





CAFÉ DA MANHÃ

Granolas • Balanceadas e nutritivas, cada uma tem um toque especial, um ingrediente diferente, um sabor marcante.

- Aveia e mel
- Nuts e cacau nibs
- Flocos e mel
- Aveia e frutas vermelhas
- Salgada: alecrim e cúrcuma

Mix funcionais • Combinações balanceadas e completas para enriquecer refeições e nutrir o corpo.

- Mix de sementes
- Mix de sementes, cacau nibs e superfrutas

Aveias • Várias opções para quem é fã da nossa aveia sem glúten. A aveia é nutritiva, saborosa e fácil de usar.

- Farelo de aveia
- Farinha de aveia
- Aveia em lâminas

Mingau • Mingau funcional e nutritivo de aveia, amaranto, quinoa e frutas desidratadas.

- Mingau de banana e maçã

Granola

Leite de Coco • Delicioso, cremoso e nutritivo. Basta misturar com água quente para um leite de coco instantâneo. Delicioso também em shakes e como topping de frutas, cremes e bowls.

- Leite de coco em pó

Lattes • Feitos com leite de coco premium, proteínas vegetais e *superfoods* selecionadas, são nutritivos, deliciosos e muito cremosos! Misture com água quente ou adicione em cafés, frutas, shakes, bowls e receitas.

- Choco Latte
- Coco Latte
- Matcha Latte
- Golden Latte

Pães Funcionais • Pães nutritivos, sem glúten e lactose, feitos com superalimentos e ingredientes selecionados.

- Batata-doce
- Quinoa
- Chia

Pães de forma sem glúten (sabores a definir)



Leite de Coco

ENTRADAS

Sopas e cremes

- Creme de mandioca com carne em cubos
- Caldo verde
- Creme de mandioquinha com carne em tiras
- Sopa de batata-doce com frango
- Sopa de abóbora cabotiá com frango desfiado
- Creme de cenoura com gengibre
- Creme de legumes *low carb*
- Creme de beterraba com legumes

Porções INDIVIDUAIS

Carne

- Carne moída com tomate
- Kafta
- Carne assada
- Filé mignon ao vinho
- Patinho ao molho madeira
- Picanha com crosta de alho
- Picadinho de filé mignon
- Maminha com cerveja preta
- Hambúrguer de patinho

Frango

- Strogonoff de frango
- Peito de frango em tiras
- Frango xadrez
- Frango empanado
- Frango em tiras com shimeji
- Peito de frango desfiado com tomate
- Sobrecoxa desossada com molho de tomate



Sopas e cremes

Peixe

- Salmão ao molho de maracujá
- Salmão com alcaparras
- Hambúrguer de salmão
- Saint Peter com lascas de amêndoas
- Moqueca de cação com leite de coco
- Saint Peter grelhado com alecrim

Veggie

- Hambúrguer de lentilha
- Shimeji sauté
- Almôndegas veganas
- Strogonoff de cogumelos
- Feijoada vegana

ACOMPANHAMENTOS

Legumes e Vegetais

- Mix de legumes (abobrinha, brócolis, couve-flor e berinjela)
- Brócolis sauté
- Cenoura sauté
- Arroz de couve-flor
- Spaghetti de pupunha
- Spaghetti de abobrinha com molho de tomate
- Espinafre com batata e alho
- Aspargos refogados
- Abóbora cabotiá rústica com alecrim
- Abobrinha assada com tomate e manjeriço
- Escarola refogada

Purês

- Purê de banana-da-terra com gengibre
- Purê de abóbora cabotiá
- Purê de batata-doce
- Purê de mandioquinha

Raízes

- Batata rústica
- Batata sauté
- Batata-doce rústica

Básicos

- Arroz branco
- Arroz integral
- Arroz branco ao leite de coco
- Arroz branco com amêndoas
- Arroz 7 grãos com brócolis
- Feijão carioca
- Arroz negro
- Feijão preto
- Grão de bico
- Lentilha cozida
- Quinoa cozida
- Sorgo cozido

