



SUSHI DO LÉO

RESTAURANTE

Leonardo Jardim

chefe / sushi man





CARDÁPIO



Refeição Itens Mulher (kcal) Homem (kcal)

SEGUNDA - FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Arroz gohan (½ xíc.),
tamagoyaki (1 unid.),
pepino,
chá verde
(M)280 kcal (H) 350kcal



LANCHE DA MANHÃ

Frutas frescas (caqui ou
maçã Fuji)
(M)70 kcal (H) 100 kcal



ALMOÇO

Salmão grelhado (100g M /
150g H), arroz (¾ xíc. / 1
 xíc.), legumes cozidos,
missoshiru
(M)420kcal (H)550kcal



CAFÉ DA TARDE

Onigiri pequeno de
atum (1 unid.)
(M)180kcal (H) 220kcal



JANTAR

Yakisoba leve com frango e
legumes
(M)450 kcal (H)550 kcal



Total estimado 1.400-1.500 1.800-1.900

Leonardo Jardim
chefe / sushi man





CARDÁPIO



Refeição Itens Mulher (kcal) Homem (kcal)

TERÇA FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de arroz (okayu) com alga nori + chá de cevada (mugicha)

(M)250 kcal (H) 320kcal



LANCHE DA MANHÃ

Mix de castanhas japonesas (gohan no tane ou amendoim doce)

(M)120 kcal (H) 260 kcal



ALMOÇO

Arroz integral + sashimi de atum + salada de algas (wakame) + tofu frio (hiyayakko)

(M)420 kcal (H) 520 kcal



CAFÉ DA TARDE

Mochi simples (sem recheio) + chá verde

(M)180 kcal (H) 220 kcal



JANTAR

Frango teriyaki + arroz + brócolis e cenoura no vapor

(M)450 kcal (H) 580 kcal



謹賀新年

Leonardo Jardim
chefe / sushi man





CARDÁPIO



Refeição Itens Mulher (kcal) Homem (kcal)

QUARTA - FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Iogurte natural com
frutas e gergelim preto
+ chá verde
(M)220 kcal (H)300 kcal



LANCHE MANHÃ

Biscoitinhos de arroz
(senbei)
(M) 90 kcal (H)120 kcal



ALMOÇO

Udon com legumes +
tempurá de camarão leve +
pepino em conserva
(M)450 kcal (H)550 kcal



CAFÉ DA TARDE

Onigiri com salmão
grelhado
(M)180 kcal (H)220 kcal



JANTAR

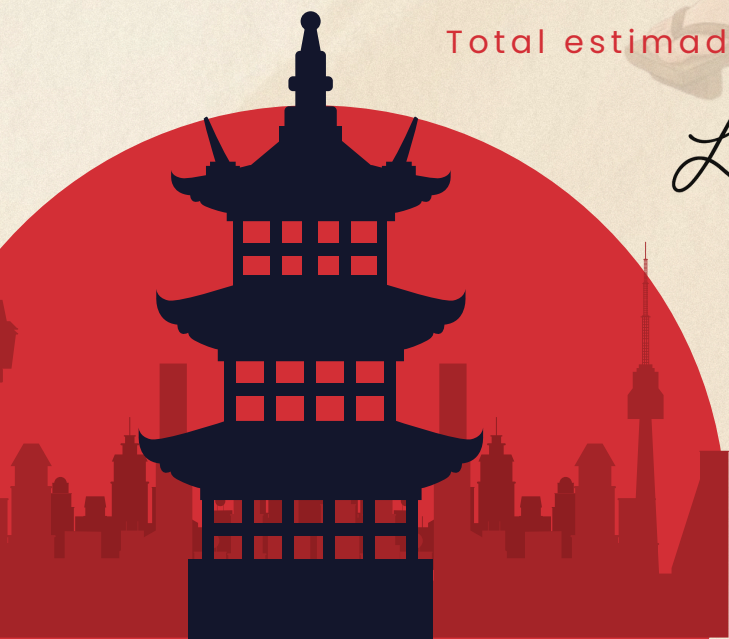
Peixe branco assado + arroz + misoshiru
+ legumes salteados com shoyu light
(M)420 kcal (H)500 kcal



Total estimado 1.400-1.500 1.800-1.900

Leonardo Jardim

chefe / sushi man





CARDÁPIO



Refeição Itens Mulher (kcal) Homem (kcal)

