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

Cafeteria

CAFÉS E CHÁS

CAFÉ DESCAFEINADO

R$ 10,90

CAFÉ ORGÂNICO EXPRESSO

R$ 8,90 SIMPLES

R$ 12,90 DUPLO

CAFÉ ORGÂNICO COADO

R$ 14,90

CAFÉ COM LEITE

CAFÉ EXPRESSO E LEITE INTEGRAL OU ZERO LACTOSE

R$ 15,90

CAFÉ COM LEITE VEGANO

CAFÉ EXPRESSO E BLEND DE BEBIDAS VEGETAIS (CAJU, PARÁ E AMÊNDOA)

*Consulte disponibilidade de outras bebidas vegetais

R$ 16,90

CAPPUCCINO

CAFÉ EXPRESSO, LEITE INTEGRAL OU ZERO LACTOSE, CHOCOLATE AO LEITE DE COCO ZERO E CANELA

R$ 18,89

CAPPUCCINO VEGANO

CAFÉ EXPRESSO, BLEND DE BEBIDAS VEGETAIS (CAJU, PARÁ E AMÊNDOA), CHOCOLATE AO LEITE DE COCO E CANELA

*Consulte disponibilidade de outras bebidas vegetais

R$ 23,90

CAPPUCCINO DE DOCE DE LEITE

SEM LACTOSE

CAFÉ EXPRESSO, LEITE ZERO LACTOSE, DOCE DE LEITE SEM LACTOSE, BORDA DE DOCE DE LEITE SEM LACTOSE E CANELA

R$ 24,90

CHOCOLATE QUENTE

LEITE ZERO LACTOSE, CHOCOLATE AO LEITE DE COCO ZERO AÇÚCAR

R$ 19,90

CHOCOLATE QUENTE VEGANO

BEBIDA VEGETAL E CHOCOLATE AO LEITE DE COCO ZERO AÇÚCAR

R$ 23,90

BORDAS

*Adicione uma de nossas saborosas bordas em seu café expresso, café com leite, achocolatado ou capuccino.

BRIGADEIRO VEGANO

VEGANO

R$ 12,00

DOCE DE LEITE SEM LACTOSE

SEM LACTOSE

R$ 12,00

CHÁS

SACHÊS

R$ 10,00

*Consulte sabores disponíveis

CHÁS GELADOS

MATE / HIBISCO

R$ 13,90

***ALÉRGICOS:** PODE CONTER TRIGO, OVOS, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, SOJA, LEITES, AMÊNDOA, CASTANHA DE CAJU, CASTANHA DO PARÁ E NOZES.

PÃES

PÃO NA CHAPA

TRADICIONAL
PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA GHEE OU MANTEIGA DE COCO

R$ 8,00

FUNCIONAL
BAGUETE DE ARROZ INTEGRAL COM LINHAÇA DOURADA E FLOR DE SAL, FÉCULA DE BATATA E TAPIOCA COM MANTEIGA GHEE OU MANTEIGA DE COCO

R$ 10,00

VEGANO
PÃO CIABATTA DE INHAME, LINHAÇA, FARINHA TEFF, PSYLLIUM E FERMENTAÇÃO MISTA COM MANTEIGA DE COCO

R$ 11,90

QUEIJO QUENTE

TRADICIONAL
PÃO DE FORMA INTEGRAL SEM CASCA OU PÃO FRANCÊS, MUSSARELA E MANTEIGA GHEE.

R$ 16,90

SEM GLÚTEN
BAGUETE DE ARROZ INTEGRAL COM LINHAÇA DOURADA E FLOR DE SAL , FÉCULA DE BATATA E TAPIOCA COM MUSSARELA DE BÚFALA

R$ 18,90

VEGANO
PÃO CIABATTA DE FERMENTAÇÃO MISTA FEITA DE INHAME, LINHAÇA, FARINHA TEFF, PYSYLLIUM OU PÃO FRANCÊS COM QUEIJO PRATO VEGANO

R$ 19,90

CESTINHA DE PÃES
1 MINI CROISSANT, 1 MINI PÃO 100% INTEGRAL, 1 PÃO FRANCÊS, 1 MINI CIABATTA CASTANHA COM DAMASCO E 1 CIABATTA MULTIGRÃOS

R$ 16,00

MISTO QUENTE

TRADICIONAL
PÃO DE FORMA INTEGRAL SEM CASCA OU PÃO FRANCÊS , MUSSARELA, PRESUNTO E MANTEIGA GHEE

R$ 18,90

SEM GLÚTEN
BAGUETE DE ARROZ INTEGRAL COM LINHAÇA DOURADA E FLOR DE SAL , FÉCULA DE BATATA E TAPIOCA , MUSSARELA LIGHT, PRESUNTO E MANTEIGA GHEE

R$ 20,90

PÃO FRANCÊS ADICIONAL R$ 2,90

PÃES DE QUEIJO

PORÇÃO - 4 UNIDADES

PÃO DE QUEIJO CANASTRA

R$ 12,90

PÃO DE TAPIOCA COM QUEIJO PARMESÃO

R$ 13,90

PÃO DE TAPIOCA RECHEADO COM CREAM CHEESE E COBERTO COM PARMESÃO

R$ 14,90

PÃO DE QUEIJO VEGANO DE INHAME COM TOFU E ORÉGANO

R$ 14,90

TOASTS E CROISSANTS

TOASTS

TOAST AVOCADO E OVO
PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL, CREME DE AVOCADO E OVO ORGÂNICO

R$ 32,90

TOAST CAPRESE DE CABRA
PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL, QUEIJO DE CABRA, TOMATE CEREJA E ERVAS DE PROVIANCE

R$ 34,90

TOAST SALMÃO E AVOCADO
PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL, CREME DE AVOCADO, CREAM CHEESE COM UM TOQUE DE LIMÃO SICILIANO E SALMÃO DEFUMADO

R$ 37,90

TOAST PARMA E OVO
PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL, REQUEIJÃO DE BUFALA, PRESUNTO DE PARMA E OVO ORGÂNICO

R$ 36,90

TOAST DOIS QUEIJOS
PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL, MUSSARELA LIGHT, QUEIJO MEIA CURA E FLOR DE SAL.

