




Culinária



BÁSICA

	PontosSmart		
			
MOLHOS PARA SALADA			
Molho de iogurte com ervas	1	1	1
Molho italiano	2	2	2
Molho balsâmico	1	1	1
Molho de mostarda e mel	1	1	1
Molho cremoso	2	2	2
ÓLEOS & VINAGRES			
Azeite aromatizado com alho e ervas	4	4	4
Vinagre de ervas	0	0	0
O BÁSICO			
Arroz branco	3	3	3
Arroz integral	3	3	0
Feijão preto	3	0	0
Batata sauté	3	3	1
Purê de batata	3	3	0
Farofa de bananas	5	5	5
Farofa de ovos	6	5	5
Macarrão ao alho e óleo	5	5	1
Bolo simples	7	6	6
CAFÉ DA MANHÃ & LANCHES			
Aveia no pote de maçã com canela	4	3	1
Aveia no pote de morango e chia	5	5	5
Ciabatta caseira	3	3	3
Tapioca básica	3	3	3
Tapioca de banana com canela	3	3	3
Crepioca de queijo, tomate e espinafre	5	3	3
Fritada espanhola	3	0	0
Omelete com tomate cereja e cottage	3	1	0
Wraps de atum	6	5	5



Wraps de frango com molho de iogurte	6	3	3
Sanduíche com pasta de ovos	9	6	6
Sanduíche de berinjela à provençal	6	6	6
Sanduíche aberto de presunto e queijo suíço	4	4	4
Panquecas de abobrinha	3	1	1
Panquecas de ricota	7	6	6
Cupcakes de aveia com banana	2	2	2
Muffins de milho e erva-doce	6	6	6
Suco verde cremoso	8	8	8
Smoothie tropical	6	6	6
Frozen cappuccino	4	4	4
Chocolate quente com toque de amêndoas	8	8	8

APERITIVOS

Canapés de salmão	5	4	4
Bruschettas com tomate	3	3	3
Chips de legumes	2	2	1
Batatas rústicas	4	4	1
Camarão empanado com coco	7	6	6
Pastel napolitano	3	3	3
Palitos de abobrinha com molho de tomate	2	2	2
Espetinhos de frango	3	1	1
Kebab de legumes com molho de alho	1	1	1
Frutas grelhadas com canela	2	2	2
Dip de espinafre	2	2	2
Dip picante de tomate	0	0	0
Caponata de berinjela	0	0	0
Hommus	2	0	0
Guacamole	2	2	2
Pasta de figo	4	4	4
Pasta cremosa de manga	1	1	1

SALADAS & SOPAS

Saladas

Salada Caesar clássica	2	2	2
Salada de batata	4	3	2
Salada de repolho	2	2	2
Salada de beterraba, laranja e ricota	1	1	1
Salada de quinoa com toque cítrico	4	4	1
Salada de feijão-branco	3	1	1
Salada niçoise	7	5	1
Salada de massa com frango e legumes	4	4	1



Salada de quinoa e grão-de-bico no pote	6	4	3
Salada colorida no pote	4	3	3
Tabule clássico	2	2	1

Sopas

Sopa de legumes cremosa	1	1	1
Caldo verde leve	3	3	2
Canja de galinha	3	2	2
Creme de espinafre	1	1	1
Gazpacho	1	1	1
Creme de palmito	3	3	3
Minestrone	2	1	1
Sopa de tortellini com tomate e espinafre	6	6	6
Borsch clássico	1	1	1
Sopa de cebola francesa	2	2	2
Sopa de abóbora	0	0	0

CALDOS & MOLHOS

Caldos

Caldo de legumes	0	0	0
Caldo de carne	1	1	1
Caldo de galinha	1	1	1
Caldo de peixe	1	1	1

Molhos

Molho bechamel (molho branco)	2	2	2
Molho quatro queijos	6	6	6
Molho de tomate	0	0	0
Molho marinara	0	0	0
Molho à bolonhesa	3	3	3
Molho madeira	1	1	1
Molho barbecue	1	1	1
Molho funghi	5	5	5
Molho pesto	2	2	2

PRATOS PRINCIPAIS

Carnes

Carne assada de panela	4	4	4
Bife rolê	4	4	4
Ensopado de carne	6	6	6
Carne-seca com abóbora	7	7	7
Carne com legumes refogados	5	5	5