Outros

- Quinoa cozida com legumes
- Farofa de banana
- Couscous marroquino
- Risoto de alho poró
- Risoto de couve-flor com leite de coco e cogumelos
- Spagethi de pupunha com cogumelos

Refeições **COMPLETAS**

Carne

- Costela com mandioca
- Quibe de sorgo
- Abobrinha recheada com carne moída
- Carne moída, arroz integral e cenoura sauté
- Kafta, lentilha e couscous marroquino
- Carne assada, shimeji sauté e arroz integral
- Escalope ao vinho tinto, brócolis sauté e arroz branco com amêndoas
- Picanha com crosta de alho, farofa de banana e purê de abóbora cabotiá
- Picadinho de filé mignon, mix de legumes e arroz de couve-flor
- Hambúrguer de patinho, aspargos refogados e purê de abóbora cabotiá
- Quibe de sorgo com lentilha e mix de legumes

Frango

- Galinhada
- Sobrecoxa com batatas
- Risoto de frango com açafrão
- Strogonoff de frango, arroz integral e batata rústica
- Frango em tiras com spaghetti de abobrinha com molho de tomate
- Frango em tiras com purê de batata-doce e brócolis sauté
- Frango desfiado com tomate e spaghetti de pupunha



Frango Grelhado



Salmão

Peixe

- Bacalhau com batatas
- Salmão ao molho de maracujá, mix de legumes, arroz integral
- Hambúrguer de salmão, purê de abóbora cabotiá e mix de legumes
- Tilápia com lascas de amêndoas, aspargos refogados, abóbora rústica com alecrim
- Tilápia com alecrim, purê de mandioquinha e mix de legumes
- Cação ao leite de coco, arroz de coco e brócolis sauté

Veggie

- Escondidinho de cogumelos com abóbora cabotiá
- Polenta cremosa com ragu de cogumelos
- Hambúrguer de lentilha, purê de abóbora cabotiá e brócolis sauté
- Shimeji sauté, quinoa cozida e mix de legumes
- Strogonoff de cogumelos com arroz de couve-flor
- Feijoada vegana com arroz integral e escarola refogada
- Grão-de-bico cozido com spaghetti de abobrinha ao molho de tomate
- Grão-de-bico, quinoa cozida e mix de legumes
- Lentilha, arroz de couve -flor e mix de legumes



Massas

MOLHOS & PASTAS

- Molho de tomate com manjeriço
- Molho pesto
- Molho Tahine
- Molho branco de leite de coco
- Hommus
- Pasta de abobrinha
- Pasta de berinjela

LANCHES

Salgados

- Coxinhas
- Salgado de batata-doce de frango com legumes
- Salgado de batata-doce com cogumelos
- Salgado de abóbora cabotiá com frango
- Salgado de abóbora cabotiá com cogumelos
- Salgado *low carb* de couve-flor com frango
- Salgado *low carb* de couve-flor com cogumelos

SOBREMESAS & FRUTAS

Sobremesas

- Brownie de chocolate (feito com feijão preto)
- Pão de mel
- Bolo de cacau
- Bolo de coco
- Pastel/torta de banana e canela
- Mousse de chocolate de abacate
- Trufas raw de castanhas e chocolate
- Trufas raw de coco

Doces no Pote • Os doces preferidos dos brasileiros, em versões sem açúcar, sem leite de vaca, sem aditivos e verdadeiramente saudáveis. Para comer de colher, direto no pote!

- Brigadeiro
- Amendoim
- Doce de leite de coco

Frutas • Para fazer suco

- Frutas higienizadas e congeladas

Açaí

Picolé e sorvete

Frutas

SNACKS & DOCES

Para quem gosta de praticidade, mas não abre mão de saúde e sabor.

