Mickael Rocha
Gastronomia Sob Medida

COMIDA CASEIRA · PREPARO PROFISSIONAL

Cardápio para a família

Sabor, variedade e praticidade à sua mesa.



Feito na sua casa. Pensado para sua rotina.

Conheça os pratos e escolha seus favoritos.

Gastronomia Sob Medida

CNPJ: 69.892.041/0001-36

© 2026 MICKAEL ROCHA | Gastronomia Sob Medida. Todos os direitos reservados.
Reprodução dos materiais protegidos somente com autorização, ressalvados os usos permitidos por lei.

Duas formas de cuidar da sua mesa

Vamos escolher juntos a melhor forma de levar mais sabor e praticidade para a sua mesa?

Porções para compartilhar com a família ou marmitas individuais: você escolhe o que combina mais com seu dia a dia, e nós cuidamos do preparo.

01 / PARA COMPARTILHAR

Porções para a família

Preparações separadas para servir à mesa e montar as refeições com liberdade.

- Proteínas, acompanhamentos e legumes embalados separadamente.
- Porções combinadas conforme o consumo da família.
- Praticidade para aquecer e servir.
- Combine diferentes preparações ao longo da semana.

02 / PRONTAS PARA A REFEIÇÃO

Marmitas individuais

Refeições montadas individualmente, nas quantidades previamente combinadas.

- Proteína e acompanhamentos em um único recipiente.
- Gramaturas alinhadas com você ou conforme orientação nutricional informada.
- Embalagens e identificação definidas antes do preparo.
- Praticidade para a casa ou o trabalho.

Como funciona

1. Escolha

Definimos os pratos, o formato e as quantidades.

2. Preparo

Cozinhamos na sua residência na data combinada.

3. Organização

Porcionamos, identificamos e orientamos a conservação.

Podemos combinar as duas modalidades.

Conte como é a sua rotina. Alinhamos cardápio, compras, embalagens e valores antes de confirmar o atendimento.

CNPJ: 69.892.041/0001-36

© 2026 MICKAEL ROCHA | Gastronomia Sob Medida. Todos os direitos reservados.
Reprodução dos materiais protegidos somente com autorização, ressalvados os usos permitidos por lei.

Mickael Rocha
Gastronomia Sob Medida

Cardápio para a família

Sabor caseiro, variedade e praticidade para o seu dia a dia.



Uma rotina mais leve começa à mesa.

Preparamos os alimentos em porções para congelar. Na hora da refeição, basta aquecer e cada pessoa se serve na quantidade que desejar.

Carnes bovinas

• Carne de panela: simples, com legumes ou mandioca

• Carne assada de panela

• Carne moída: simples, com batata, legumes ou calabresa

• Picadinho de carne

• Lagarto desfiado

• Bife ao molho

• Bife à rolê

Mais sabores

• Fraldinha assada ou com batata

• Ragu de carne

• Almôndegas ao molho

• Estrogonofe de carne

• Filé-mignon ao molho de mostarda

• Rabada

• Pernil suíno com pimentão, tomate, cebola e verduras

• Carne suína desfiada

• Pernil suíno assado

CNPJ: 69.892.041/0001-36

© 2026 MICKAEL ROCHA | Gastronomia Sob Medida. Todos os direitos reservados.

Reprodução dos materiais protegidos somente com autorização, ressalvados os usos permitidos por lei.

Mickael Rocha
Gastronomia Sob Medida

Proteínas de frango

Opções para variar os sabores ao longo da semana.



Preparos da casa

- Frango ao molho ou ensopado
- Frango desfiado
- Frango com legumes
- Frango com creme de milho
- Filé de frango grelhado ou empanado

Assados e outras opções

- Coxa e sobrecoxa assadas
- Sobrecoxa cozida
- Coxa e sobrecoxa desossadas e empanadas
- Estrogonofe de frango

Do seu jeito

Combine a proteína escolhida com arroz, feijão, purês, legumes ou verduras. Informe suas preferências e restrições alimentares ao definir o cardápio.

CNPJ: 69.892.041/0001-36

© 2026 MICKAEL ROCHA | Gastronomia Sob Medida. Todos os direitos reservados.
Reprodução dos materiais protegidos somente com autorização, ressalvados os usos permitidos por lei.

Mickael Rocha
Gastronomia Sob Medida

Pratos especiais

Receitas que trazem variedade ao cardápio da família.



Massas e assados

- Lasanha de carne, frango ou legumes
- Panqueca de carne ou frango
- Empadão de frango
- Empadão de palmito
- Empadão de camarão
- Torta salgada de frango
- Torta salgada de sardinha

Escondidinhos

- De abóbora com carne ou frango
- De mandioca com carne ou frango
- De batata com carne ou frango
- De batata com carne seca
- De mandioca com carne seca
- De abóbora com carne seca

Arroz e pratos da casa

- Galinhada
- Arroz carreteiro
- Arroz cremoso de carne ou frango
- Baião de dois
- Feijoada

Escolha seus favoritos

- Preparações selecionadas conforme os hábitos e as preferências da família.

CNPJ: 69.892.041/0001-36

Imagens ilustrativas • Escolhas e porções combinadas com o cliente.

© 2026 MICKAEL ROCHA | Gastronomia Sob Medida. Todos os direitos reservados.
Reprodução dos materiais protegidos somente com autorização, ressalvados os usos permitidos por lei.

Mickael Rocha
Gastronomia Sob Medida

Acompanhamentos e caldos

Complete suas escolhas com combinações cheias de sabor.



Acompanhamentos

- Arroz ou quinoa
- Feijão temperado com caldo
- Mandioca
- Purê de batata ou de abóbora
- Lentilha

Legumes e verduras

- Cenoura e vagem
- Brócolis e couve-flor no vapor
- Abóbora japonesa assada
- Abobrinha com tomate e orégano
- Mix de legumes refogados
- Verduras refogadas

Sopas e caldos

- Sopa de legumes com carne ou frango
- Sopa de mandioca com carne
- Sopa de abóbora com carne ou frango
- Caldo de mandioca com carne ou frango
- Caldo de abóbora com carne ou frango
- Caldo de legumes
- Caldo de feijão

Seu prato favorito também pode entrar.

- Aceitamos sugestões de novos pratos! Conte o que você gostaria de incluir; avaliamos juntos o preparo e a possibilidade de atender ao seu pedido.

CNPJ: 69.892.041/0001-36

© 2026 MICKAEL ROCHA | Gastronomia Sob Medida. Todos os direitos reservados.
Reprodução dos materiais protegidos somente com autorização, ressalvados os usos permitidos por lei.