

COMA O QUE TE FAZ BEM!

EXPERIÊNCIAS LA FRUTERIA

Siga nosso passo a passo para um bom atendimento!

1.

ESCOLHA O QUE DESEJA EM NOSSO CARDÁPIO
2.

FAÇA O SEU PEDIDO NO CAIXA
3.

VAMOS PREPARAR SEU PEDIDO E LEVAR ATÉ A MESA PARA VOCÊ



Sandwich Bar
por Dojour

NOSSOS PÃES

FEITOS ARTESANALMENTE PELO TIME DO **NA TABA DU PAIN** COM MUITO AMOR, CARINHO E TEMPO.

BAGUETINHA

AS BAGUETINHAS SÃO FEITAS COM FERMENTAÇÃO DIRETA (FERMENTO BIOLÓGICO) E FICAM FERMENTANDO POR MAIS DE 12H, DESDE O INÍCIO DA PRODUÇÃO.

INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ÁGUA, SAL E FERMENTO BIOLÓGICO.

SOURDOUGH MULTIGRÃOS

PÃO DE LONGA MATURAÇÃO E FERMENTAÇÃO LENTA, MÍNIMO DE 24H FERMENTANDO COM TEMPERATURA E UMIDADE CONTROLADAS, FEITO COM 100% FERMENTO NATURAL (LEVAIN).

INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO 00 E INTEGRAL IMPORTADAS , ÀGUA, FERMENTO NATURAL (LEVAIN) E TEMPO.

GRÃOS: SEMENTES DE ABÓBORA E DE GIRASSOL, AVEIA, GERGELIM E LINHAÇA.

PÃO DE FORMA INTEGRAL

FEITO SEM QUALQUER CONSERVANTE OU ADITIVO QUÍMICO TEM PROCESSO DE PRODUÇÃO SIMILIAR AO DAS BAGUETINHAS.

INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, FARINHA DE TRIGO INTEGRAL, MANTEIGA, OVOS, AÇUCAR, SAL E FERMENTO BIOLÓGICO.

NOSSOS SANDUÍCHES

ELABORADOS COM MUITO AMOR PELO CHEF **ROBINHO SILVA** ESPECIALISTA EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E UM VERDADEIRO ALQUIMISTA DOS SABORES.

CLÁSSICOS DO CHEF

PASTA DE OVOS COM MOSTARDA E ALHO PORÓ NO PÃO DE FORMA INTEGRAL R\$ 17^{,00}

PASTA DE FRANGO COM ERVAS NO PÃO DE FORMA INTEGRAL R\$ 19^{,00}

PASTA DE ATUM COM CEBOLA ROXA E ERVAS NO PÃO DE FORMA INTEGRAL R\$ 21^{,00}

SANDUÍCHES DO CHEF

CAPRESE 2.0 R\$ 29^{,90}
PASTA DE QUEIJO BRANCO, PÉTALAS DE TOMATE GRELHADAS, TOMILHO, PESTO VERDE, TAPENADE DE AZEITONA PRETA E PARMESÃO CROCANTE NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS.

FRANGO THAY R\$ 31^{,90}
FRANGO AO CURRY, PASTA DE CENOURA ASSADA, BANANA GRELHADA, LASCAS DE COCO E CASTANHAS DE CAJU NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS.

COGUMELOS VEGAN R\$ 31^{,90}
HUMMUS PINK, COGUMELOS MARINADOS, LÂMINAS DE ABÓBORA JAPONESA ASSADAS, PESTO VERDE E AMÊNDOAS TOSTADAS NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS.

CARNE LOUCA SPICY R\$ 32^{,90}
CARNE DESFIADA, MIX DE PIMENTÕES, MOLHO DE TOMATE DA CASA E QUEIJO MINAS PADRÃO LIGHT GRATINADO NA NOSSA BAGUETINHA.

BRIE & PARMA R\$ 32^{,90}
BRIE, PARMA CROCANTE E RÚCULA FINALIZADOS COM AZEITE DE ERVAS NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS.

SALMÃO COLD R\$ 34^{,90}
SALMÃO DEFUMADO, CREME DE QUEIJO COM LIMÃO SICILIANO DA CASA, LÂMINAS DE ABOBRINHA GRELHADAS E JULIANA DE ALFACE AMERICANA FINALIZADOS COM AZEITE DE ERVAS NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS.