Coco chips

- Zero açúcar
- Com chocolate
- Com açúcar de coco
- Com melado

Barrinhas de cereais

- Acabaxi e mel
- Castanha e mel
- Açaí e mel
- Snack maçã e banana

Chocolates e produtos com cacau

- Chocolates
- Banana com chocolate
- Berries com chocolate zero açúcar
- Cacau nibs





Sorgo Pop • Mini pipoca de sorgo marsala feita no ar quente.

- Tradicional
- Com lascas de coco
- Com castanhas de caju

Cookies • Veganos, sem glúten e lactose, feitos apenas com ingredientes naturais, sem aditivos.

- Avelã
- Pasta de amendoim
- Cacau e canela

Pastas de amendoim

- Com açúcar de coco
- Com sal do himalaia
- Com chocolate zero açúcar

Coco Dream • Delicioso e nutritivo creme de coco com *superfoods* e proteínas vegetais. Cremoso, proteico, *low carb*. Para comer de colher ou adicionar em frutas, panquecas, bowls.

- Vanilla
- Cacau

Nuts

Castanha de Baru • Tem alto teor de proteínas e fibras, poder antioxidante e anti-inflamatório, além de ser deliciosa e cheia de nutrientes.

PARA COZINHAR

Ingredientes nutritivos para substituir as farinhas e grãos convencionais e enriquecer receitas.

- Chia em grãos
- Trigo sarraceno em grãos
- Sorgo marsala em grãos
- Farinha de coco
- Farinha de sorgo marsala
- Farinha de grão-de-bico
- Farinha de trigo sarraceno

PARA ADOÇAR

Os adoçantes naturais mais saudáveis.

- Erytritol - adoçante natural zero calorias
- Açúcar de coco
- Melado de cana

BEBIDAS

- Produtos Natural One

PETS

- Produtos Eleven Chimp



Linha

**FERNANDA
SCHEER**



Entradas

- Sopa de couve-flor com curry e leite de coco
- Sopa de abobrinha cremosa (com cúrcuma e castanha de cajú)
- Pastel de forno de batata doce com berinjela
- Empadão de frango
- Salgado de frango e couve-flor com requeijão de castanhas
- Muffin de cogumelos

Pratos

- Peixe empanado em crosta de nuts com purê de abóbora e vagem refogada
- Peixe com leite de coco, pupunha e farofa de avelã
- Almôndegas com cenoura e chia ao molho de tomate com espaguete de abobrinha
- Strogonoff de frango (com creme de castanhas), arroz de couve-flor e cenoura assada
- Hambúrguer de frango com purê de cenoura e espinafre refogado no alho
- Escondidinho de carne e cenoura caramelizada com purê de couve-flor
- Peixe empanado com purê de banana da terra e ervilha refogada
- Salmão assado com alho poró, quinoa com amêndoas e caponata de berinjela
- Frango ao pesto com purê de mandioquinha e repolho roxo refogado
- Sobrecoxa ao molho de mostarda e mel com risoto de arroz integral e cogumelos
- Ragu de carne com polenta com linhaça e brócolis
- Strogonoff de carne com inhame, arroz integral e brócolis refogado

Veggie

- Quibe de abóbora, escarola e nozes
- Hambúrguer de grão de bico e abóbora assada ao molho de tahine
- Moqueca vegetariana, arroz integral e farofa nutritiva
- Almôndegas de ervilha com purê de inhame e cenouras ao curry
- Risoto de quinoa com abóbora e nozes caramelizadas

Pratos únicos

- Torta de batata doce com carne moída
- Nhoque de abóbora com molho de tomate assado
- Quiche de cebolas caramelizadas
- Pizza de atum com massa de couve-flor

Sobremesas

- Torta raw com ganache de chocolate
- Mousse de maracujá com castanha de caju
- Creme de abacate e chocolate 70%
- Trufas raw

Fernanda
Scheer



Produtos INFANTIS

(Empório da Papinha)

Frutas • Papinhas de frutas em creme para bebês acima de 6 meses.