R$ 29,90

TOAST DOIS QUEIJOS & OVO
PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL, MUSSARELA LIGHT, QUEIJO MEIA CURA, FLOR DE SAL E OVO.

R$ 32,90

TOAST COGU
PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL, HOMUS DE GRÃO-DE-BICO, MIX DE COGUMELOS, AZEITE TRUFADO E RASPAS DE LIMÃO SICILIANO

R$ 37,90

CROISSANTS

CROISSANT DE FERMENTAÇÃO NATURAL

R$ 12,90

CROISSANT QUEIJO LIGHT

R$ 19,90

CROISSANT QUEIJO & OVO

R$ 24,90

CROISSANT PARMA, OVO & FLOR DE SAL

R$ 29,90

CROISSANT DE BRIGADEIRO

R$ 25,90

CROISSANT DE DOCE DE LEITE COM FLOR DE SAL

R$ 25,90

OVOS E TOFU

OVOS ORGÂNICOS MEXIDOS

R$ 15,90

OVO ESTALADO NA PANELINHA
ACOMPANHA TOAST DE PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS

R$ 16,90

OMELETE CAPRESE
COM MUSSARELA DE BUFALA E TOMATE CEREJA

R$ 29,90

OMELETE DE COGUMELOS
COM MUSSARELA DE BUFALA E COGUMELOS

R$ 32,90

TOFU ORGÂNICO MEXIDO
COM LEVEDURA NUTRICIONAL

R$ 21,90

PÃO FRANCÊS ADICIONAL R$ 2,90

TAPIOCAS

TAPIOCA CAPRESE
TAPIOCA, MUSSARELA DE BÚFALA E TOMATE CEREJA

R$ 24,90

TAPIOCA COGUMELO
TAPIOCA, MUSSARELA DE BÚFALA E COGUMELOS

R$ 27,90

TAPIOCA PARMA & QUEIJO
TAPIOCA, MUSSARELA DE BÚFALA E PARMA

R$ 29,90

ADICIONAIS

TOPPINGS PARA PÃES, PÃES DE QUEIJO, CROISSANTS, OVOS E TOFU

- TOMATE CEREJA R$ 2,00
- MANTEIGA GHEE R$ 3,00
- REQUEIJÃO DE BÚFALA R$ 3,00
- REQUEIJÃO VEGANO R$ 5,00
- MUSSARELA DE BÚFALA R$ 3,00
- GELÉIA ZERO AÇÚCAR R$ 4,00
- COGUMELOS R$ 4,00

SALGADOS

COXINHA

TRADICIONAL DE FRANGO

R$ 12,00 UNIDADE

FIT DE FRANGO SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

R$ 14,00 UNIDADE

FIT VEGANA

NAPOLITANA (QUEIJO VEGANO, TOMATE, ORÉGANO) SEM GLÚTEN

R$ 15,00 UNIDADE

COGUMELOS SEM GLÚTEN

R$ 15,00 UNIDADE

LOW CARB DE FRANGO

R$ 18,00 UNIDADE

KIBE

TRADICIONAL

R$ 11,00 UNIDADE

RECHEADO COM REQUEIJÃO

R$ 13,00 UNIDADE

EMPANADAS

ESCAROLA

R$ 13,00 UNIDADE

ESPINAFRE COM RICOTA

R$ 13,00 UNIDADE

COGUMELOS

R$ 15,00 UNIDADE

ESFIHA DE CARNE

R$ 13,00 UNIDADE

FOLHADO DE PALMITO

R$ 14,00 UNIDADE

MISTO DE PRESUNTO E QUEIJO

R$ 14,00 UNIDADE

CROISSANT DE PRESUNTO E QUEIJO

R$ 14,00 UNIDADE

EMPADA INTEGRAL
CONSULTE SABORES DISPONÍVEIS

R$ 12,00 UNIDADE

CROISSANT INTEGRAL
CONSULTE SABORES DISPONÍVEIS

R$ 12,00 UNIDADE

PASTEL DE FORNO INTEGRAL
CONSULTE SABORES DISPONÍVEIS

R$ 12,00 UNIDADE

PÃO DE BATATA COM REQUEIJÃO

R$ 15,00 UNIDADE

PÃO DE BATATA DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE BÚFALA

R$ 15,00 UNIDADE

PÃO DE BATATA DE PARMA COM REQUEIJÃO DE BÚFALA

R$ 15,00 UNIDADE

PÃO DE BATATA DOCE COM FRANGO SEM GLÚTEN SEM LACTOSE

R$ 15,00 UNIDADE

PASTEL DE ABÓBORA COM FRANGO SEM GLÚTEN SEM LACTOSE LOW CARB

R$ 12,00 UNIDADE

TORTINHA DA FELICIDADE SEM GLÚTEN SEM LACTOSE LOW CARB

MASSA DE GRÃO DE BICO E RECHEIO DE FRANGO COM RICOTA.

R$ 12,00 UNIDADE

BROA DE MILHO COM ERVA DOCE
PORÇÃO COM 4 UNIDADES

R$ 11,90

CREPIOCA

CREPIOCA DE FRANGO
GOMA DE TAPIOCA E OVO, REQUEIJÃO DE BÚFALA E FRANGO

R$ 24,90

CREPIOCA DE COGUMELOS
GOMA DE TAPIOCA E OVO, REQUEIJÃO DE BÚFALA, MUSSARELA DE BÚFALA E COGUMELOS SALTEADOS

R$ 26,90

Doces

SOBREMESAS por Nanda Carneiro

MINI BRIGADEIRO VEGANO

R$ 12,00

MINI BRIGADEIRO DE NINHO ZERO AÇÚCAR ZERO LACTOSE

R$ 12,00

NUVEM ROSA EDIÇÃO ESPECIAL ZERO LACTOSE

GELATINA COM MORANGOS FRESCOS, FLAN DE MORANGO E SUSPIRO.