MONTE SEU SANDUÍCHE R\$ 29^{,90}

ESCOLHA SEU PÃO

- 1

• BAGUETINHA

• SOURDOUGH MULTIGRÃOS

• PÃO DE FORMA INTEGRAL

ESCOLHA SUA PASTA

- 2

• PASTA DE OVOS COM MOSTARDA E ALHO

• PASTA DE FRANGO COM ERVAS

• PASTA DE ATUM CEBOLA ROXA ERVAS

ESCOLHA ATÉ 4 TOPPINGS

BATATA DOCE PALHA	CEBOLA ROXA	MILHO DEFUMADO
BETERRABA PALHA	ALFACE AMERICANA	CEBOLA CARAMELIZADA
TOMATE CEREJA	RÚCULA	AZEITONA PRETA
REPOLHO ROXO	CENOURA RALADA	CRISPY DE CEBOLA
RABANETE	ALHO PORÓ	

ADICONE SUA PROTEÍNA

- 4

FRANGO DESFIADO R\$ 8^{,00}

• PARMA R\$ 8^{,00}

• ROSBIFE R\$ 10^{,00}

• SALMÃO DEFUMADO R\$ 14^{,00}

Alérgicos: pode conter trigo, ovos, crustáceos, amendoim, soja, leites, amêndoa, catanha-de-cajú, castanha-do-para e nozes.



Salad Bar La Fruteria

por Dojour

SALADAS DO CHEF

CAESAR 220V R\$ 37^{,90}
ALFACE ROMANA, REPOLHO DEFUMADO, CUBOS DE FRANGO, FAROFA DE NUTS, PARMESÃO CRISP, MOLHO CAESAR ESPECIAL (IOGURTE, ANETO, AZEITE DE ERVAS, LASCAS DE GORGONZOLA) E CROUTON LOW CARB.

LOW CARB, PLEASE! R\$ 38^{,90}
COUSCOUS DE LEGUMES (CENOURA, REPOLHO ROXO, COUVE-FLOR E BRÓCOLIS), FRANGO, CRANBERRY, CASTANHA DE CAJU, HORTELÃ, AZEITE DE ERVAS, LASCAS DE ABOBORA JAPONESA ASSADA, MIX DE FOLHAS E LIMÃO.

RAINBOW R\$ 38^{,90}
QUINOA, FALAFEL DE COGUMELOS, MOLHO TAHINE, SEMENTE DE GIRASSOL, RABANETE, CENOURA, CEBOLA ROXA, ALHO PORÓ, AZEITE, TOFU CROCANTE E MIX DE FOLHAS.

GUACAMOLE LOVER R\$ 38^{,90}
ABACATE, FRANGO, CEBOLA ROXA, COUVE-FLOR, TOMATE CEREJA, ALHO PORÓ, COENTRO, AZEITE DE PIMENTA DEDO DE MOÇA, TORTILHA DE MILHO E MIX DE FOLHAS.

SALPICÃO FRESH R\$ 38^{,90}
PALMITO PUPUNHA, CENOURA, REPOLHO ROXO, MILHO DEFUMADO, PIMENTÃO VERMELHO, FRANGO, TÂMARAS, RABANETE, ERVAS FRESCAS, PALHA DE BATATA DOCE, PALHA DE BETERRABA, ALHO PORÓ, MIX DE FOLHAS E MOLHO DE NUTS (AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU E NOZES).

GREEN FUSILLI R\$ 38^{,90}
FUSILLI DE ARROZ, PESTO DE MANJERICÃO, TAPENADE DE AZEITONA PRETA, ALHO PORÓ, ERVAS FRESCAS, TOFU DEFUMADO CROCANTE, LEGUMES ASSADOS NA PÁPRICA, AMÊNDOAS, TOMATE CEREJA E MIX DE FOLHAS.

SALADA DO MÊS R\$ 39^{,90}
*TODO MÊS UMA CRIAÇÃO DO CHEF DIFERENTE PARA VOCÊ!

WRAPS

ESCOLHA: PÃO FOLHA OU FOLHA DE COUVE

TRADICIONAIS R\$ 24^{,90}

• **FRANGO CAESAR**
CUBOS DE FRANGO, ALFACE AMERICANA, CRISP DE PARMESÃO, FAROFA DE NUTS, MOLHO CAESAR E CROUTON LOW CARB.

