


PRO  DIETA<sup>®</sup>

# Cardápio



# Serviços Prodieta

## SPA em Casa

**R\$ 1250,00** | Consultas, cardápio diário personalizado, alimentações prontas para 10 dias, orientações nutricionais durante 30 dias.

## Dieta de Reeducação Alimentar

**R\$ 350,00** | Válido por 30 dias

## SPA Kids

**R\$ 1150,00** | Consultas, cardápio diário personalizado, alimentações especiais e lanches para 10 dias e orientações nutricionais durante 30 dias.

\* Especialmente para crianças e adolescentes até os 16 anos.

## SPA no Hotel

**Ligue para saber mais** | Durante um período de 07 dias, você desfruta da beleza e do conforto de luxuoso resort com acompanhamento de toda a equipe da Prodieta (consultar próxima turma).

**Oferecemos:** Diárias completas, passeios ecológicos, boate, show, palestras educativas, equipe de lazer e física, médico e nutricionistas 24 horas, massagem e muito mais.

**Opções de alimentação:** Light, Diet ou Manutenção. Na opção Diet, emagrecimento médio de 4kg no período.

**Diferencial:** Acompanhamento nutricional pós SPA durante 30 dias na Prodieta.

## Nutrição Esportiva

**R\$ 350,00** | Oferece acompanhamento de nutrição esportiva, com foco no planejamento das refeições antes e após os treinos.

## Consulta Domiciliar

**Ligue para saber mais** | A Prodieta vai até a sua casa.

## Prodieta Corporativo

**Ligue para saber mais** | Abrange consultoria alimentar, palestras educativas e acompanhamento nutricional personalizado no ambiente das empresas. Tudo isso realizado em parceria com os empresários, com o objetivo de implementar uma vida mais saudável para os seus colaboradores.

# Pacotes Promocionais

07 proteínas + 07 acompanhamentos + 07 sopas.

\* Consulte o regulamento.

**Semanal:**

**R\$ 395,00** | Dieta  
**R\$ 445,00** | Manutenção

**Mensal (04 semanas):**

**R\$ 1.370,00** | Dieta  
**R\$ 1.595,00** | Manutenção



## Carnes

	Dieta		Manutenção	
	Cal	Preço	Cal	Preço
<b>668</b> Carne Moída Recheada com Queijo e Molho de Tomate	127	R\$21,45	166	R\$24,93
<b>518</b> Estrogonofe de Filé	185	R\$26,52	240	R\$31,33
<b>395</b> Filé Gratinado com Queijo	153	R\$26,52	199	R\$31,33
<b>468</b> Filé ao Molho de Ferrugem	150	R\$26,52	195	R\$31,33
<b>712</b> Filé Gratinado	213	R\$26,52	277	R\$31,33
<b>588</b> Torta de Carne	119	R\$26,52	155	R\$31,33
<b>622</b> Torta de Soja	133	R\$21,45	173	R\$24,93
<b>716</b> Iscas de Filé c/creme de Amêndoas	238	R\$21,45	309	R\$24,93



## Peixes

	Dieta		Manutenção	
	Cal	Preço	Cal	Preço
<b>438</b> Delícia de Peixe	149	R\$23,08	193	R\$26,85
<b>718</b> Bacalhau ao creme de Queijo	165	R\$36,14	214	R\$38,20
<b>713</b> Salmão Grelhado com Crosta de Gergelim e Amêndoas	177	R\$36,14	230	R\$38,20
<b>714</b> Peixe ao molho Escabeche	140	R\$23,08	182	R\$26,85
<b>635</b> Filé de Tilápia ao Molho de Tomate	167	R\$23,08	271	R\$26,85
<b>636</b> Filé de Tilápia com Creme de Castanha do Pará	201	R\$23,08	262	R\$26,85
<b>581</b> Filé de Peixe ao Molho de Camarão	127	R\$36,14	165	R\$38,20
<b>552</b> Filé de Peixe Dourado com Queijo e Orégano	154	R\$23,08	201	R\$26,85
<b>715</b> Filé de Tilápia à Jardineira	136	R\$23,08	177	R\$26,85
<b>601</b> Salmão Grelhado com Molho de Maracujá	189	R\$36,14	246	R\$38,20
<b>600</b> Salmão Gratinado	234	R\$36,14	304	R\$38,20
<b>717</b> Filé de Pescada Amarela c/creme de Limões	150	R\$23,08	195	R\$26,85