R$ 25,90

PANNA COTTA DE BAUNILHA E CARAMELO ZERO GLÚTEN ZERO LACTOSE

LEITE CONDENSADO ZERO LACTOSE, CREME DE LEITE ZERO LACTOSE E CALDA DE AÇÚCAR DEMERARA

R$ 23,90

QUINDIM ZERO AÇÚCAR ZERO LACTOSE

GEMAS ORGÂNICAS, COCO FRESCO RALADO, XILITOL E ÓLEO DE COCO

R$ 21,90

TORTA DE LIMÃO COM MERENGUE TOSTADO ZERO GLÚTEN ZERO LACTOSE

FAROFA CROCANTE DE CASTANHAS DE CAJU, CREME ARTESANAL DE LIMÃO TAITI E MERENGUE TOSTADO

R$ 25,90

ROMEU E JULIETA ZERO AÇÚCAR ZERO LACTOSE

FAROFA CROCANTE DE CASTANHA DE CAJU, CREAM CHEESE ZERO LACTOSE, CREME DE LEITE ZERO LACTOSE E GOIABADA ZERO AÇÚCAR

R$ 28,90

CHEESECAKE DE CHOCOLATE BRANCO E COULIS DE MORANGO ZERO GLÚTEN ZERO LACTOSE ZERO AÇÚCAR

FAROFA CROCANTE DE CASTANHAS DE CAJU, CREAM CHEESE SEM LACTOSE, CHOCOLATE BRANCO VEGANO E SEM AÇÚCAR E REDUÇÃO DE MORANGOS FRESCOS

R$ 26,90

MOUSSE VEGANA DE CACAU COM GANACHE DE CHOCOLATE BRANCO ZERO GLÚTEN ZERO LACTOSE ZERO AÇÚCAR

CHOCOLATE VEGANO SEM AÇÚCAR 54% CACAU, LEITE DE AMÊNDOAS, AQUAFABA E ADOÇANTES NATURAIS ERITRITOL E STEVIA.

R$ 26,90

MANJAR VEGANO DE COCO COM CALDA DE AMEIXA ZERO GLÚTEN ZERO AÇÚCAR VEGANO

LEITE DE COCO, COCO RALADO E CALDA ARTESANAL DE AMEIXA ZERO AÇÚCAR

R$ 24,90

BANOFFEE PIE COM CHANTILY DE BAUNILHA ZERO GLÚTEN ZERO LACTOSE ZERO AÇÚCAR

FAROFA CROCANTE DE CASTANHAS DE CAJU, DOCE DE LEITE ARTESANAL SEM LACTOSE E SEM AÇÚCAR, BANANA FRESCA, CHANTILY DE BAUNILHA E RASPAS DE CHOCOLATE 70% CACAU

R$ 29,90

COOKIE RECHEADO COM BRIGADEIRO ZERO GLÚTEN ZERO LACTOSE

R$ 31,90 CADA

COOKIE VEGANO RECHEADO COM BRIGADEIRO VEGANO ZERO GLÚTEN

R$ 36,90 CADA

BOLOS E TORTAS

BOLO FUNCIONAL

R$ 19,00 FATIA

BOLO LOW CARB, GOURMET OU VEGANO

R$ 22,00 FATIA

TORTA INTEGRAL DE BANANA

R$ 14,90 FATIA

TORTA INTEGRAL DE BANANA ZERO AÇÚCAR VEGANO

R$ 18,90 FATIA

PARA LEVAR INTEIRO

*Consulte nosso time de vendas

TORTAS E BOLOS PRONTOS PARA LEVAR OU POR ENCOMENDA

Suco, Iogurte e Açaí

SUCOS DA CASA

*Sucos feitos de polpa da fruta. Consulte sabores disponíveis

COPO 400ML

R$ 14,00

SABORES

ABACAXI COM HORTELÃ	LIMÃO
ABACAXI COM COCO	LIMÃO COM COCO
AÇAÍ	MANGA
ACEROLA	MARACUJÁ
CAJÁ	MORANGO
CAJÁ COM CAJU	MORANGO COM GRANOLA
CAJU	UVA
CUPUAÇU	UVA COM CAJUÁ

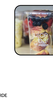
MONTE SEU SUCO - 500ML

R$ 21,00

1 ESCOLHA SUA BASE

- **AMARELA**
  MANGA
  ABACAXI +
  MARACUJÁ

- **VERDE**
  COUVE + HELÃO +
  ABACAXI + GENGIBRE +
  LIMÃO



- **VERMELHA**
  BETERRABA +
  MELANCIA +
  UVA

- **BATIDA**
  BANANA +
  MAÇÃ

- **BERRIES**
  MIRTILO +
  MORANGO +
  MAÇÃ + LIMÃO

2 ESCOLHA UM TOPPING SIMPLES

ABACAXI	GRANOLA	MAÇÃ VERDE
BANANA	KIWI	MEL
CHIA	LINHAÇA	MORANGO
COCO FRESCO	MANGA	UVA

ADICIONAIS

ÁGUA DE COCO
R$ 7,00

BEBIDA VEGETAL (AMÊNDOAS OU CASTANHA)
R$7,00

WHEY PROTEIN
R$ 9,00

PROTEÍNA VEGETAL
R$ 14,00

***Consulte os toppings disponíveis do dia**

ACRESCENTE UM TOPPING SIMPLES

R$ 3,00

ACRESCENTE UM TOPPING ESPECIAL

R$ 4,00

AMÊNDOAS EM LÂMINAS	GRANOLA SEM GLÚTEN	NIBS DE CACAU
AGAVE	LEITE CONDENSADO ZERO LACTOSE	NOZES
AVEIA EM FLOCOS	LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	PAÇOCA
CASTANHA DE CAJU	MELÃO	SEMENTE DE GIRASSOL
GOTAS DE CHOCOLATE AMARGO	MIRTILO	SPIRULINA