Tiras de carne com batata rostie	6	6	3
Filé-mignon com crosta de pimenta	5	5	5
Filé-mignon com molho de raiz-forte	8	8	8
Contra-filé ao molho de vinho	5	5	5
Panqueca de carne	6	6	6
Lasanha à bolonhesa	7	6	4
Almôndegas ao molho de tomate	6	5	5
Lombinho agridoce	6	6	6
Lombinho com molho de tomate e azeitona	7	7	7
Carré de porco com erva-doce	5	5	5
Filé-mignon suíno com batata-doce	4	4	2
Costela ao barbecue	11	11	11
Frangos			
Peito de frango com amêndoas, mostarda e mel	5	3	3
Frango à parmegiana	9	6	6
Frango xadrez	3	2	2
Peito de frango recheado com pesto	4	2	2
Frango com cuscuz de legumes	7	5	5
Strogonoff de frango	7	5	5
Coxas de frango ao molho barbecue	8	8	8
Sobrecoxas de frango picantes	5	5	5
Coxas e sobrecoxas assadas com abóbora	4	4	4
Frango assado com gengibre	1	1	1
Hambúrguer de frango com abobrinha	2	2	2
Nuggets de frango	4	2	2
Empadão integral de frango	7	6	6
Peixes e Frutos do mar			
Filé de peixe grelhado com ervas fina	4	1	1
Linguado à escabeche	2	1	1
Tilápia crocante	7	5	5
Atum com gergelim e salada de radicchio	4	3	3
Ceviche	1	0	0
Sardinha na brasa	5	1	1
Bacalhau à puttanesca	4	3	3
Suflê de bacalhau	5	3	3
Salmão assado no papelote	7	2	2
Salmão com ervas e pimenta-rosa	8	1	1
Camarão ao alho e limão	3	1	1
Camarão na moranga	5	4	4
Bobó de camarão	6	5	2



Casquinha de siri	2	1	1
Risoto de frutos do mar	7	5	2
Vegetarianos			
Refogado de tofu, legumes e castanhas	6	4	4
Penne com proteína de soja	7	7	1
Chili vegetariano	8	0	0
Quinoa com legumes e castanhas	9	7	4
Hambúrguer de grão-de-bico	7	7	7
Croquetes de lentilha	5	5	5
Abobrinha recheada com quinoa e shitake	5	5	3
Risoto de cevadinha com cogumelos	10	10	3
Massas			
Lasanha de espinafre com ricota	5	5	2
Quiche de espinafre e tomate	10	9	9
Espaguete à carbonara	7	6	6
Fettuccine de espinafre à Alfredo	6	6	5
Gnocchi ao molho de abóbora	6	5	3
Macarrão gratinado	9	9	9
Ravioli de carne com manteiga de ervas	10	10	10
ACOMPANHAMENTOS			
Arroz à grega	4	3	3
Arroz à piemontese	7	7	7
Arroz com lentilhas	9	6	1
Risoto colorido	7	7	1
Feijão tropeiro	6	3	3
Grão-de-bico com polpa de tomate	3	0	0
Aipim com manteiga de ervas	6	6	3
Batata assada	7	7	2
Purê de batata-baroa	5	5	0
Palitos de polenta	4	4	4
Pirão de legumes	4	4	4
Brócolis com alho	2	2	2
Arroz de couve-flor	1	1	1
Chuchu gratinado	4	4	4
Berinjela à parmegiana	4	4	2
Legumes assados com limão e canela	3	3	1
Suflê de espinafre	2	2	2
Espaguete colorido de legumes	0	0	0
Repolho recheado com arroz e ervilha	8	5	3

**SOBREMESAS**

Bolo de banana com cranberry	6	5	5
Bolo de fubá com coco	6	6	6
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	13	12	12
Brownie de chocolate com nozes	6	5	5
Tiramissu	11	11	11
Cheesecake com goiabada	13	12	12
Manjar com calda de ameixa	13	13	13
Suflê de café	4	4	4
Torta de limão	9	9	9
Mousse de maracujá	4	4	4
Panna cotta com manga	6	6	6
Pudim de leite	6	5	5
Bolo gelado de tapioca	11	11	11
Doce de abóbora com coco	4	4	4
Compota de maçã sem açúcar	2	2	2
Geleia de pêsego sem açúcar	1	1	1
Frutas flambadas com sorvete	3	3	3
Sorbet de morango e tangerina	0	0	0
Picolé de morango com leite de coco	2	1	1
Picolé de amora	1	0	0

RECEITAS TÍPICAS**Região Norte**

Pato no tucupi	12	12	12
Tacacá paraense	5	5	5
Pirarucu de casaca	11	11	11
Mojica de pintado	8	7	2
Cocada de cupuaçu	12	12	12
Bolo de macaxeira	13	13	10

Região Nordeste

Acarajé baiano	6	1	1
Vatapá	8	8	8
Moqueca nordestina	6	4	4
Buchada de bode	8	8	8
Baião de dois	8	7	7
Caruru	6	6	6

Região Centro-Oeste

Arroz com pequi	3	3	3
Sopa paraguaia	5	5	5
Galinhada	3	2	2



Vaca atolada	13	13	11
Pamonha	5	2	2
Região Sudeste			
Feijoada com couve a mineira	14	10	10
Frango com quiabo	4	2	2
Cuscuz paulista	7	5	5
Moqueca capixaba	4	2	2
Pão de queijo	6	6	6
Bolinho de bacalhau	2	2	1
Bolinho de aipim	2	2	0
Região Sul			
Arroz carreteiro	10	10	10
Rabada	12	12	12
Roupa velha	8	8	8
Paçoca de pinhão	9	9	9
Polenta	7	7	7
Cuca de maçã	7	6	6