



# CARDÁPIO

**Sua nova experiência com  
comida congelada!**

**Rua Professor João Coelho, 88A  
Centro- Iguatu/CE  
85997842770**

# AVES

## 1- BAIÃO DE 3

R\$24,99

Filé de frango grelhado+ baião de feijão verde+ queijo coalho+ vagem e cenoura.

Contém lactose  
Não contém glùten

kcal:396,14  
350g

## 2- À PARMEGIANA

R\$24,99

Filé de frango + arroz integral + molho de tomate artesanal+ mussarela + repolho + cenoura refogada.

Contém lactose  
Nao contém glùten

kcal:342,10  
350g

## 3- FILÉ DE FRANGO

R\$24,99

Filé de frango grelhado + arroz á grega + brócolis + couve flor.

Não Contém lactose  
Nao contém glùten

kcal: 355,00  
350g

## 4- ESTROGONOFFE

R\$24,99

Frango em cubos+ ketchup+mostarda+ creme de leite+ arroz integral+ abobrinha+ cenoura.

Contém lactose  
Nao contém glùten

kcal: 378,47  
350g

## 5- PANQUECA

R\$24,99

Frango desfiado+ milho+ervilha+ azeitona+ molho branco + mussarela+ repolho e cenoura refogada.

Contém lactose  
contém glùten

kcal: 312,21  
350g

## 6- FRICASSÊ

R\$24,99

Frango desfiado +creme de milho + batata palha+ mussarela+ arroz integral+arroz integral + brócolis +cenoura+beterraba.

Contém lactose  
Não contém glùten

kcal: 383,50  
350g

SOBRE O BAIÃO DE 3

## 7- RISOTO

**R\$24,99**

Cubos de frango+ arroz + molho vermelho +molho branco +ervilha+mussarela+milho+ azeitona + pimenta biquinho.

Contém lactose  
Contém glúten

kcal:387,00  
350g

# CARNES

## 8-ESCONDIDINHO

**R\$26,99**

Purê de macaxeira + mussarela + carne de sol desfiada.

Contém lactose  
Nao contém glúten

Kcal: 445,00  
350g

## 9-ARROZ CARRETEIRO

**R\$26,99**

Carne de sol desfiada +arroz+ pimentão colorido+ pimenta biquinho.

Não contém lactose  
Não contém glúten

kcal: 467,00  
350g

## 10- MOLHO MADEIRA

**R\$26,99**

Alcatra + molho shoyu+ bacon+arroz + ervilha + vagem+ cenoura.

Não Contém glúten  
Não contém lactose

kcal: 411,00  
350g

## 11- LASANHA

**R\$26,99**

Patinho moído + macarrão para lasanha molho de tomate artesanal + mussarela + chia.

Contém glúten  
Contém lactose

kcal: 498,5  
350g

COMO MELHORES

## 12- YAKISOBA

R\$26,99

Espaguete integral+ tiras de alcatra  
+shoyu+ pimentão colorido+ cenoura.

Não contém lactose  
Contém glúten

kcal: 411,15  
350g

## 13- Á PARMEGIANA

R\$26,99

Alcatra + molho de tomate + mussarela +  
arroz á grega+ purê de batata inglesa .

Contém lactose  
Nao contém glúten

Kcal: 475,00  
350g

## 14- ESPAGUETE

R\$26,99

Alcatra +molho vermelho + mussarela +  
espaguete aos quatro queijo.

Contém lactose  
contém glúten

kcal: 575,00  
350g

# PEIXES

## 15- FILE DE PEIXE

26,99

Filé de peixe + arroz de brócolis +  
beterraba+ cenoura.

Não contém lactose  
contém glúten

kcal: 368,00  
350g

COMO SE FAZ

## 16-PEIXE À DELICIA R\$26,99

Filé de peixe + banana +molho branco  
+arroz com açafrão + mix de repolho e  
cenoura refogada.

Contém lactose  
Contém glúten

kcal:482,00  
350g

## 17- MOQUECA R\$26,99

Filé de peixe + molho de moqueca + arroz  
branco + pirão + abobrinha + cenoura.