MONTE SEU LATTE - 300ML

R$ 19,00

1 ESCOLHA SUA BASE

- **ABACATE**
  ABACATE + BANANA +
  BEBIDA VEGETAL DE AMÊNDOAS +
  SPIRULINA

- **MORANGO**
  MORANGO + BANANA +
  LEITE CASTANHA

2 ESCOLHA UM TOPPING SIMPLES

ABACAXI	GRANOLA	MAÇÃ VERDE
BANANA	KIWI	MEL
CHIA	LINHAÇA	MORANGO
COCO FRESCO	MANGA	UVA

ADICIONAIS

ÁGUA DE COCO
R$ 7,00

BEBIDA VEGETAL (AMÊNDOAS OU CASTANHA)
R$7,00

WHEY PROTEIN
R$ 9,00

PROTEÍNA VEGETAL
R$ 14,00

***Consulte os toppings disponíveis do dia**

ACRESCENTE UM TOPPING SIMPLES

R$ 3,00

ACRESCENTE UM TOPPING ESPECIAL

R$ 4,00

AMÊNDOAS EM LÂMINAS	GRANOLA SEM GLÚTEN	NIBS DE CACAU
AGAVE	LEITE CONDENSADO ZERO LACTOSE	NOZES
AVEIA EM FLOCOS	LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	PAÇOCA
CASTANHA DE CAJU	MELÃO	SEMENTE DE GIRASSOL
GOTAS DE CHOCOLATE AMARGO	MIRTILO	SPIRULINA

MONTE SEU IOGURTE - 250ML

R$ 13,90

1 ESCOLHA SEU IOGURTE

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

2 ESCOLHA UM TOPPING SIMPLES

ABACAXI	GRANOLA	MAÇÃ VERDE
BANANA	KIWI	MEL
CHIA	LINHAÇA	MORANGO
COCO FRESCO	MANGA	UVA

ADICIONAIS

ÁGUA DE COCO
R$ 7,00

BEBIDA VEGETAL (AMÊNDOAS OU CASTANHA)
R$7,00

WHEY PROTEIN
R$ 9,00

PROTEÍNA VEGETAL
R$ 14,00

***Consulte os toppings disponíveis do dia**

ACRESCENTE UM TOPPING SIMPLES

R$ 3,00

ACRESCENTE UM TOPPING ESPECIAL

R$ 4,00

AMÊNDOAS EM LÂMINAS	GRANOLA SEM GLÚTEN	NIBS DE CACAU
AGAVE	LEITE CONDENSADO ZERO LACTOSE	NOZES
AVEIA EM FLOCOS	LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	PAÇOCA
CASTANHA DE CAJU	MELÃO	SEMENTE DE GIRASSOL
GOTAS DE CHOCOLATE AMARGO	MIRTILO	SPIRULINA

MONTE SEU AÇAÍ

1 ESCOLHA SEU AÇAÍ

TRADICIONAL
ADOÇADO COM MELADO DE CANA,
SEM XAROPE, CORANTES OU AROMAS ARTIFICIAIS

200ml	300ml	500ml
R$ 18,90	R$ 22,80	R$ 26,80

PURÍSSIMO
SEM AÇÚCAR, XAROPE, CORANTES OU AROMAS ARTIFICIAIS

200ml	300ml	500ml
R$ 23,00	R$ 27,00	R$ 36,00

2 ESCOLHA UM TOPPING SIMPLES

ABACAXI	GRANOLA	MAÇÃ VERDE
BANANA	KIWI	MEL
CHIA	LINHAÇA	MORANGO
COCO FRESCO	MANGA	UVA

ADICIONAIS

ÁGUA DE COCO
R$ 7,00

BEBIDA VEGETAL (AMÊNDOAS OU CASTANHA)
R$7,00

WHEY PROTEIN
R$ 9,00

PROTEÍNA VEGETAL
R$ 14,00

***Consulte os toppings disponíveis do dia**

ACRESCENTE UM TOPPING SIMPLES

R$ 3,00

ACRESCENTE UM TOPPING ESPECIAL

R$ 4,00

AMÊNDOAS EM LÂMINAS	GRANOLA SEM GLÚTEN	NIBS DE CACAU
AGAVE	LEITE CONDENSADO ZERO LACTOSE	NOZES
AVEIA EM FLOCOS	LEITE EM PÓ SEM LACTOSE	PAÇOCA
CASTANHA DE CAJU	MELÃO	SEMENTE DE GIRASSOL
GOTAS DE CHOCOLATE AMARGO	MIRTILO	SPIRULINA

Sanduíches

CLÁSSICOS DO CHEF

PASTA DE OVOS COM MOSTARDA E ALHO PORÓ NO PÃO DE FORMA INTEGRAL OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR

SEM LACTOSE · CONTÉM GLÚTEN · CONTÉM OVO

R$ 20,90

PASTA DE FRANGO COM ERVAS NO PÃO DE FORMA INTEGRAL OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR.

SEM LACTOSE · CONTÉM GLÚTEN · CONTÉM OVO

R$ 22,90

PASTA DE ATUM COM CEBOLA ROXA E ERVAS NO PÃO DE FORMA INTEGRAL OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR.

SEM LACTOSE · CONTÉM GLÚTEN · CONTÉM OVO

R$ 24,90

SANDUÍCHES DO CHEF

CAPRESE 2.0

CONTÉM LACTOSE · CONTÉM GLÚTEN

PASTA DE QUEIJO BRANCO, PÉTALAS DE TOMATE GRELHADAS, TOMILHO, PESTO VERDE, TAPENADE DE AZEITONA PRETA, RÚCULA E PARMESÃO CROCANTE NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR.