- Banana
- Manga
- Gabi: melancia, banana e maçã
- Luquinhas: maçã e ameixa
- Dudu: maçã e goiaba
- Caty: pêra e morango
- Juju: cenoura e pêra
- Binho: cenoura, maçã, mamão e beterraba
- Quim: mamão e ameixa
- Kaká: banana, carambola e mamão

Sopa creme • Sopas sem pedaços indicadas para bebês a partir de 6 meses.



- Léo: carne bovina, cenoura, batata e couve
- Elô: frango, chuchu, mandioquinha e espinafre
- Kadu: ovo (gema), feijão, abobrinha, batata-doce e alface
- Manu: frango, tomate, batata e brócolis
- Doca: caldo de feijão, abóbora, batata e espinafre



Sopa com pedaços • Sopas com pedacinhos, indicadas para bebês acima de 8 meses.



- Alê: carne bovina, feijão preto, arroz, cenoura e alface
- Fefê: frango, feijão carioca, mandioquinha, chuchu e espinafre
- Iza: ovo, lentilha, batata-doce, abobrinha e alface
- Bié: peixe, feijão, batata, abóbora e couve-flor
- Vini: fígado bovino, grão de bico, batata-doce, tomate e brócolis
- Edu: carne bovina, feijão, batata, chuchu e acelga
- Pri: frango, ervilha, batata, cenoura e acelga
- Max: feijão, arroz branco, abobrinha, acelga e caldo de feijão

Linha Emporinho • Comidinhas para crianças a partir de um ano.



Sopas:

- Dinho: creme de abóbora
- Biel: creme de mandioquinha
- Théo: sopa de batata com carne
- Nina: creme de legumes com frango
- Fran: caldo verde
- Mel: sopa de feijão com macarrão e legumes





Escondidinhos:

- Will: polenta com carne e molho de tomate
- Nick: escondidinho de carne
- Naná: escondidinho de frango

Risotos:

- Duda: risoto de fígado com mandioquinha
- Bela: risoto de carne com abóbora
- Juca: risoto de frango com abobrinha
- Lamica: risoto de peixe, cenoura, batata e ervilha
- Cris: risoto de frango com legumes

Massas:

- Guto: macarrão com carne e molho de tomate
- Mia: macarrão com legumes e feijão
- Ciça: macarrão com molho branco, frango e legumes

Individuais:

- Lele: arroz integral com legumes
- Lalá: seleta de legumes

Refeições combinadas:

- Thatá: carne de panela com legumes, arroz branco e feijão preto
- Bebel: carne com legumes, arroz com espinafre e feijão preto



- Tica: carne com legumes, purê de espinafre e feijão preto
- Fabi: carne com legumes, arroz integral e feijão carioca
- Samuca: frango com legumes, purê de abóbora, arroz, cenoura e laranja
- Tião: frango com legumes, arroz com espinafre e seleta de legumes
- Tom: frango com creme de milho e arroz com beterraba
- Lili: peixe com legumes, arroz integral e purê de mandioquinha
- Luna: stroganoff de carne com arroz branco e sauté de legumes
- Adri: carne moída com quinoa, arroz integral com cenoura e feijão carioca
- Zazá: carne ao molho madeira, arroz com espinafre e sauté de mandioquinha
- Kiko: stroganoff de frango com arroz com brócolis e sauté de legumes
- Cacau: frango com quiabo, arroz integral com brócolis e feijão carioca
- Gina: frango com molho de laranja, arroz integral com milho e lentilha
- Bob: quinoa cozida, grão de bico e purê de abóbora

Sobremesas:

- Nando: doce de abóbora com coco
- Babi: goiaba e banana (sem açúcar)
- Lola: maçã e banana (sem açúcar)
- Tetéo: espinafre, banana, maçã e mel