Contém lactose  
Contém glúten

Kcal: 453,00  
350g

## 18-MEDITERRANEO R\$ 26,99

Filé de peixe + molho de tomate cereja+  
azeitona+ ervilha + arroz branco + purê de  
batata inglesa.

Contém lactose  
Contém glúten

kcal: 432,00  
350g

# SUÍNO

## 19- FILE MIGNON R\$24,99

Filé mignon suíno + arroz á grega +  
couve manteiga+ cenoura refogada.

Não contém lactose  
Não contém glúten

kcal: 324,00  
350g

SOUSOULAS  
CONGELADOS

## 20- FILÉ DE MIGNON AO MOLHO FERRUGEM

**R\$24,99**

Filé mignon suíno + molho ferrugem + arroz branco + repolho e cenoura refogada.

Não contém lactose  
Nao contém glùten

kcal:387,00  
350g

## LOW CARB

## 21-LASANHA BERINJELA

**R\$26,99**

Berinjela + molho de tomate artesanal + patinho moído+ mussarela+ chia.

Contém lactose  
Não contém glúten

kcal: 356,00  
350g

## 22- RATATOUILLE

**R\$26,99**

Patinho moído + molho de tomate artesanal + berinjela+abobrinha+cebola+ pimentão.

Não Contém lactose  
Não contém glùten

kcal: 298,00  
350g

## 23- FILE DE PEIXE C/ LEGUMES **R\$26,99**

Filé de peixe + cenoura+brocolis+ abobrinha.

Não Contém lactose  
contém glùten

kcal: 298,00  
350g

COMO SE FAZ

## 24- FRANGO C/ LEGUMES

R\$26,99

Cubos de frango + batatinha+ cenoura + abobrinha.

Não contém lactose  
Nao contém glùten

kcal: 198,00  
350g

## 25-PICADINHO C/ LEGUMES

R\$26,99

Alcatra em cubos + macaxeira +cenoura + brócolis.

Não Contém lactose  
Nao contém glùten

Kcal: 245,00  
350g

# VEGETARIANO

## 26- HAMBÚRGUER DE SOJA

R\$26,99

Soja + arroz integral de brócolis + couve e cenoura refogada.

Não contém lactose  
Contém glùten

kcal: 383,00  
350g

## 27- LASANHA

R\$26,99

Soja refogada + molho de tomate artesanal+ macarrão de lasanha + orégano

Não contém lactose  
contém glùten

kcal:396,00  
350g

SOJA  
VEGETARIANO

## 28- ESTROGONOFFE

R\$26,99

Palmito + ketchup+ mostarda + arroz branco + brócolis e couve flor.

Não contém lactose  
Nao contém glùten

kcal:387,00  
350g

## CALDINHOS

### 29- CARNE MOÍDA

R\$13,00

Patinho moído cozido + legumes

Não contém lactose  
Não contém glùten

kcal: 189,00  
250ml

### 30-FRANGO

R\$13,00

Frango desfiado cozido + legumes

Não contém lactose  
Não contém glùten

kcal: 157,00  
250ml

## CREPIOCA

### 31- CREPIOCA DE FRANGO

R\$12,00

Frango desfiado+ovos+fécua+chia

Não contém lactose  
Não contém glùten

kcal: 120,00  
80g

COMO SE FAZ

# SUCO DETOX

## 32-VERDE

R\$10,00

Abacaxi+ hortelã + gengibre + limão + couve manteiga.

Não contém lactose  
Não contém glúten

kcal:64,00  
300ml

## 33- VERMELHO

R\$10,00

Beterraba + cenoura + acerola+ limão + gengibre.

Não contém lactose  
Não contém glúten

Kcal: 78,00  
300ml

# SUCOS

R\$7,00

## 34-ABACAXI

## 35-ABACAXI COM HORTELA

## 36-ACEROLA

## 37-CAJÁ

## 38-MARACUJÁ

## 39-MORANGO

SUCOS  
VERMELHOS  
VERDES  
COM  
MORANGO

## KIDS

### 40-ESPAGUETE À BOLONHESA R\$ 26,99

Acompanhamentos: Espaguete grano duro+ patinho moido + molho de tomate artesanal+ queijo ralado zero lactose

contém glúten  
Não Contém lactose

Kcal: 340,00  
300g

### 41-ALMÔNDEGAS R\$ 26,99

Acompanhamentos: Arroz + feijão carioca + purê de jerimum+ almôndegas de patinho moído