R$ 34,90

FRANGO THAY

CONTÉM GLÚTEN

FRANGO AO CURRY, PASTA DE CENOURA ASSADA, BANANA GRELHADA, LASCAS DE COCO E CASTANHAS DE CAJU NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR.

R$ 36,90

FRANGO MEXICANO

CONTÉM LACTOSE · CONTÉM GLÚTEN

PASTA DE QUEIJO, FRANGO, GUACAMOLE, CEBOLA ROXA, COENTRO E TORTILHA DE MILHO NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR.

R$ 36,90

COGUMELOS VEGAN

CONTÉM GLÚTEN · VEGANO

HUMMUS PINK, COGUMELOS MARINADOS, LÂMINAS DE ABÓBORA JAPONESA ASSADAS, PESTO VERDE E AMÊNDOAS TOSTADAS NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR.

R$ 37,90

CARNE LOUCA SPICY

CONTÉM LACTOSE · CONTÉM GLÚTEN

CARNE DESFIADA, MIX DE PIMENTÕES, MOLHO DE TOMATE DA CASA E QUEIJO MINAS PADRÃO LIGHT GRATINADO NA NOSSA BAGUETINHA OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR.

R$ 37,90

BRIE & PARMA

CONTÉM LACTOSE · CONTÉM GLÚTEN

BRIE, PARMA CROCANTE E RÚCULA FINALIZADOS COM AZEITE DE ERVAS NO PÃO SOURDOUGH MULTIGRÃOS OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR.

R$ 38,90

SALMÃO COLD

CONTÉM LACTOSE · CONTÉM GLÚTEN

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 OU NA BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR.

R$ 39,90

MONTE SEU SANDUÍCHE

R$ 27,90

1 ESCOLHA SEU PÃO

- BAGUETINHA
- PÃO DE FORMA INTEGRAL
- SOURDOUGH MULTIGRÃOS
- BAGUETE SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR

2 ESCOLHA SUA PASTA

- PASTA DE OVOS COM MOSTARDA E ALHO
- PASTA DE FRANGO COM ERVAS
- PASTA DE ATUM COM CEBOLA ROXA E ERVAS

3 ESCOLHA 02 TOPPINGS

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

TOPPINGS ESPECIAIS

R$ 4,00

QUEIJO DE CABRA
PALMITO PUPUNHA
CRANBERRY
PARMESÃO CROCANTE
TÂMARA
TOFU CROCANTE
CRISPY DE CEBOLA
QUEIJO GORGONZOLA
QUEIJO PARMESÃO
CREAM CHEESE

Alérgicos: pode conter trigo, ovos, crustáceos, amendoim, soja, leites, amêndoa, castanha-de-caju, castanha do Pará e nozes.

Salada e Wrap

SALADAS DO CHEF

CAESAR 220G
ALFACE CRISPY ORGANICO DELUTE
ALFACE ROMANA, REPOLHO DEFUMADO, CUBOS DE FRANGO, OVOS DE CODORNA, CROUTON COM ERVAS ESPECIAL VEGGIETE, AMEIXA SECA E UM TOQUE DE GORGONZOLA
CROUTON LOW CARB

R$ 42,00

GREEN FUSILLI
ALFACE CRISPY ORGANICO DELUTE, ANEMONE NOZES, PALMITO PUPUNHA, TOMATE CEREJA, MILHO DEFUMADO, PIMENTÃO VERMELHO, CENOURA RALADA, ABACATE, ERVAS FRESCAS, MOLHO DE MOSTARDA E MEL, ALHO FRITO, ÁPEROLAS TOMATE CEREJA MIX DE FOLHAS.

R$ 43,00

LOW CARB, PLEASE!
ALFACE CRISPY ORGANICO DELUTE, COUCOUS DE LEGUMES ESPINAFRE, REPOLHO ROXO, COVE FLOR, BROCOLI, FRANGO, CRANBERRY, CASTANHA DE CAJU, HORTELÃ, AZEITE DE ERVAS, LASCAS DE ABÓBORA, JAPONESA VEGGIE, PIMENTA DO REINO E LIMÃO.

R$ 44,00

SALPIÇÃO FRESH
ALFACE CRISPY ORGANICO DELUTE, CUBOS DE FRANGO, ANEMONE NOZES, PALMITO PUPUNHA, CENOURA, REPOLHO ROXO, MILHO DEFUMADO, PIMENTÃO VERMELHO, FRANGO, TÁRRAGO, RAMINETE, ERVAS FRESCAS, MOLHO DE MOSTARDA E MEL, ALHO FRITO, ÁPEROLAS TOMATE CEREJA MIX DE FOLHAS.

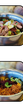
R$ 44,00

BETERRABA CROC CROC
MIX DE FOLHAS, PALHA DE BETERRABA, CROCANTE DE PAPRIKEDO, BEGUINOS DE CAMPO, REPOLHO ROXO, ERVA ESPECIAL VEGGIETE, ANETO, ALHO UM TOQUE DE GORGONZOLA

R$ 45,00

HOMUS CHICKEN SALAD
MIX DE FOLHAS COM CUBINHOS DE FRANGO PAPRIKADO, CENOURA RALADA, REPOLHO ROXO, ERVA ESPECIAL VEGGIETE, BETERRABA RALADA, HOMUS DE GRÃO DE BICO E PÃO PITA CROCANTE.

R$ 44,00



RAINBOW
QUINOA, PALHA DE BETERRABA, BEGUINOS, MOLHO TAHINE, SEMENTE DE ABÓBORA, RAMINETE, CENOURA RALADA, ALHO FRITO, ALHO PORÓ, AZEITE, TOPUS CROCANTE E MIX DE FOLHAS.