• **ROSBIFE MOSTARDA E MELAÇO**
ROSBIFE, CENOURA, LEGUMES ASSADOS NA PÁPRICA, ALHO PORÓ, PESTO VERDE, RÚCULA AO MOLHO DE MOSTARDA E MELAÇO.

VEGANOS R\$ 26^{,90}

• **PINK FALAFEL**
ALFACE AMERICANA, CENOURA, ALHO PORO, REPOLHO ROXO, FALAFEL E MOLHO PINK TAHINE.

MONTE SEU WRAP R\$ 21^{,90}

- 1

ESCOLHA PÃO FOLHA OU FOLHA DE COUVE
- 2

ESCOLHA SUAS FOLHAS: ALFACE ROMANA , ROXA, AMERICANA OU RÚCULA
- 3

ESCOLHA ATÉ 04 TOPPINGS
- 4

ESCOLHA O MOLHO
- 5

ADICIONE UMA PROTEÍNA

MONTE SUA SALADA R\$ 31^{,90}

- 1

ESCOLHA SUAS FOLHAS
 - ALFACE ROMANA
 - ALFACE ROXA
 - ALFACE AMERICANA
 - RÚCULA
- 2

ESCOLHA SUA BASE
 - **MIX DE GRÃOS**
QUINOA, GRÃO DE BICO E LENTILHA.
 - **FUSILLI DE ARROZ**
 - **COUSCOUS LOW CARB**
COUVE-FLOR, BRÓCOLIS, CENOURA, REPOLHO ROXO.
- 3

ESCOLHA ATÉ 06 TOPPINGS

BATATA DOCE PALHA	QUEIJO COALHO	OVOS DE CODORNA	CEBOLA ROXA
BETERRABA PALHA	CEBOLA CARAMELIZADA	PIMENTÃO VERMELHO	CENOURA
REPOLHO ROXO	SEMENTE DE GIRASSOL	ABACATE (GUACA)	RABANETE
TOMATE CEREJA	AZEITONA	CROUTON LOW CARB	ALHO PORÓ
MILHO DEFUMADO	MIX LEGUMES	CRISPY DE CEBOLA	QUINOA
			COUVE-FLOR
- 4

ESCOLHA O MOLHO
 - **CAESAR**
IOGURTE, ANETO, AZEITE, ALHO E UM TOQUE DE GORGONZOLA.
 - **RANCH**
MAIONESE LIGHT, PEPINO, PÁPRICA E ALHO.
 - **THAY**
CURRY, AMENDOIM, GENGIBRE, LARANJA, ERVAS, AZEITE E PIMENTA DEDO DE MOÇA
 - **MOSTARDA E MELAÇO**
 - **NUTS**
ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU E NOZES
ALHO, AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU, NOZES E AZEITE.
 - **PESTO MANJERICÃO**
MANJERICÃO, ALHO, AMENDOIM E AZEITE.
 - **TAHINE PINK**
TAHINE, BETERRABA, ALHO ASSADO, AZEITE E LIMÃO
- 5

ADICIONE UMA PROTEÍNA
 - **FRANGO EM CUBOS** R\$ 8^{,00}
 - **FILEZINHO DE FRANGO EM CROSTA DE GRÃOS** R\$ 10^{,00}
 - **ROSBIFE** R\$ 10^{,00}
 - **ALMÔNDEGA** R\$ 8^{,00}
 - **CAMARÃO** R\$ 14^{,00}
 - **FALAFEL DE COGUMELOS** R\$ 9^{,00}
 - **ALMÔNDEGA VEGANA** R\$ 9^{,00}



Soup Bar

ESCOLHA SUA SOPA R\$ 24^{,90}

*CONSULTE SABORES DISPONÍVEIS

- **ÁBÓBORA COM FRANGO THAY**
- **AIPIM COM CARNE DESFIADA E CEBOLA ASSADA**
- **DETOX DE LEGUMES, ESPINAFRE E GENGIBRE**
- **ERVILHA COM CARNE DESFIADA**
- **CALDO VERDE COM MIX DE COGUMELOS**
- **FEIJÃO COM QUEIJO COALHO**