QUINTA FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Tamagoyaki + arroz gohan + chá verde

(M)270 kcal (H) 330 kcal



LANCHE DA MANHÃ

Fatias de pêssego ou tangerina japonesa (mikan)

(M)70 kcal (H) 100 kcal



ALMOÇO

Sushi variado (peixes brancos, legumes e pepino) + sopa de missô

(M)450 kcal (H) 580 kcal



CAFÉ DA TARDE

Dango (bolinhos de arroz no espeto)

(M)180 kcal (H) 220 kcal



JANTAR

Tofu grelhado com gengibre + arroz integral + salada de acelga com gergelim

(M)420 kcal (H) 520 kcal



Leonardo Jardim

chefe / sushi man



謹賀新年





CARDÁPIO



Refeição Itens Mulher (kcal) Homem (kcal)

SEXTA - FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Pão de leite japonês (shokupan) com pasta de feijão azuki + chá de jasmim
(M)220 kcal (H)300 kcal



LANCHE MANHÃ

Castanhas de soja torradas
(M)100 kcal (H)100 kcal



ALMOÇO

Bento com arroz, frango empanado (katsu) + salada de repolho e tomate
(M)500 kcal (H)600 kcal



CAFÉ DA TARDE

Frutas frescas + chá verde
(M)120 kcal (H)150 kcal



JANTAR

Yakimeshi (arroz frito japonês) com ovo e legumes + missoshiru
(M)450 kcal (H)550 kcal



Total estimado 1.400-1.500 1.800-1.900

Leonardo Jardim

chefe / sushi man



CARDÁPIO

Refeição Itens Mulher (kcal) Homem (kcal)

SÁBADO

CAFÉ DA MANHÃ

Arroz + peixe grelhado + sopa de missô + nabo ralado

(M)300 kcal (H) 380 kcal



LANCHE DA MANHÃ

Biscoitos de gergelim preto

(M)100 kcal (H) 130 kcal



ALMOÇO

Lámen artesanal com caldo leve de frango + legumes e ovo cozido

(M)480 kcal (H) 550 kcal



CAFÉ DA TARDE

Mochi com morango (ichigo daifuku)

(M)180 kcal (H) 220 kcal



JANTAR

Sukiyaki (cozido com carne magra, legumes e tofu)

(M)450 kcal (H) 580 kcal



Leonardo Jardim

chefe / sushi man



謹賀新年



CARDÁPIO



Refeição Itens Mulher (kcal) Homem (kcal)

DOMINGO

CAFÉ DA MANHÃ

Panqueca japonesa
(okonomiyaki pequena
com legumes) + chá
verde

(M)280 kcal (H)350 kcal

ALMOÇO

Sashimi de salmão e atum
+ arroz + salada de pepino
+ sopa de missô

(M)500 kcal (H)600 kcal

JANTAR

Chirashi (tigela de arroz com sashimi variado e
legumes)

(M)420 kcal (H)500 kcal

LANCHE MANHÃ

Fruta da estação (melão
japonês ou maçã Fuji)