R$ 45,00

GUACAMOLE LOVER
ABACATE, FRANGO, CEBOLA ROXA, COUVE FLOR, TOMATE CEREJA, ALHO PORÓ, COENTRO, AZEITE DE PIMENTA DEDO DE MOÇA, TORTILHA DE MILHO E MIX DE FOLHAS.

R$ 46,00

ATLETA
MIX DE FOLHAS, FRANGO DEFUMADO, QUINOA, ESPINAFRE, APENDIOR SUPOSA, FEIJÃO FRITO, ALHO PORÓ, CENOURA, BATATA PALHA, CAMPE DE BATATA DOCE E MOLHO CAESAR.

R$ 46,00

ROSBIFE & DIJON
MIX DE FOLHAS, ESPAGUETE DE BATATA DOCE ASSADA, ROSBIFE, TOMATES SECAS, PALMITO, RAMINETE, ERVA FRESCA DE NUTS, ALHO PORÓ EM MOLHO DE DIJONE E MELÃO.

R$ 49,00

CARNE & MANGA
MIX DE FOLHAS COM CARNE DESFIADA, CUBOS DE MANGA, PALHA DE BATATA DOCE, ERVA FRESCA DE TÁRRAGO, FARINHEIRO CROCANTE ALHO PORÓ, MILHO PRETO EM BASE DE OVO COZIDO, PIMENTÃO, ALHO E AZEITE.

R$ 50,00

ROSBIFE & UVA CONFIT
MIX DE FOLHAS, ROSBIFE, COUCOUS LOW CARB, PALHA DE BATATA DOCE, CEBOLA, UVA CONFIT, RAMINETE, UVAS CONFITADAS E MOLHO PESTO.

R$ 54,00

BURRATA E PARMA
BURRATA, PARMA ONLY CROCANTE, ROCULA, TOMATE CEREJA, HOLLY PESTO FEIJÃO PRETO, FERMENTADO NATURAL TOMATO

R$ 56,00

SALMÃO SICILIANO
MIX DE FOLHAS, SALMÃO DEFUMADO, TOMATE CEREJA, RAMINETE, MILHO DEFUMADO, CENOURA RALADA E MOLHO DE LIMÃO SICILIANO.

R$ 56,00

MONTE SUA SALADA

R$ 39,30

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

2 ESCOLHA SUA BASE
- MIX DE GRÃOS (GRÃO DE BICO, LENTILHA, ERVILHA)
- COUSCOUS LOW CARB (COUVE-FLOR, ABÓBORA, REPOLHO ROXO)
- FUSILLI DE ARROZ

3 ESCOLHA ATÉ 06 TOPPINGS

BERTARRAGA PALHA	CEBOLA CARAMELIZADA	OVOS DE CODORNA	
BETERRABA PALHA	SEMENTE DE ABÓBORA	PIMENTÃO VERMELHO	
REPOLHO ROXO	AZEITONA	ABACATE	
TOMATE CEREJA	MILHO LEGUMES	QUIABO	
PALMITO PUPUNHA	CENOURA	COUVE-FLOR	
CEBOLA ROXA	RAMINETE		
ALHO PORÓ			

4 ESCOLHA O MOLHO
- CAESAR (COUVE, ALHO PORÓ, AZEITE, ALHO E UM TOQUE DE GORGONZOLA)
- NUTS (ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU, NOZES E AZEITE. ALHO, AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU, NOZES E AZEITE.)
- MOSTARDA E MELAÇO
- PESTO MANJERIÇÃO (MANJERIÇÃO, ALHO, AMENDOIM E AZEITE)
- MOLHO YELLOW PROTEIN (OVO, COZIDO, MOSTARDA, ALHO E AZEITE)
- TAHINE PINK (ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, TAHINE, BETERRABA, ALHO, ASSADO, AZEITE E LIMÃO)

5 ADICIONE UMA PROTEÍNA
- FRANGO EM CUBOS R$ 8,00
- PARMA R$ 13,00
- FALAFEL DE GRÃO-DE-BICO R$ 9,00
- CAMARÃO R$ 14,00
- FILEZINHO DE FRANGO EM CROSTA DE GRÃOS R$ 10,00
- SALMÃO DEFUMADO R$ 14,00
- ROSBIFE R$ 13,00

6 TOPPINGS ESPECIAIS R$ 4,00

QUEIJO DE CABRA	CASTANHA DE CAJU	CROUTON LOW CARB	
NOZES	PAPRIKEDO CROCANTE	QUEIJO CAJU	
FAROFA DE NUTS	CROSTIN DE CEBOLA	QUEIJO GORGONZOLA	
PALMITO PUPUNHA	TOPUS CROCANTE	QUEIJO PARMESÃO	
CRANBERRY	CROSTIN DE CEBOLA	CREAM CHEESE	

WRAPS

ESCOLHA PROTEÍNA: FRANGO CEBOLA OU FOLHA DE COVE

FRANGO CAESAR
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DELUTE, AMENDOIM E NOZES.
CUBOS DE FRANGO, ALFACE AMERICANA, CREM DE PARMESÃO, FAROFA DE NUTS, MOLHO CAESAR E CROUTON LOW CARB.

R$ 34,00

ROSBIFE MOSTARDA E MELAÇO
ROSBIFE, CEBOLA, LEGUMES ASSADOS NA PRENSA, ALHO PORÓ, ERVA FRESCA VERDE, ROCULA E MOLHO DE MOSTARDA E MELAÇO.

