




CREMES & SOPAS

Congelados Artesanais

PEDIDOS  11 99467-3385

cremesesopas@yahoo.com.br | contato@cremesesopas.com.br

S
O
P
A
S

001 - CALDO VERDE - 384 Kcal	R\$13,60
Caldo com batata, cebola, linguiça calabresa curada em fatias, couve e azeite extra virgem.	
002 - CANJA 283 Kcal	R\$12,90
Sopa com mandioquinha, batata e cenoura em cubinhos, peito de frango desfiado e arroz.	
029 - SOPA DE FEIJÃO CARIOCA 453 Kcal	R\$13,60
Creme com feijão carioca, batata, cenoura, linguiça calabresa e massa de grano duro.	
051 - SOPA DE LEGUMES COM CARNE E MACARRÃO 330 Kcal	R\$14,90
Sopa com batata, cenoura, mandioquinha, músculo magro e massa de grano duro.	
053 - SOPA MINEIRA COM FUNGHI 543 Kcal	R\$13,60
Filé mignon suíno, linguiça toscana, funghi secchi, tomate e canjiquinha.	
062 - SOPA DE GRÃO DE BICO COM SHIMEJI 430 Kcal	R\$14,90
Grão de bico, tomate, cogumelo shimeji na manteiga e tomilho limão.	
064 - SOPA DE MANDIOQUINHA COM BACON E CALABRESA 395 Kcal	R\$15,60
Creme com mandioquinha, cubinhos de linguiça calabresa curada e bacon crocante.	
074 - SOPA DE ABÓBORA COM CARNE SECA E COUVE 243 Kcal	R\$16,90
Creme com abóbora cabotiá, carne seca desfiada e couve.	
075 - SOPA DE ERVILHA COM LINGUIÇA E BACON 501 Kcal	R\$13,60
Creme com ervilha seca, linguiça portuguesa e bacon crocante.	
079 - SOPA BAIXAS CALORIAS 01 118 Kcal	R\$13,60
Sopa de abobrinha, berinjela, cebola, espinafre, champignon, nabo, pimentão, tomate, repolho, salsão, alecrim e manjeriço.	
080 - SOPA BAIXAS CALORIAS 02 169 Kcal	R\$13,60
Creme com abóbora, acelga, batata doce, cebola, chuchu, tomate, hortelã e gengibre, couve, moyashi e sementes de linhaça.	
081 - SOPA DETOX 01 118 kcal	R\$13,60
Sopa com pedacinhos de abóbora, tomate, couve flor, salsão, escarola, brócolis, gengibre, cenoura ralada e sementes de chia.	
082 - SOPA DETOX 02 196 kcal	R\$13,60
Creme com abobrinha, batata doce, tomate, alho poró, agrião, lentilha, ervilha fresca, alecrim e castanha do pará.	

Sopas: Porções 500ml

G
O
U
R
M
E
T

400 - FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA 562 Kcal	R\$20,90
Filé de frango empanado com molho de tomate italiano, queijos mussarela e parmesão. Acompanha Arroz branco. Porção 370g	
401 - FILÉ MIGNON À PARMEGIANA 643 Kcal	R\$23,90
Filé mignon empanado com molho de tomate italiano, queijos mussarela e parmesão. Acompanha Arroz branco. Porção 370g	
300 - CUSCUZ COM CAMARÃO 230 kcal	R\$ 7,60
Tradicional cuscuz paulista com camarão, sardinha, palmito, ervilha e milho. Porção 150g.	
300 - CUSCUZ COM COGUMELOS 219 kcal	R\$ 7,60
Cuscuz com cogumelos shitake e shimeji picados, palmito, ervilha e milho. Porção 150g.	

Para maiores informações (tabela nutricional, fotos e promoções) acesse www.cremesesopas.com.br

Todos os preços deste cardápio estão sujeitos a alterações de valores sem prévio aviso



