



NOVO CONCEITO EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Com a RapChef, você consegue não dispensar uma boa refeição, mesmo na correria do dia a dia, até a **galera fitness**, que quer ter sempre alguns pratinhos diferenciados, sem sair da dieta!

São mais de 30 opções de pratos de 300g (linha FIT) à 400g (linha tradicional). Todos com validade de até 6 meses (cada prato vem com a data de validade no rótulo).

A RapChef surgiu para oferecer alimentação segura e saborosa para quem quer comer bem. Em casa, no trabalho, na academia, na faculdade, sempre um prato diferente com gosto de feito em casa.

Faz 20 anos que trabalhamos com alimentação, transformando a relação de milhares de pessoas com a refeição rápida do dia a dia.

Temos um incrível pote de **AÇAÍ** cremoso de 220 gramas, peça junto com seu prato do dia.

Não deixe para depois, peça seu prato do dia pelo
WhatsApp (34) 99304-7177 ou pelo DeliveryMuch.

Não, comida congelada não precisa ser artificial e sem sabor!



Menu



Baião de dois

400g

Ingredientes: arroz, feijão de corda, linguiça calabresa, carne seca, queijo coalho, bacon, óleo misto de soja e azeite, manteiga, coentro, alho e salsa.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Estrogonofe de Carne

400g

Ingredientes: arroz, batata, carne bovina, creme de leite, óleo misto de soja e azeite, champignon, manteiga, ketchup, alho, salsa, cebola e sal.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
CONTÉM FENILALANINA. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Bife a rolê

400g

Ingredientes: arroz, batata, carne bovina, cenoura, pimentão, linguiça calabresa, bacon, óleo misto de soja e azeite, manteiga, salsa, cebola, alho, pimenta do reino e sal.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Lagarto recheado

400g

Ingredientes: arroz, abobrinha, carne bovina, cenoura, pimentão, óleo misto de soja e azeite, manteiga, salsa, cebola, alho, pimenta do reino e sal.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Picadinho de carne

400g

Ingredientes: arroz, abobrinha, carne bovina, cenoura, batata, óleo misto de soja e azeite, manteiga, salsa, cebola, alho e sal.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Risoto de calabresa

400g

Ingredientes: arroz, linguiça calabresa, creme de leite, queijo parmesão, manteiga, cebola, óleo misto de soja e azeite, salsa, caldo de frango e sal.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA



Escondidinho de carne seca

400g

Ingredientes: mandioca, carne seca, catupiry, leite de vaca, cebola, óleo misto de soja e azeite, alho, pimenta do reino e sal.
CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. PODE CONTER DERIVADOS DE TRIGO.



Feijoada

400g

Ingredientes: Feijão, arroz, couve, lombo defumado, paio, carne seca, cebola, farinha de mandioca, óleo misto de soja e azeite, salsa, alho, linguiça calabresa, bacon e cebola.
CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.
PODE CONTER DERIVADOS DE TRIGO.



Parmegiana de Carne

400g

Ingredientes: arroz, batata, carne bovina, molho de tomate, queijo mussarela, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, alho, salsa e pimenta do reino.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Pernil refogado

400g

Ingredientes: arroz, mandioca, carne suína, pimentão, óleo misto de soja e azeite, manteiga, salsa, cebola, alho, pimenta do reino e sal.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Virado à Paulista

400g

Ingredientes: Arroz, carne suína, feijão, couve, farinha de mandioca, banana, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, linguiça calabresa, bacon, salsa, farinha de milho, cebolinha, alho e sal.
CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. PODE CONTER DERIVADOS DE TRIGO.



Carne Seca Refogada

400g

Ingredientes: Arroz, abóbora, carne seca, pimentão, cenoura, batata, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, coentro, salsa, alho e pimenta do reino.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA



Arroz de Forno

400g

Ingredientes: arroz, queijo mussarela, presunto, molho de tomate, milho, palmito, ervilha, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, alho, salsa e sal.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Grão de bico

400g

Ingredientes: Grão de bico, arroz, carne suína, brócolis, molho de tomate, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, salsa, alho e sal.
CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



RAP
Chef

Bobó de Frango

400g

Ingredientes: arroz, mandioca, frango, leite de coco, leite de vaca, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, salsa, alho, pimenta do reino e sal.

CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Panqueca de Palmito

400g

Ingredientes: arroz, abóbora, palmito em conserva, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, leite, ovo, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, salsa, alho e sal.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, LEITE E SOJA.



Parmegiana de Frango

400g

Ingredientes: arroz, batata, frango, molho de tomate, queijo mussarela, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, alho, salsa e pimenta do reino.

CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Panqueca de carne

400g

Ingredientes: arroz, abóbora, carne bovina, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, leite, ovo, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, salsa, alho e sal.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, LEITE E SOJA.



Risoto de frango

400g

Ingredientes: arroz, frango, creme de leite, queijo parmesão, manteiga, cebola, óleo misto de soja e azeite, salsa, caldo de frango e sal.

CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Lasanha bolonhesa

400g

Ingredientes: massa para lasanha (farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, ovo em pó, sorbato de potássio e corante natural betacaroteno), molho de tomate, carne bovina, queijo mussarela, presunto, cebola, salsa, alho e sal.