R$ 36,00

PINK FALAFEL
ALFACE AMERICANA, CUBOS DE FRANGO, ALHO PORÓ, REPOLHO ROXO, FALAFEL DE GRÃO-DE-BICO E MOLHO PINK TAHINE

R$ 37,00

SALMÃO GUACA
ALFACE AMERICANA, CEBOLA ROXA, ERVA DEFUMADO, CUBOS DE FRANGO, CEBOLA ROXA, ALFACE AMERICANA E CROCANTE DE NACHOS NA FOLHA DE COVE OU NUTRI FOLHA

R$ 39,00

MONTE SEU WRAP

R$ 29,90

1 ESCOLHA SEU PÃO:
- PÃO FOLHA
- FOLHA DE COVE

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

3 ESCOLHA ATÉ 04 TOPPINGS

BERTARRAGA PALHA	CEBOLA CARAMELIZADA	OVOS DE CODORNA	
BETERRABA PALHA	SEMENTE DE ABÓBORA	PIMENTÃO VERMELHO	
REPOLHO ROXO	AZEITONA	ABACATE	
TOMATE CEREJA	MILHO LEGUMES	QUIABO	
MILHO DEFUMADO	CENOURA	COUVE-FLOR	
CEBOLA ROXA	RAMINETE		
ALHO PORÓ			

4 ESCOLHA O MOLHO
- CAESAR (COUVE, ALHO PORÓ, AZEITE, ALHO E UM TOQUE DE GORGONZOLA)
- NUTS (ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU, NOZES E AZEITE. ALHO, AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU, NOZES E AZEITE.)
- MOSTARDA E MELAÇO
- PESTO MANJERIÇÃO (MANJERIÇÃO, ALHO, AMENDOIM E AZEITE)
- MOLHO YELLOW PROTEIN (OVO, COZIDO, MOSTARDA, ALHO E AZEITE)
- TAHINE PINK (ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, TAHINE, BETERRABA, ALHO, ASSADO, AZEITE E LIMÃO)

5 ADICIONE UMA PROTEÍNA
- FRANGO EM CUBOS R$ 8,00
- PARMA R$ 13,00
- FALAFEL DE GRÃO-DE-BICO R$ 9,00
- CAMARÃO R$ 14,00
- FILEZINHO DE FRANGO EM CROSTA DE GRÃOS R$ 10,00
- SALMÃO DEFUMADO R$ 14,00
- ROSBIFE R$ 13,00

6 TOPPINGS ESPECIAIS R$ 4,00

QUEIJO DE CABRA	CASTANHA DE CAJU	CROUTON LOW CARB	
NOZES	PAPRIKEDO CROCANTE	QUEIJO CAJU	
FAROFA DE NUTS	TOPUS CROCANTE	QUEIJO GORGONZOLA	
PALMITO PUPUNHA	CROSTIN DE CEBOLA	QUEIJO PARMESÃO	
CRANBERRY	CROSTIN DE CEBOLA	CREAM CHEESE	

SOPA

ESCOLHA SUA SOPA
ACOMPANHA TORRADINHAS E SEMENTE DE ABÓBORA
*CONSULTE SABORES DISPONÍVEIS

R$ 32,00

- ABÓBORA COM FRANGO THAY
- CENOURA DEFUMADA COM FRANGO THAY
- ARPIM 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 / PAPRIKEDO CROCANTE / TOPUS CROCANTE / CROSTIN DE CEBOLA / CROUTON LOW CARB

MOLHO EXTRA R$ 3,00

ENVELOPE PARA VIAGEM R$ 3,00

ENVELOPE PARA VIAGEM R$ 3,00

PÃO FRANCÊS ADICIONAL R$ 2,00

Entradinhas

PANELINHA DE COGUMELOS COM TORRADAS DE PÃO SÍRIO VEGANO

COGUMELO PARIS, COGUMELO SHITAKE, COGUMELO PORTO BELO, COGUMELO SHIMEJI, CEBOLA, CREME DE LEITE SEM LACTOSE, LEITE SEM LACTOSE, SHOYO E MANTEIGA GHEE.

R$ 52,90

BURRATA E PARMA LOW CARB GLUTEN LOW CARB

BURRATA, PARMA CRU E CROCANTE, RÚCULA, TOMATE CEREJA, MOLHO PESTO E PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL TORRADO.

R$ 56,90

Quiches

QUICHE DE ALHO PORÓ VEGANO

MASSA FEITA COM FARINHA DE AMÊNDOAS, FARINHA DE AVEIA, OVOS E MANTEIGA GHEE. RECHEIO FEITO COM LEITE ZERO LACTOSE, CREME DE LEITE ZERO LACTOSE, ALHO PORÓ, OVOS ORGÂNICOS E PARMESÃO. ACOMPANHA SALADA VERDE COM TOMATES ASSADOS, PESTO DE MANJERIÇÃO E PARMESÃO.

R$ 34,90

QUICHE DE QUEIJO VEGANO

MASSA FEITA COM FARINHA DE AMÊNDOAS, FARINHA DE AVEIA, OVOS E MANTEIGA GHEE. RECHEIO FEITO COM LEITE ZERO LACTOSE, CREME DE LEITE ZERO LACTOSE, QUEIJO MINAS MEIA CURA, MUSSARELA DE BÚFALA, OVOS ORGÂNICOS E PARMESÃO. ACOMPANHA SALADA VERDE COM TOMATES ASSADOS, PESTO DE MANJERIÇÃO E PARMESÃO.

R$ 36,90

QUICHE DE FRANGO VEGANO

MASSA FEITA COM FARINHA DE AMÊNDOAS, FARINHA DE AVEIA, OVOS E MANTEIGA GHEE. RECHEIO FEITO COM LEITE ZERO LACTOSE, CREME DE LEITE ZERO LACTOSE, FRANGO, REQUEIJÃO DE BÚFALA, MUSSARELA DE BÚFALA, OVOS ORGÂNICOS E PARMESÃO. ACOMPANHA SALADA VERDE COM TOMATES ASSADOS, PESTO DE MANJERIÇÃO E PARMESÃO.