## Saladas/ Acompanhamentos

		Dieta		Manutenção	
		Cal	Preço	Cal	Preço
<b>501</b>	Purê de Inhamé	069	R\$13,06	090	R\$15,43
<b>511</b>	Purê de Batata	079	R\$13,06	103	R\$15,43
<b>493</b>	Omelete de Vegetais	062	R\$13,06	081	R\$15,43
<b>641</b>	Torta de Legumes	106	R\$13,06	138	R\$15,43
<b>725</b>	Cuscuz Marroquino Gratinado	282	R\$13,06	366	R\$15,43
<b>513</b>	Rocamboles de Legumes	093	R\$13,06	121	R\$15,43
<b>704</b>	Feijão Preto à Prodieta	222	R\$13,06	289	R\$15,43
<b>545</b>	Purê Misto	070	R\$13,06	091	R\$15,43
<b>611</b>	Lasanha de Berinjela	098	R\$13,06	128	R\$15,43
<b>654</b>	Legumes de Forno com Creme de Requeijão Light	107	R\$13,06	139	R\$15,43
<b>656</b>	Almôndegas de Legumes Recheados com Queijo Cottage	178	R\$13,06	231	R\$15,43
<b>614</b>	Arroz Integral com Brócolis	242	R\$13,06	315	R\$15,43
<b>031</b>	Feijão Verde	070	R\$13,06	091	R\$15,43
<b>702</b>	Arroz Integral com Raspas de Cenoura e Couve Folha	204	R\$13,06	265	R\$15,43
<b>541</b>	Sufê de Brócolis	088	R\$13,06	114	R\$15,43
<b>724</b>	Sufê de Queijo c/cebola	219	R\$13,06	284	R\$15,43
<b>703</b>	Salada de Macarão de Arroz	139	R\$13,06	180	R\$15,43
<b>647</b>	Arroz Integral à Grega Light	176	R\$13,06	229	R\$15,43
<b>577</b>	Batatas Douradas com Ervas	148	R\$13,06	192	R\$15,43
<b>658</b>	Macarão Integral com Molho de Manjericão	111	R\$13,06	144	R\$15,43
<b>528</b>	Sufê de Legumes	085	R\$13,06	110	R\$15,43
<b>700</b>	Purê de Batata Doce com Castanha do Pará, s/ lactose e s/glúten	219	R\$13,06	285	R\$15,43



## Massas e Queijos

		Dieta		Manutenção	
		Cal	Preço	Cal	Preço
<b>605</b>	Panqueca de Camarão com Molho Rosé	135	R\$26,52	175	R\$31,33
<b>648</b>	Pizza Diferente Mista	176	R\$13,06	229	R\$15,43
<b>496</b>	Frigideira de ricota	132	R\$13,06	172	R\$15,43
<b>582</b>	Pizza Diferente	209	R\$13,06	272	R\$15,43
<b>592</b>	Canelone Misto com Molho Pesto	175	R\$13,06	227	R\$15,43
<b>705</b>	Panqueca de Frango com Molho Pesto s/lactose	137	R\$23,08	178	R\$26,85
<b>649</b>	Panqueca de Carne Moída com Molho de Tomate	152	R\$23,08	198	R\$26,85
<b>606</b>	Crepe de Ricota com Molho Branco	169	R\$13,06	220	R\$15,43
<b>628</b>	Macarão de Arroz com Molho Light	145	R\$13,06	188	R\$15,43
<b>660</b>	Macarão Integral com Molho de Ricota	170	R\$13,06	221	R\$15,43



## Sopas

Dieta

	Cal	Preço
651 Creme com Legumes	072	R\$21,05
706 Creme de Camarão	111	R\$21,05
723 Minestrone c/macarrão de Arroz	097	R\$21,05
444 Caldo Verde	031	R\$21,05
616 Sopa de Legumes	100	R\$21,05
143 Sopa de Feijão	126	R\$21,05
487 Creme de Milho	065	R\$21,05
489 Creme de Jerimum com Salsinha	062	R\$21,05
394 Sopa de Cebola Gratinada à Francesa	073	R\$21,05
617 Canja de Galinha	202	R\$21,05
662 Creme de Galinha com Legumes	109	R\$21,05
652 Creme de Inhame c/ Cubinhos de Queijo	096	R\$21,05
554 Creme de Peixe	109	R\$21,05
630 Caldo de Carne com Legumes	130	R\$21,05



## Aves

Dieta

Manutenção

	Cal	Preço	Cal	Preço
474 Filé de Frango ao Thermidor	136	R\$23,08	176	R\$26,85
526 Estrogonofe de Frango	116	R\$23,08	151	R\$26,85
664 Bobó Light de Frango	184	R\$23,08	239	R\$26,85
719 Cubinhos de Frango c/crosta de Gergelim e Castanha do pará	234	R\$23,08	304	R\$26,85
506 Salpicão de Frango Defumado	168	R\$23,08	218	R\$26,85
602 Cubinhos de Frango aos Três Queijos	177	R\$23,08	231	R\$26,85
710 Torta de Frango	149	R\$23,08	194	R\$26,85
604 Fricassê de Frango	154	R\$23,08	200	R\$26,85
720 Filé de Frango Gratinado c/molho de Tomate e Orégano	155	R\$23,08	201	R\$26,85
721 Almôndega de Frango c/molho Branco	203	R\$23,08	263	R\$26,85



## Crustáceos

Dieta

Manutenção

	Cal	Preço	Cal	Preço
708 Risoto de Camarão com Creme de Amêndoas	242	R\$36,14	315	R\$38,20
663 Camarão gratinado com Molho de Tomate	129	R\$36,14	168	R\$38,20
637 Estrogonofe de Camarão	155	R\$36,14	201	R\$38,20
722 Camarão ao Creme de Curry	152	R\$36,14	197	R\$38,20



[www.prodieta.com.br](http://www.prodieta.com.br)



[facebook.com/vivaprodieta](https://facebook.com/vivaprodieta)



[instagram.com/prodieta](https://instagram.com/prodieta)



[youtube.com/prodieta](https://youtube.com/prodieta)

### **Recife - Casa Forte**

Avenida 17 de Agosto, 1657, Casa Forte,  
Recife - PE.

Fone: (81) 3269-1409

### **Recife - Rosarinho**

Rua Regueira Costa, 81, Rosarinho, Recife - PE

Fone: (81) 3241-5961

### **Recife - Boa Viagem**

Avenida Conselheiro Aguiar, 4599, Sala 5,  
Galeria Mix Place, Boa Viagem, Recife - PE

Fone: (81) 3463-4183