Não contém glúten  
Contém lactose

Kcal: 420,00  
350g

### 42-PICADINHO BOVINO AO MOLHO R\$ 26,99

Acompanhamentos: Arroz de brócolis + legumes(cenoura e abobrinha)

Não contém glúten  
Não Contém lactose

Kcal: 380,00  
300g

### 43- ISCA DE ALCATRA R\$ 26,99

Acompanhamentos: Arroz branco+ feijão preto+brocolis+ cenoura

Não contém glúten  
Nào Contém lactose

Kcal: 425,00  
350g

### 44-ALCATRA Á PARMEGIANA R\$ 26,99

Acompanhamentos: Arroz á grega + purê de batata inglesa

Não contém glúten  
Contém lactose

Kcal: 443,00  
300g

SOB  
O  
A  
J  
E  
M  
O  
C

## KIDS

### 45- FRANGO DESFIADO

R\$ 26,99

**Acompanhamentos:** Espaguete grano duro+ frango desfiado +molho branco+queijo coalho zero lactose

contém glúten  
Não contém lactose

Kcal: 395,00  
300g

### 46-FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA

R\$ 26,99

**Acompanhamentos:** Arroz á grega + purê de macaxeira

Não contém glúten  
Contén lactose

Kcal: 443,00  
300g

### 47- FILÉ DE FRANGO GRELHADO

R\$ 26,99

**Acompanhamentos:** Arroz de brócolis + legumes(cenoura e abobrinha)

Não contém glúten  
Não Contém lactose

Kcal: 326,00  
300g

### 48 -FILÉ DE FRANGO GRELHADO

R\$ 24,99

**Acompanhamentos:** Baião de dois + brócolis+ cenoura

Não contém glúten  
Não Contén lactose

Kcal: 359,00  
300g

### 49- ESTROGONOFE DE FRANGO

R\$ 24,99

**Acompanhamentos:** Arroz á grega +legumes + brocolis+ cenoura + couve flor

Não contém glúten  
Não Contém lactose

Kcal: 243,00  
300g

SOZ  
DO  
A  
J  
E  
G  
N  
O  
G

## KIDS

### 50- FILÉ DE PEIXE

R\$ 26,99

Acompanhamentos: Arroz branco +cenoura+vagem  
+beterraba

Contém glúten  
Não Contém lactose

Kcal: 340,00  
300g

### 51-FILÉ DE PEIXE Á PARMEGIANA

R\$ 26,99

Acompanhamentos: Arroz á grega + purê de batata inglesa

Não contém glúten  
Contém lactose

Kcal: 243,00  
300g

## PREMIUM

### 52- FILÉ DE SALMÃO AO MOLHO DE LARANJA

R\$ 47,99

Acompanhamentos: Arroz á grega + cenoura +brocolis+  
tomate cereja

Não contém glúten  
Não Contém lactose

Kcal: 446,00  
350g

### 53-FILÉ MIGNON BOVINO Á PARMEGIANA

R\$ 35,99

Acompanhamentos: Arroz á grega + purê de batata inglesa

Não contém glúten  
Não Contém lactose

Kcal: 475,00  
350g

COMO  
FAZER  
O  
MELHOR  
COMO



# PREMIUM

## 54- CAMARÃO INTERNACIONAL

R\$ 37,99

Acompanhamentos: Arroz +molho branco+ molho vermelho  
+camarão+ervilha+mussarela+vinho+ salsinha \*batata palha

contém glúten  
Contén lactose

Kcal: 502,00  
350g

## 55- CAMARÃO

R\$ 37,99

Acompanhamentos: Espaguete aos quatro queijos

Contén glúten  
Contén lactose

Kcal:498,00  
350g

SOLOS  
A  
J  
G  
M  
O

# 56-DETOX

COMER BEM QUE MAL TEM

PERCA ATÉ  
**3KG**  
em uma  
semana



Kit  
*Detox*

**5** Refeições  
completas por dia

- Dieta para 5 dias com 6 refeições diárias
- Intervalo de 03h entre as refeições
- 05 almoços de 300g
- 10 sucos detox de 300ml
- 05 caldinhos de 250ml
- 05 crepiocas de frango de 80g
- 05 pacotes de chá desinchá