FIT

200 - BACALHAU DO PORTO CREMOSO 296 kcal	R\$16,90
Bacalhau do porto desfiado, puxado no azeite extra virgem, com alho poró. Acompanha arroz e brócolis. Porção 220g	
201 - FILÉ DE CAÇÃO AO MOLHO DE TOMATE 294 kcal	R\$ 17,90
Pedaços de filé de cação grelhados no azeite extra virgem, com molho de tomates italianos. Acompanha purê de batata e arroz à grega. Porção 280g	
202 - CARNE MOÍDA COM PURÊ ABOBORA 282 kcal	R\$15,90
Carne bovina magra, puxada no azeite extra virgem com alho, tomate e cebola. Acompanha purê de abóbora e arroz integral. Porção 250g	
203 - CARNE SECA COM PURÊ DE ABÓBORA 169 kcal	R\$17,90
Carne seca magra, puxada no azeite extra virgem com alho, tomate e cebola. Acompanha purê de abóbora e couve. Porção 210g	
204 - MAMINHA AO MOLHO FERRUGEM 357 kcal	R\$17,90
Maminha cozida no molho do próprio cozimento, legumes sauté e arroz integral. Porção 250g	
205 - PICADINHO DE FRALDINHA 390 kcal	R\$17,90
Fraldinha picada e cozida no molho do próprio cozimento. Acompanha purê de batata e arroz à grega. Porção 270g	
206 - ESTROGONOFE DE FILÉ MIGNON LIGHT 447 kcal	R\$17,90
Tiras de filé mignon grelhadas e flambadas, creme de ricota light, catchup e cogumelos paris. Acompanha arroz branco. Porção 250g	
207 - ESTROGONOFE DE FILÉ DE FRANGO LIGHT 306 kcal	R\$14,90
Tiras de filé de frango grelhadas e flambadas, creme de ricota light, catchup e cogumelos paris. Acompanha arroz branco. Porção 250g	
208 - FILÉ DE FRANGO COM CREME MILHO 375 kcal	R\$14,90
Tiras de filé de frango ao vinho branco e alecrim, grelhadas no azeite extra virgem. Acompanha arroz branco. Porção 300g	
209 - FILÉ DE FRANGO AO MIX DE COGUMELOS 321 kcal	R\$15,90
Tiras de filé de frango ao vinho branco e alecrim, grelhadas no azeite extra virgem com cogumelos shimeji, shitake e paris. Acompanha arroz integral. Porção 280g	
210 - BERINJELA À PARMEGIANA 278 kcal	R\$14,90
Tiras de berinjela sem casca, puxadas no azeite extra virgem e alho, com molho de tomate, mussarela de búfala e manjerição. Acompanha arroz branco. Porção 280g	
211 - LASANHA DE PANQUECA CARNE COM FUNGHI SECHI 373 kcal	R\$16,90
Massas de panqueca, entremeadas com carne moída magra e funghi secchi, molho de tomates italianos e mussarela de búfala. Porção 250g	
212 - LASANHA DE PANQUECA DE LEGUMES 270 kcal	R\$14,90
Massas de panqueca, entremeadas com creme de abobrinha, alho poro, brócolis, cenoura e mussarela de búfala. Porção 270g.	
213 - TALHARIM AO MOLHO DE SALMÃO DEFUMADO E PITANGA 413 kcal	R\$15,90
Massa artesanal com creme de leite, salmão defumado, alho poró, pitanga e dill. Porção 270g	
214 - TALHARIM AO POMODORO BASÍLICO 345 kcal	R\$15,90
Massa artesanal com molho de tomates italianos, mussarela de búfala e manjerição fresco. Porção 270g	
215 - TALHARIM COM POLPETINE AO MOLHO POMODORO 372 kcal	R\$15,90
Massa artesanal com molho de tomates italianos, pequenas almôndegas de carne bovina magra e orégano fresco. Porção 290g	
216 - FILÉ DE FRANGO AO SHOYU E GENGIBRE COM LEGUMES 288 kcal	R\$14,90
Cubos de filé de frango grelhados no azeite extra virgem c/ gengibre, shoyu e legumes salteados. Acompanha Arroz branco. Porção 250g	
217 - BOLINHOS DE CARNE AO MOLHO DE TOMATES FRESCOS 342 kcal	R\$15,90
Bolinho de carne bovina magra grelhados no azeite extra virgem c/ molho de tomate fresco. Purê de batata e arroz branco. Porção 260g	
218 - FILÉ MIGNON GRELHADO COM BRÓCOLIS E CENOURA 438 kcal	R\$18,90
Filé mignon grelhado no azeite extra virgem com brócolis e cenoura saute. Porção 260g	

LINHA MARMITINHAS FIT:

Pratos leves nas calorias, mas com muito sabor. Produzidos com ingredientes de máxima qualidade, sem conservantes. Utilizamos apenas azeite extra virgem.

CREMES

003 - CREME DE COGUMELOS 325 Kcal	R\$16,90
Creme de cogumelos shitake, shimeji e paris e cebolinha.	
004 - CREME DE CEBOLA COM QUEIJO ESTEPE 292 Kcal	R\$13,60
Tradicional creme de cebola com queijo estepe e um leve toque de noz moscada.	
009 - CREME DE ERVILHA COM GENGIBRE E HORTELÃ 256 Kcal	R\$14,90
Creme com ervilha fresca, batata, manteiga e um toque de gengibre e hortelã.	
010 - CREME DE MANDIOQUINHA 293 Kcal	R\$14,20
Creme com mandioquinha e batata aromatizado com noz moscada.	
049 - CREME DE LEGUMES 237 Kcal	R\$12,90
Creme com abobrinha, batata doce, cenoura, tomate, gengibre, azeite extra virgem e com aroma de alecrim e manjerição.	
061 - CREME DE VEGETAIS COM BABY BEEF 264 Kcal	R\$14,90
Creme com chuchu, mandioquinha, cenoura, batata, espinafre e cubinhos de baby beef.	
068 - CREME DE ABÓBORA COM RÚCULA 290 Kcal	R\$13,60
Creme com abóbora cabotiã, batata, rúcula e queijo minas fresco.	
073 - CREME DE BRÓCOLIS COM MUSSARELA DE BÚFALA 273 Kcal	R\$13,60
Creme com brócolis, batata e mussarela de búfala.	
077 - CREME DE ABOBRINHA COM GRUYÈRE 322 Kcal	R\$13,60
Creme com abobrinha, tomate, shoyu e queijo gruyère.	
078 - CREME DE PALMITO COM QUEIJOS 451 Kcal	R\$15,70
Creme com palmito, queijo mussarela e gouda.	

Cremes: Porções 500ml