ADICIONAIS

TOPPING EXTRA R\$ 2^{,00}

TOPPING ESPECIAL R\$ 4^{,00}
QUEIJO DE CABRA / NOZES / FAROFA DE NUTS / PALMITO PUPUNHA / CRANBERRY / CASTANHA DE CAJU / PARMESÃO CROCANTE / TÂMARA / TOFU CROCANTE

MOLHO EXTRA R\$ 3^{,00}

EMBALAGEM PARA VIAGEM R\$ 3^{,00}



Refresh Bar La Fruteria

SUCOS DA CASA

*Consulte sabores disponíveis

COPO 400ML			R\$ 10 ^{.90}
JARRA 800ML			R\$ 18 ^{.90}
ABACAXI COM HORTELÃ	CAJU	MANGA	
ABACAXI COM COCO	CUPUAÇU	MARACUJÁ	
ACEROLA	GRAVIOLA	MORANGO COM GRAVIOLA	
CAJÁ	LIMÃO	UVA	
CAJÁ COM CAJU	LIMÃO COM COCO	UVA COM CACAU	

MONTE SEU SUCO - 600ML R\$ 19^{.90}

1

ESCOLHA SUA BASE

- AMARELA
MANGA+ABACAXI+MARACUJÁ
- VERDE
COUVE+MELÃO+ABACAXI+GENGIBRE+LIMÃO
- VERMELHA
BETERRABA+MELANCIA+UVA
- BATIDA
BANANA+MAÇÃ
- BERRIES
MIRTILO+MORANGO+MAÇÃ+LIMÃO

2

ESCOLHA UM TOPPING*

ABACAXI	FITAS DE COCO	MIRTILO
AMÊNDOAS	GRANOLA	MORANGO
CHIA	KIWI	NIBS DE CACAU
CHOCOLATE AO LEITE DE COCO	LINHAÇA	NOZES
CHOCOLATE BRANCO AO LEITE DE COCO	MAÇÃ PERUANA	PÓLEN
COCO	MANGA	SPIRULINA
FARINHA DE UVA	MATCHA	UVA

MONTE SEU LATTE - 300ML R\$ 17^{.90}

1

ESCOLHA SUA BASE

- ABACATE
ABACATE + BANANA + BEBIDA VEGETAL DE AMÊNDOAS + SPIRULINA
- MORANGO
MORANGO + BANANA + LEITE CASTANHA

2

ESCOLHA UM TOPPING*

MONTE SEU IOGURTE - 250G R\$ 8^{.90}

1

ESCOLHA SEU IOGURTE

- IOGURTE NATURAL INTEGRAL
- IOGURTE NATURAL DESNATADO
- IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE

2

ESCOLHA UM TOPPING*

MONTE SEU AÇAÍ

1

ESCOLHA SEU AÇAÍ

TRADICIONAL

NOSSO AÇAÍ É 100% ORGÂNICO, SEM XAROPES, CORANTES OU AROMAS ARTIFICIAIS

ZERO AÇÚCAR

ADOÇADO COM SUCO DE MAÇÃ
ADOÇADO COM XYLITOL

2

ESCOLHA O TAMANHO DO SEU AÇAÍ

- 300ML R\$ 18^{.90}
- 400ML R\$ 19^{.90}
- 600ML R\$ 21^{.90}

3

ESCOLHA UM TOPPING*

MILKSHAKE DE AÇAÍ ORGÂNICO + UM TOPPING - 600ML R\$ 23^{.90}
(ESCOLHA LEITE EM PÓ OU LEITE DE COCO EM PÓ)

ADICIONAIS

TOPPING EXTRA	R\$ 2 ^{.00}
LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	R\$ 3 ^{.00}
GOLDEN MILK	R\$ 4 ^{.00}
ÁGUA DE COCO	R\$ 7 ^{.00}
BEBIDA VEGETAL (AMÊNDOAS OU CASTANHA)	R\$8 ^{.00}
LEITE DE COCO EM PÓ	R\$ 6 ^{.00}
WHEY PROTEIN	R\$ 9 ^{.90}
PROTEÍNA VEGETAL	R\$ 14 ^{.90}

*Consulte os toppings disponíveis do dia

Já conhece o nosso menu de pratos e massas? Peça a um de nossos atendentes e aproveite! Pratos individuais saudáveis feitos com muito amor para você!