Apenas:

R\$ **299,90**

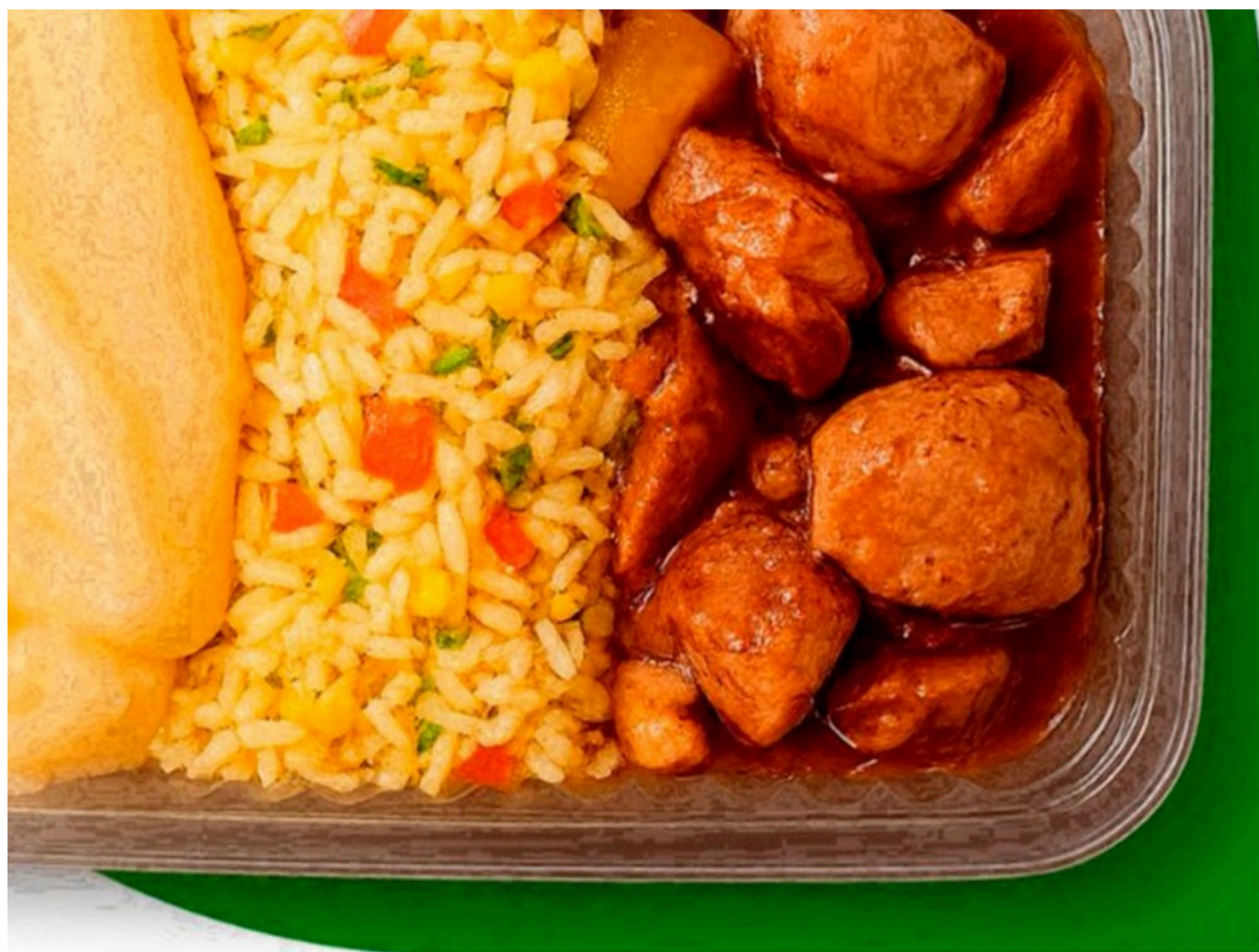


850 kcal/dia



30 refeições

# 57-ASSINATURAS



## Plano de assinatura

Como funciona?