(M)70 kcal (H)100 kcal

CAFÉ DA TARDE

Oniguiri com alga + chá
de cevada

(M)180 kcal (H)220 kcal

Total estimado 1.400-1.500 1.800-1.900

Leonardo Jardim

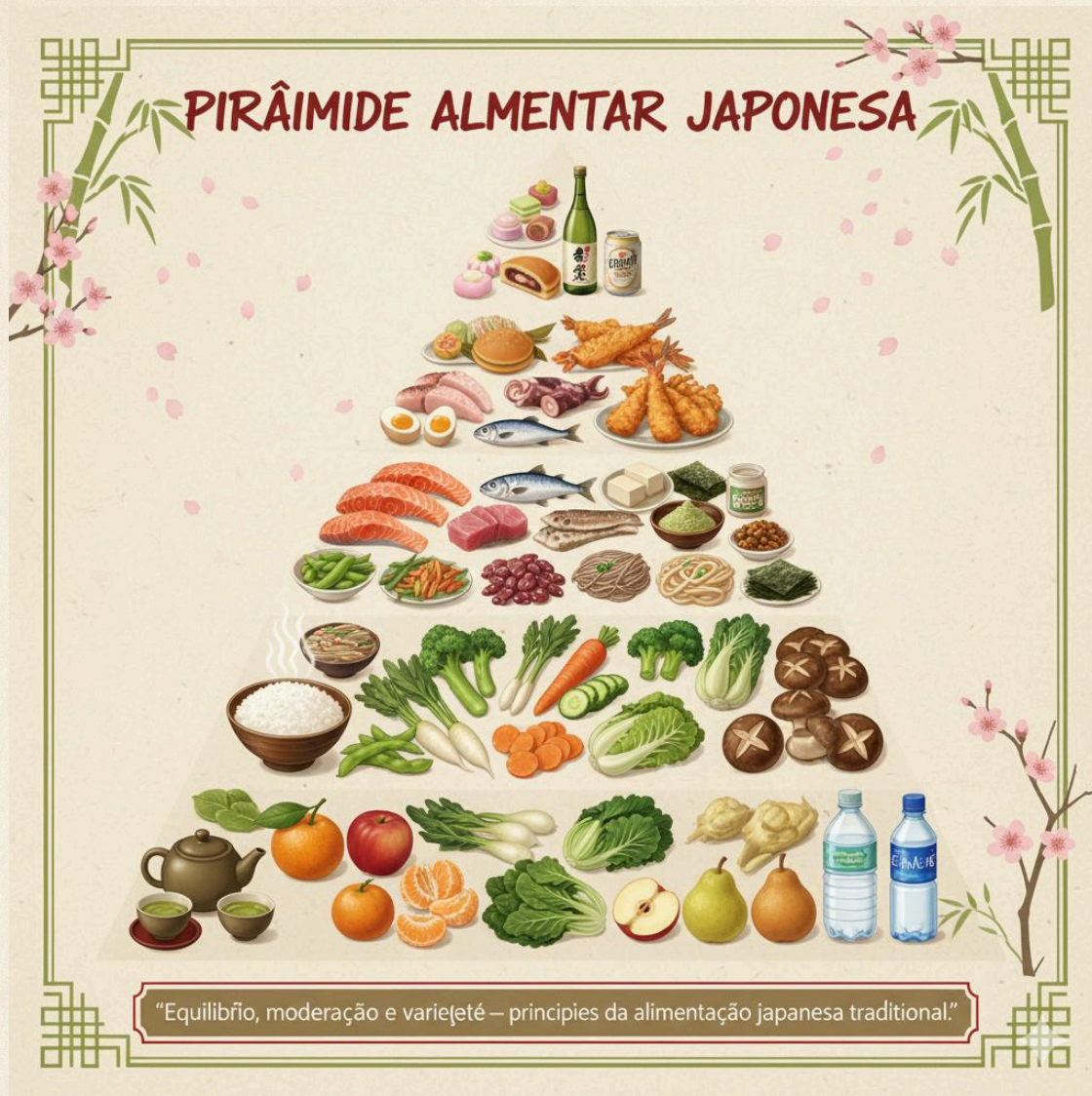
chefe / sushi man





SUSHI DO LÉO

RESTAURANTE



Leonardo Jardim

chefe / sushi man





SUSHI DO LÉO

RESTAURANTE



DICAS DO CHEF LEO



1. COMIDAS ENERGÉTICAS



ONIGIRI
bolinho de arroz
com ecipe e
atum, salmão
ou umeboshi

**ARROZ GOHAN +
TAMAGOYAKI
SOPA DE MISSO
COM TOFU
PEIXE GRELHADO**

2. ALIMENTOS E BEBIDAS DIURÉTICAS



CHA VERDE
matcha, sencha
ou bancha

**CHÁ DE CEVADA
PEPINO E NABO CRU
ALGA WAKAME**

3. ALIMENTOS COM EFEITO LAXATIVO



UMEBOSHI
Chã de gengura
com lúmaó
puzu

Chã de gengibre
MISO
Kombu e outras argas
Vegetais cei iados

4. SUCOS E “FETICHES” JAPONESES



**SUCO DE PEPINO,
MAÇÃ VERDE
E GENGIBRE
SUCO DE CENOURA
COM YUZU**

**CHÁ FRIO DE MATCHA
COM LIMÃO E HORTELÃ
SUCO DE PERA NASHI
E CHÁ DE CEVADA**



Leonardo Jardim

chefe / sushi man





SUSHI DO LÉO

RESTAURANTE

ALUNO

LEONARDO JARDIM 5 ANO

PROFESSORA

THARSYLLA



Leonardo Jardim

chefe / sushi man



謹賀

新年