R$ 36,90

ADICIONE CESTINHA DE PARMESÃO NA SUA SALADA VERDE — R$ 19,90

PARA LEVAR

QUICHE INTEIRA VEGANO

ALHO PORÓ
R$ 220,00

QUEIJO
R$ 240,00

FRANGO
R$ 240,00

Omeletes

OMELETE CAPRESE COM SALADA VERDE

OVOS ORGÂNICOS, MUSSARELA DE BÚFALA E TOMATE CEREJA. ACOMPANHA SALADA VERDE COM TOMATES ASSADOS, PESTO DE MANJERIÇÃO E PARMESÃO.

R$ 39,90

OMELETE DE COGUMELOS COM SALADA VERDE

OVOS ORGÂNICOS, MUSSARELA DE BÚFALA E COGUMELOS. ACOMPANHA SALADA VERDE COM TOMATES ASSADOS, PESTO DE MANJERIÇÃO E PARMESÃO.

R$ 42,90

Grelhados

MONTE SEU GRELHADO

1 ESCOLHA SUA PROTEÍNA

ACOMPANHA SALADA VERDE (MIX DE FOLHAS, TOMATE CEREJA, BROTOS E AZEITE)

FILÉ DE FRANGO LOW CARB GLUTEN LOW CARB

ACOMPANHA MOLHO DE MOSTARDA DIJON

R$ 34,90

ISCAS DE FRANGO EMPANADAS NA PANKO

R$ 36,90

FILÉ DE PEIXE EMPANADO NA PANKO

R$ 45,90

FILÉ DE TILÁPIA

R$ 45,90

FILÉ DE SALMÃO LOW CARB GLUTEN LOW CARB

ACOMPANHA MOLHO DE LIMÃO SICILIANO

R$ 47,90

TORNEDOR DE MIGNON LOW CARB GLUTEN LOW CARB

ACOMPANHA MOLHO DEMI GLACE COM PIMENTA VERDE

R$ 49,90

2 ESCOLHA SEUS ACOMPANHAMENTOS

MIX DE LEGUMES GRELHADOS LOW CARB GLUTEN LOW CARB

ABOBRINHA, BERINJELA, CENOURA, VAGEM FRANCESA E QUIABO

R$ 12,00

SALADA VERDE LOW CARB GLUTEN LOW CARB

MIX DE FOLHAS, TOMATE CEREJA, BROTOS E AZEITE

R$ 12,00

FAROFA DA CASA LOW CARB

GRANOLA, FARINHA DE MANDIOCA, CURRY E GENGIBRE

R$ 12,00

FAROFA LOW CARB LOW CARB

AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, CASTANHA DO BRASIL, SEMENTE DE ABÓBORA E SEMENTE DE GIRASSOL

R$ 14,00

ARROZ BRANCO

R$ 12,00

ARROZ DE BRÓCOLIS LOW CARB GLUTEN LOW CARB

ARROZ BRANCO COM BRÓCOLIS

R$ 14,00

ARROZ INTEGRAL LOW CARB GLUTEN LOW CARB

R$ 14,00

FEIJÃO PRETO

R$ 10,00

MOUSSELINE DE BATATA DOCE LOW CARB GLUTEN LOW CARB

R$ 15,00

ADICIONE CESTINHA DE PARMESÃO NA SUA SALADA VERDE R$ 19,90

Massas

MASSAS

BIFUM AO SUGO

SEM GLÚTEN · VEGANO

BIFUM, MOLHO AO SUGO
E MUSSARELA DE BÚFALA

AS CRIANÇAS ADORAM

R$ 37,90

BIFUM À BOLONHESA

SEM GLÚTEN

BIFUM, MOLHO À BOLONHESA E
MUSSARELA DE BÚFALA

AS CRIANÇAS ADORAM

R$ 42,90

SPAGHETTI ANNINHA

SEM GLÚTEN · SEM LACTOSE

SPAGHETTI DE QUINOA SEM GLÚTEN
COM MOLHO BECHAMEL SEM LACTOSE
E PAILLARD DE MIGNON

AS CRIANÇAS ADORAM

R$ 45,90

SPAGHETTI COGU

SEM GLÚTEN · SEM LACTOSE

SPAGHETTI DE QUINOA SEM GLÚTEN, MOLHO DE FUNGI,
MOLHO BRANCO SEM LACTOSE, MIX DE COGUMELOS E
AZEITE TRUFADO

R$ 52,90

QUEIJO PARMESÃO TRADICIONAL RALADO
R$ 2,00

QUEIJO PARMESÃO VEGANO RALADO
R$ 3,00

Kids

BIFUM AO SUGO

SEM GLÚTEN · VEGANO

BIFUM, MOLHO AO SUGO, TOMATE CEREJA E QUEIJO VEGANO

AS CRIANÇAS ADORAM

R$ 37,90

SPAGHETTI ANNINHA

SEM GLÚTEN · SEM LACTOSE

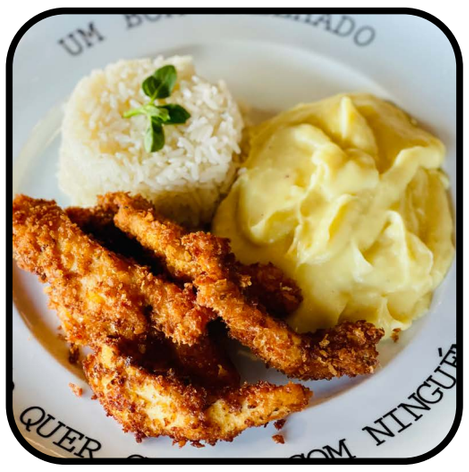
SPAGHETTI DE QUINOA SEM GLÚTEN COM MOLHO BECHAMEL SEM LACTOSE E PAILLARD DE MIGNON

AS CRIANÇAS ADORAM

R$ 45,90

ISQUINHAS DE FRANGO COM ARROZ E PURÊ DE BATATA DOCE

R$ 42,90



ISQUINHAS DE FRANGO COM ARROZ E FEIJÃO

R$ 44,90