



grab & gula

Cardápio GULA CHEF

Linha com componentes da refeição porcionados, para aquecimento em banho maria, Sous Vide ou micro-ondas.

FRANGO

BOVINO

PEIXE

SUÍNO

Estrogonofe de frango (250 g)

Parmegiana de frango (1 unid.)

Filé de frango grelhado (1 unid.)

Estrogonofe de carne (250 g)

Panqueca de carne (2 unid.)

Escondidinho de carne (400 g)

Parmegiana bovina (1 unid.)

Bacalhau à gula (200 g)

Filé de tilápia grelhada (1 unid.)

Salmão grelhado (1 unid.)

Feijoada completa (200 g)

Massas

Espaguete ao sugo (200 g)

Espaguete à bolonhesa (200 g)

Sopas

Canja (500 g)

Creme de mandioquinha
e bacon (500 g)

Sopa de ervilha

Caldo de pupunha

Caldo verde

Creme de cabotia com carne
seca

Caldo de feijão

Sopa de mandioquinha com
bacon

Canja

Adicionais

Arroz branco (150 g)

Arroz integral (150 g)

Feijão (150 g)

Batata laminada (30 g)

Brócolis e cenoura (100 g)

Cenoura/ervilha/vagem (100 g)

IMAGENS ILUSTRATIVAS. Todas as porções serão fracionadas em 2 X 250g.

PECADO É RESISTIR!



@grabgula



Cardápio

GULA FITNESS

FRANGO

BOVINO

PEIXE

SUÍNO

Caneloni de abobrinha
(200 / 400 g) "low carb"

Caneloni de abobrinha
(200 g / 300 g)

Escondidinho de frango
Com batata doce (200 g)

Filé de frango grelhado
(200 g) "low carb"

Frango desfiado com
Legumes (200 g) "low carb"

Panqueca integral de
Frango (200 g / 300 g)

Sobrecoxa assada
(200 g) "low carb"

Tiras de frango ao sugo
(200 g / 300 g)

Tiras de frango com
Aipim (200 g / 300 g)

Almôndegas ao sugo
(200 g / 300 g)

Almôndegas ao Sugo (250 g)

Panqueca integral
de carne (300 g)

Tiras de alcatra (200 g / 300 g)

Filé de tilápia ao molho
de limão (200 g / 300 g)
arroz integral

Filé de tilápia ao molho
de limão (200 g / 300 g)
penne integral

Feijoada light (350 g)

IMAGENS ILUSTRATIVAS. Todas as porções serão fracionadas em 2 X 250g.

PECADO É RESISTIR!



@grabgula



Cardápio GULA TRADIÇÃO

FRANGO

BOVINO

PEIXE

SUÍNO

INDIVIDUAL



Estrogonofe de frango (350 g)

Panqueca de frango (400 g)

Frango grelhado com creme de milho (350 g)

Frango xadrez (350 g)

Fricassé (350 g)

Medalhão de frango com creme de brócolis (400 g)

Carne de panela (400 g)

Estrogonofe de alcatra (350 g)

Panqueca de carne (400 g)

Parmegiana de alcatra (400 g)

Almôndegas ao sugo (350 g)

Estrogonofe de mignon suíno (300 g)

Feijoada completa (350 g)

FAMÍLIA



Estrogonofe de frango (500 g)

Fricassé de frango (500 g)

Panqueca de frango (500 g)

Estrogonofe de carne (500 g)

Panqueca de Carne (500 g)

Escondidinho de carne moída (500 g)

Panqueca 4 queijos (500 g)

Feijoada (500 g)

IMAGENS ILUSTRATIVAS. Todas as porções serão fracionadas em 2 X 250g.

PECADO É RESISTIR!



@grabgula



grab
&
gula

FRANGO

BOVINO

PEIXE

SUÍNO

Cardápio GULA BUTECO

Moela ao molho
vermelho (500 g)

Vaca atolada (500 g)

Mocotó (500 g)

Rabada (500 g)

Língua refogada (500 g)

Iscas de filé mignon
suíno (500 g)

Bolinho de linguiça (500 g)

Cardápio GULA HAPPY HOUR

Bolinhos de arroz recheados
com mozzarella (6 unid.)

Bolinhos de feijoada recheados
com couve, bacon, linguiça
toscana e vinagrete (400 g)

Dobradinha com calabresa,
paleta suína defumada, feijão
branco, paio e bacon (400 g)

IMAGENS ILUSTRATIVAS. Todas as porções serão fracionadas em 2 X 250g.

PECADO É RESISTIR!



@grabgula



Cardápio GULA VEGANO

Hambúrguer de grão
de bico (350 g)

Cardápio GULA VEGETARIANO

Beringela à parmegiana (300 g)

Escondidinho (250 g)

Panqueca integral com recheio
de legumes (200 g)

Risoto 4 queijos (400 g)

Panqueca integral com recheio
de ricota e espinafre (350 g)

Cardápio GULA PREMIUM

FRANGO

BOVINO

PEIXE

SUÍNO

Parmegiana de carne (500 g)

Medalhão de filé mignon (400 g)

Salmão (330 g)

Bacalhau à gula (500 g)

IMAGENS ILUSTRATIVAS. Todas as porções serão fracionadas em 2 X 250g.

PECADO É RESISTIR!



@grabgula



**grab &
gula**

Cardápio GULA CHEF BUTECO

FRANGO

BOVINO

PEIXE

SUÍNO

MOELA AO MOLHO VERMELHO (500 g)

Moela refogada, com nossos
temperos especiais

VACA ATOLADA (500 g)

Costela cozida com mandioca
harmonização perfeita

MOCOTÓ (500 g)

Maravilhoso caldo de mocotó em
pedaços com temperos exclusivos

RABADA (500 g)

Deliciosa rabada refogada
com cebola e tomate

LÍNGUA REFOGADA (500 g)

Língua refogada com cebola,
alho e especiarias

ISCAS DE FILÉ MIGNON SUÍNO (500 g)

Filé mignon suíno em tiras com molho
à base de Shoyu com calabresa
fatiada e bacon em cubos

BOLINHO DE LINGUIÇA (500 g)

Bolinhos de linguiça toscana com
biquinho, azeitona e mozzarella ralada,
recheada com cubos de queijo

IMAGENS ILUSTRATIVAS. Todas as porções serão fracionadas em 2 X 250g.

PECADO É RESISTIR!



@grabgula