60	313 Sopa de lentilhas - 190 Kcal	R\$ 25,90
307 - Sopa de ervilhas - 180Kcal	R\$ 26,90	314 Sopa de tomate c/manjericão - 80 Kcal	R\$ 27,10
		315-Caldinho de feijão - 60 Kcal	R\$ 13,20

QUICHES

707 - Quiche de Alho Poro - 260Kcal	R\$ 22,70	716 - Quiche de Brie c/ damasco - 270 Kcal	R\$ 24,10
715 - Quiche de Queijo-270Kcal	R\$ 22,70	717 - Quiche de Bacalhau - 270 Kcal	R\$ 23,80

Faça seu pedido e receba em casa: (21) 3269-9445 / (21) 99921-8888

www.paladarlight.com.br  [@paladarlight.rio](https://www.instagram.com/paladarlight.rio)



**Nada melhor do que uma alimentação saudável,
prática e saborosa. Confira nossos novos pratos!**

VEGETARIANOS

- | | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| 901 - Risoto de quinoa, cogumelos shitake,
brócolis, couve-flor e cenoura - 228 Kcal | R\$ 32,60 | 905 - Bobó de palmito, arroz integral,
farofa de cenoura - 175 Kcal | R\$ 34,60 |
| 902 - Espaguete de abobrinha, cubos de muçarela
ao molho de tomate rústico - 120 Kcal | R\$ 29,50 | 906 - Bife de soja com maça ao curry,
arroz integral, batata sauté - 290 Kcal | R\$ 28,50 |
| 903 - Feijão Mulatinho, arroz integral, castanhas,
couve, cenoura e gergelim - 198 Kcal | R\$ 29,50 | 907- Bife de soja com cebolas ao shoyu,
arroz integral, soufflé de milho - 300 Kcal | R\$ 27,90 |
| 904 - Hambúrguer de quinoa, cenoura,
couve-flor, vagem refogada em
molho de tomate - 198 Kcal | R\$ 31,20 | 908- Lâminas de abobrinha recheadas
com ricota e espinafre, arroz integral,
farofa de ovos - 150 Kcal | R\$ 32,60 |

Faça seu pedido e receba em casa: (21) 3269-9445 / (21) 99921-8888

www.paladarlight.com.br  [@paladarlight.rio](https://www.instagram.com/paladarlight.rio)