

# 7 marmitas abaixo de zero

> lugares para comprar refeições congeladas

1

## Bistrot de Paris

Clássicos franceses como o boeuf bourguignon (R\$ 31,50) são servidos apenas resfriados. Congelados, a seleção de peixes defumados (R\$ 26,00, 100 gramas) e o polvo confitado no azeite (R\$ 30,00, 100 gramas), que pede um acompanhamento à parte, são sugestões para uma refeição especial. *Delivery:* ☎ 3063-1675 e *iFood*. *Take out:* Rua Augusta, 2542, Jardim Paulista.

2

## Estela Passoni

Misto de café e restaurante, a casa de Pinheiros é focada nos preparos de pegada saudável. As opções congeladas variam diariamente. Podem aparecer itens como o hambúrguer feito de beterraba, lentilha, aveia e arroz integral (R\$ 11,00 a unidade) e o quibe de frango com ricota e azeitona verde (R\$ 20,00). *Delivery:* ☎ 3062-1353. *Take out:* Rua Joaquim Antunes, 621, Pinheiros.

3

## Galeto Di Paolo

Vende massas e molhos direto do freezer em porções para dois. Quem quiser a sopa de capelete deverá comprar a massa (R\$ 35,00) e o caldo (R\$ 28,00, 1,5 litro) separadamente. O galeto (R\$ 48,00 a porção) só está disponível na versão recém-saída da grelha. *Delivery:* ☎ 2478-0990, *WhatsApp* (☎ 99322-7190) e *iFood*. *Take out:* Avenida dos Bandeirantes, 1663, Vila Olímpia.

4

## Loup

De pegada contemporânea, o restaurante oferece, para petiscar, a croqueta de camarão (R\$ 29,00, seis unidades), embalada a vácuo, que deve ser frita em casa. Entre as sugestões de prato principal está o ravióli de queijo brie com fonduta de queijo ou molho de ervas (R\$ 29,00). *Delivery:* *WhatsApp* (☎ 95852-0133) e *iFood*. *Take out:* Rua Manoel Guedes, 474, Itaim Bibi.

Massa do Mesa III, lasanha do Ráschal e hambúrgueres de beterraba do Estela Passoni (no detalhe): para finalizar em casa



LUCAS TERRIBILI



ROBERTO SEBÁ



WELLINGTON NEMETH



FOTOS DIVULGAÇÃO



GUSTAVO PITTA



A partir da esq., em sentido horário, croquetas do Loup, croque-monsieur do Rendez-Vous, caldo do Galetto Di Paolo e polvo do Bistrot de Paris: baixas temperaturas

## SEM ENTRAR NUMA FRIA

### Transporte

A comida congelada deve ser levada até sua casa em sacola térmica com gelo e de maneira rápida.

### Descongelamento

Sempre deixe o produto descongelar no refrigerador por doze a 24 horas, a depender do tamanho da porção.

### Esquente

Prefira aquecer no fogão ou no forno. Micro-ondas, só se o tempo for rápido (até quatro minutos).

### Conservação

Depois de descongelar o alimento, nunca o devolva ao congelador ou ao freezer. Consuma-o em no máximo 24 horas.

### Gordura

Alimentos gordurosos sofrem um processo de oxidação mesmo em temperaturas baixas. Não deixe ultrapassar o período de quatro a seis meses para consumi-los.

### Ar circulando

Não sobrecarregue as prateleiras do congelador e possibilite a passagem de ar frio entre as grades.

**Fonte:** Sandra Chemin, coordenadora do curso de nutrição do Centro Universitário São Camilo

## 5

### Mesa III

A chef Ana Soares promete fazer entregas em até uma hora. Ela oferece opções de marmitinha como a massa cappelle de mussarela e provolone ao molho de tomate (R\$ 32,00) e o escondidinho de mandioquinha e carne (R\$ 35,00, 300 gramas). *Delivery:* ☎ 3868-5500 e 94746-2417 e [loja.mesa3.com.br](http://loja.mesa3.com.br). *Take out:* Rua Doutor Paulo Vieira, 21, Sumaré.

## 6

### Ráscal

As receitas dos bufês da rede agora podem ser saboreadas em casa. Para tirar do congelador e fritar ou pôr no forno, a porção de faláfel sai a R\$ 35,00 (500 gramas). Tem também lasanha ao pesto (R\$ 140,00; 1,6 quilo). *Delivery:* ☎ 93416-6125 ou e-mail ([encomendas@rascal.com.br](mailto:encomendas@rascal.com.br)). *Take out:* Rua Leopoldo Couto de Magalhães Júnior, 831, Itaim Bibi.

## 7

### Rendez-Vous

O bistrozinho vende tanto opções de café da manhã, como croissant (R\$ 50,00, seis unidades), quanto pratos. Dos clássicos franceses, aparecem o boeuf bourguignon (R\$ 70,00), servido com macarrão, e o sanduíche croque-monsieur (R\$ 78,00, quatro unidades) *Take out:* Rua Fradique Coutinho, 179, Pinheiros, ☎ 4564-0146 (também WhatsApp). **S.Y.**