Plano apenas para congeladas

### Pacotes:

- 10 - Marmitas
- 20 - Marmitas
- 30 - Marmitas

### Preços/Peso:

- R\$ 210,00 - 350g
- R\$ 400,00 - 350g
- R\$ 580,00 - 350g

### Assinando:

- você tem preço especial
- você tem prioridade na entrega

# MATÉRIA REVISTA

## SEBRAE

AGENTE DE ORIENTAÇÃO EMPRESARIAL

### Presença que transforma negócios!

A ORIENTAÇÃO CERTA TRANSFORMA PEQUENOS NEGÓCIOS EM EMPRESAS PRONTAS PARA CRESCER

Com o Programa Sebrae na Sua Empresa, os Agentes de Orientação Empresarial (AOE), chegam aos territórios e impulsionam empreendedores por meio de orientações personalizadas

FOTOS: ALAN MARCEL

No centro-sul do Ceará, em Iguatu, uma história de transformação empresarial vem ganhando destaque ao unir propósito, coragem e orientação especializada. À frente da Marmifit, a nutricionista Vanesca Ferreira encontrou no Sebrae na sua Empresa a parceria necessária para estruturar seu negócio e impulsionar seu crescimento. O Agente de Orientação Empresarial, por meio do Programa Sebrae na sua Empresa, serviço gratuito do Sebrae, leva profissionais até micro e pequenas empresas para realizar um diagnóstico completo e oferecer orientações personalizadas em áreas como finanças, vendas, planejamento e marketing. Foi esse acompanhamento próximo e estratégico que ajudou Vanesca a dar um novo rumo à Marmifit, tornando-a mais profissional, competitiva e preparada para expandir.

A Marmifit surgiu em outubro de 2022, movida por um desejo pessoal de Vanesca: oferecer ao município de Iguatu uma opção de alimentação saudável, saborosa e acessível. "Sempre percebi que muitas pessoas queriam comer bem, mas não tinham tempo para cozinhar ou não encontravam refeições equilibradas e prontas para o dia a dia", conta a Vanesca Ferreira, a ceo do empreendimento. O propósito era claro, ser a melhor comida saudável da cidade, unindo qualidade, equilíbrio e praticidade.

Os desafios, no entanto, eram muitos. Como todo pequeno negócio nascendo, a Marmifit enfrentou dificuldades relacionadas à organização da produção, controle de custos, definição de um cardápio estratégico e conquista dos primeiros clientes. "Foi um período de muito aprendizado, ajustes e dedicação intensa", lembra Vanesca. Mas o ponto de virada veio no ano seguinte.

Em 2024, ao receber a visita de um Agente de Orientação Empresarial do Sebrae, Vanesca deu início a uma mudança profunda na forma de enxergar seu próprio negócio. O diagnóstico realizado pelo agente trouxe clareza sobre áreas estratégicas que precisavam de melhoria, como gestão financeira, processos internos e posicionamento da marca. Para o articulador da Unidade de Gestão do Cliente do Sebrae Ceará, Rafael Albuquerque, é justamente aí que está o papel central do programa: "O AOE realiza um diagnóstico individualizado, identifica necessidades e recomenda soluções que fortalecem a gestão e impulsionam o crescimento sustentável do negócio. Ele é o elo entre o empreendedor e o ecossistema de apoio do Sebrae. Nosso objetivo é conectar a realidade do negócio às soluções disponíveis no Sebrae para auxiliar no crescimento e na melhoria da gestão.", frisa o articulador.

Com essa ponte estabelecida, Vanesca passou a enxergar a Marmifit não apenas como uma



AGENTE DE ORIENTAÇÃO EMPRESARIAL

cozinha saudável, mas como uma empresa com potencial de expansão. Essa nova perspectiva guiou os passos seguintes: ainda em 2025, ela ingressou no programa dos Agentes Locais de Inovação (ALI) e contratou, com apoio do Sebrae, uma consultoria especializada em gestão financeira por meio do Sebraetec.

O impacto foi imediato. "Com o ALI, a Marmifit passou por transformações profundas. Padronizamos processos, ajustamos o cardápio ao perfil do cliente, fortalecemos o posicionamento e começamos a investir em tráfego pago. Minha visão ficou mais madura e baseada em dados", afirma a empresária.