CONTÉM LACTOSE E GLÚTEN. ALÉRGICOS, DERIVADOS DE TRIGO, LEITE E OVO. PODE CONTER DERIVADOS DE

CEVADA, AVEIA, CENTEIO E SOJA.



Estrogonofe de Frango

400g

Ingredientes: arroz, batata, frango, creme de leite, óleo misto de soja e azeite, champignon, manteiga, ketchup, alho, salsa, cebola e sal.

CONTÉM LACTOSE E FENILALANINA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA.



Escondidinho de Frango

400g

Ingredientes: mandioca, frango, catupiry, leite de vaca, cebola, óleo misto de soja e azeite, alho, pimenta do reino e sal.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. PODE CONTER DERIVADOS DE TRIGO.



Lasanha de espinafre

400g

Ingredientes: massa para lasanha (farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, ovo em pó, sorbato de potássio e corante natural betacaroteno), molho branco, queijo mussarela, espinafre, cebola, salsa, alho e sal.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: DERIVADOS DE TRIGO, LEITE E OVO. PODE CONTER

DERIVADOS DE CEVADA, AVEIA, CENTEIO E SOJA.

RAP
Chef

Lasanha de Berinjela, Presunto e Queijo

400g

Ingredientes: Berinjela, queijo mussarela, presunto, molho de tomate, cebola, salsa, alho e sal.

CONTÉM LACTOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE.



Patinho moído e purê de batata doce

300g

Ingredientes: Patinho, batata-doce, cebola, azeite extravirgem, alho, sal do himalaia, pimenta-do-reino.

Alérgicos: Não contém Glúten

348 KCAL.



Lasanha 4 queijos e brócolis

400g

Ingredientes: massa para lasanha (farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, ovo em pó, sorbato de potássio e corante natural betacaroteno), molho branco, queijo mussarela, queijo parmesão, queijo gorgonzola, catupiry, brócolis, cebola, manteiga, salsa, alho e sal.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, LEITE E OVO. PODE CONTER DERIVADOS DE CEVADA,

AVEIA, CENTEIO E SOJA.



Macarrão integral, almôndegas e legumes

300g

INGREDIENTES: Patinho, macarrão integral, tomate, abobrinha italiana com casca, berinjela, cebola, alho, manjerição, pimenta-do-reino, sal do himalaia.

Alérgicos: Contém Glúten

261 KCAL.



Frango em cubos e batata doce

300g

Ingredientes: Peito de frango, batata-doce com alecrim, açafrão-da-terra, sal do himalaia, pimenta-do-reino.

Alérgicos: Não contém Glúten

348 KCAL.

Lasanha presunto e queijo

400g

Ingredientes: massa para lasanha (farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, ovo em pó, sorbato de potássio e corante natural betacaroteno), molho de tomate, queijo mussarela, presunto, cebola, salsa, alho e sal.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, LEITE E OVO. PODE CONTER DERIVADOS DE CEVADA,

AVEIA, CENTEIO E SOJA.



Lasanha de legumes ao molho bolonhesa

300g

Ingredientes: Patinho, abobrinha italiana com casca, berinjela, tomate, banana verde, biomassa, sal marinho, pimenta-do-reino, manjerição.

Alérgicos: Não contém Glúten. 159 KCAL



Panqueca de Frango

400g

Ingredientes: arroz, abóbora, frango, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, leite, ovo, cebola, óleo misto de soja e azeite, manteiga, salsa, alho e sal.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: DERIVADOS DE TRIGO, LEITE E SOJA.

Peixe grelhado e purê de mandioquinha

300g

Ingredientes: Mandioquinha, peixe, leite de coco caseiro, sal MARINHO, suco de limão, pimenta-do-reino.

Alérgicos: contém peixe. Não contém Glúten. 253 kcal.



Picadinho de carne, arroz integral e couve

300g

Ingredientes: Couve-manteiga, arroz integral, patinho, abobrinha italiana com casca, berinjela, cebola, azeite extra-virgem, alho, sal do himalaia, tomilho, pimenta do reino.

Alérgicos: Não contém Glúten
346 KCAL.



Filé de frango arroz integral e brócolis

300g

Ingredientes: Peito de frango, arroz integral, brócolis, azeite extra-virgem, alho, sal do himalaia, açafrão da terra, pimenta do reino.

Alérgicos: Não contém Glúten
323 KCAL.



Risoto de camarão

400g

Ingredientes: arroz, camarão, creme de leite, queijo parmesão, manteiga, cebola, óleo misto de soja e azeite, salsa, caldo de peixe e sal.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM PEIXE E CRUSTÁCEOS (CAMARÃO).

CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E SOJA. PODE CONTER TRIGO, CEVADA E CRUSTÁCEOS (LAGOSTA E CARANGUEJO).



Peixe no molho de camarão

400g

Ingredientes: arroz, batata, molho de tomate, limão, peixe, leite de coco, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, camarão, manteiga, óleo misto de soja e azeite, creme de leite, salsa e sal.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM PEIXE E CRUSTÁCEOS (CAMARÃO).

CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, LEITE E SOJA.



Bacalhau gratinado

400g

Ingredientes: arroz, brócolis, leite de vaca, catupiry, bacalhau, azeitona, cebola e óleo misto de soja e azeite.

CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E PEIXE. CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER DERIVADOS DE TRIGO.