Rafael Albuquerque reforça a importância dessa jornada. "A partir do diagnóstico, o agente direciona o empreendedor para cursos online, consultorias e ferramentas práticas. O conhecimento chega de forma rápida e aplicável, adaptado à realidade do negócio. É isso que acelera resultados", pontua.



Meu objetivo é transformar a Marmifit em franquia. O

O PROGRAMA EM NÚMEROS

**90 mil**  
pequenos negócios atendidos pelos agentes no Ceará

**10 mil**  
quantidade de negócios atendidos em cada um dos principais segmentos citados

O efeito sobre o desenvolvimento local é visível. Segundo ele, o programa Sebrae na sua Empresa promove formalização, melhora a gestão e conecta empreendedores a soluções que impulsionam o crescimento fortalecendo a economia das cidades e gerando empregos. "Os agentes estão no território, escutam, orientam e acompanham. Isso reforça a imagem do Sebrae como uma instituição acessível e comprometida com o sucesso dos pequenos negócios", afirma o articulador da unidade.

Na Marmifit, essa presença fez a diferença. As ações propostas pelos programas do Sebrae organizaram a empresa interna e externamente: melhor gestão, mais eficiência na produção, atendimento aprimorado, identidade visual fortalecida e novas oportunidades de inovação no cardápio. A disciplina e o foco incorporados por Vanesca passaram a direcionar decisões estratégicas e sustentáveis.

A empresária também iniciou o processo de registro da marca Marmifit, uma etapa que considera essencial para seu futuro. "Meu objetivo é transformar a Marmifit em franquia. O apoio do Sebrae está sendo fundamental para isso", explica.

Casos como o de Vanesca se multiplicam pelo Ceará. Em comunidades afastadas, pequenas cidades e periferias urbanas, o AOE tem sido a porta de entrada para uma nova trajetória



### Impacto e presença ativa

De 2024 até novembro de 2025, os agentes de orientação já atenderam cerca de 90 mil pequenos negócios em todo o Ceará. O perfil das empresas atendidas revela uma forte presença dos segmentos de Saúde, Comércio varejista da moda e Alimentos e bebidas, que juntos concentram os maiores atendimentos, ultrapassando a marca de 10 mil negócios cada. Em seguida, destacam-se setores como comércios diversos, serviços de alimentação e materiais de construção, reafirmando a diversidade do empreendedorismo cearense. Áreas como autopeças, beleza, pet e móveis também aparecem com participação expressiva, mostrando que o atendimento alcança desde setores tradicionais até nichos em expansão no estado.

O Programa Sebrae na sua Empresa vai além de aproximar o Sebrae dos territórios, ele cria oportunidades concretas. A cada visita, diagnóstico e conversa, os agentes seguem desenvolvendo, fortalecem ecossistemas locais e transformam vidas. Assim, o Sebrae reafirma seu compromisso em ser uma presença ativa, humana e transformadora em todos os cantos do Ceará. Para solicitar a visita de um Agente de Orientação Empresarial (AOE) à sua empresa, basta entrar em contato com a Central de Relacionamento do Sebrae pelo número 0800 570 0800, disponível 24 horas por dia, todos os dias da semana.

A partir do diagnóstico, o agente direciona o empreendedor para cursos online, consultorias e ferramentas práticas. O conhecimento chega de forma rápida e aplicável, adaptado à realidade do negócio. É isso que acelera resultados"

Rafael Albuquerque, articulador da Unidade de Gestão do Cliente do Sebrae Ceará



*Tudo começou com a necessidade de ajudar as pessoas a seguirem uma rotina mais saudável e equilibrada. A vida acelerada somada à grande quantidade de tarefas no dia a dia, fez com que os hábitos saudáveis ficassem em segundo plano, o que não é bom para o funcionamento do nosso organismo. Com isso, surgiu a ideia de oferecer uma comida saudável e equilibrada, que proporcione energia e bem estar com sabor e cheirinho gostoso de preparações feita na hora. E assim surgiu a Marmifit Comidas Frescas e Congeladas.*

**Vanesca Ferreira de Sousa**  
**Nutricionista**  
**CRN11: 9162**