

wraps

ESCOLHA ATÉ DOIS
MOLHOS PARA SEU WRAP.

caesar wrap

Frango grelhado, muçarela de búfala, tomate, parmesão, croutons da casa e alface.

Grd. 28,50 Méd. 24,50



guaca chicken

Frango grelhado, muçarela, bacon, guacamole, tomate e alface.

Grd. 29,50 Méd. 25,50

chicken prime

Frango grelhado, muçarela, cream cheese, cebola salteada, milho, tomate e orégano.

Grd. 27,50 Méd. 23,50

chicken pesto

Frango grelhado, muçarela de búfala, cogumelos salteados e tomate. *Molho sugerido: Pesto.*

Grd. 27,50 Méd. 23,50

jala beef 🌶️

Carne de panela desfiada, muçarela, cream cheese, cebola salteada, jalapeños, picles e tomate.

Grd. 29,50 Méd. 25,50

guaca beef

Carne de panela desfiada, muçarela, bacon, milho, guacamole, tomate, cebola roxa e alface.

Grd. 31,50 Méd. 27,50

fiesta mex 🌶️

Carne de panela desfiada, muçarela, quinoa, feijão preto, cebola salteada, jalapeños, coentro, guacamole, tomate e alface.

Grd. 31,50 Méd. 27,50

tuna garden

Atum, muçarela de búfala, tomate seco, brócolis, cenoura, beterraba e mix de folhas.

Grd. 29,50 Méd. 25,50

falafel roll 🌱

Falafel assado, homus, picles, cebola roxa, hortelã, tomate, mix de folhas e limão. *Molho sugerido: Lime Tahine.*

Grd. 26,50 Méd. 22,50

SALADINHA DE ACOMPANHAMENTO

Mix de folhas, palmito, cenoura, tomate, croutons da casa e parmesão.

+9,00

salad bowls

ESCOLHA ATÉ DOIS
MOLHOS PARA SUA SALADA.

caesar classic

Frango grelhado, parmesão, croutons da casa, tomate e alface.

31,00

pesto bowl

Frango grelhado, muçarela de búfala, brócolis, tomate seco, fusili integral, amêndoas, alface romana e rúcula. *Molho sugerido: Pesto.*

34,50

chicken glory

Frango grelhado, quinoa, parmesão crispy, tomate, milho, brócolis, mix de folhas e guacamole.

34,00

blue beef

Carne de panela desfiada, queijo gorgonzola, palmito, tomate, milho, bacon, ovos e mix de folhas.

33,50



tuna & greens

Atum, beterraba, cenoura, uva passa, cebola roxa, tomate, parmesão, batata doce chips e mix de folhas.

34,00

mediterranean 🌱

Falafels assados, quinoa, mix de folhas, cebola roxa, cenoura, pepino, tomate, azeitonas pretas, hortelã, tortillas chips zaatar e homus.

32,50

Molho sugerido: Tahine yogurt.

warm bowls

ESCOLHA ATÉ DOIS
MOLHOS PARA SEU BOWL.

power chicken

Frango grelhado, arroz integral, feijão preto, batata doce, tomate, cenoura, guacamole e mix de folhas.

28,00

Molho sugerido: Honey Balsamic.



chicken homus

Frango grelhado, quinoa, brócolis, beterraba, pepino, tomate, homus da casa e couve kale.

29,00

Molho sugerido: Missô Sesame Ginger.

beef bowl

Carne de panela desfiada, arroz integral, feijão preto, cebola salteada, abóbora assada, tomate, ovo molê e alface.

30,00

Molho sugerido: Vinagrete de Coentro.

molhos artesanais

Produzidos diariamente em nossa cozinha central

caesar • barbecue • honey mostard • spicy french 🌶️ • tahine yogurt • lime tahine • vinagrete de coentro

honey balsamic • misô sesame ginger • pesto de amêndoas • azeite • aceto balsâmico • limão

tortas integrais

- frango cremoso
- peru & alho poró
- carne & queijo
- palmito & ervas
- frango & cogumelos



Com salada. **30,90** Sem salada. **16,90**

*Salada de acompanhamento: mix de folhas, palmito, cenoura, tomate, parmesão e croutons da casa.

porções extras

batata chips

Porção de batata doce chips.

9,00

guaca & chips

Porção de batata doce chips com guacamole.

13,00

homus & chips

Porção de homus com tortilla chips com zaatar.

13,00

coffee & break

banana cake

Bolo integral de banana, castanhas, aveia crocante e chocolate. *Sem trigo.*

8,90



yogurt parfait

Iogurte grego, morango e granola artesanal.

9,50

café expresso

Nespresso.

5,00

super bowls

ESCOLHA ATÉ TRÊS TOPPINGS PARA SEU BOWL.



açaí classic

Açaí tradicional adoçado.

Grd. **25,50** Méd. **21,50**

amazon roots

Açaí, banana, pasta de amendoim, mel, whey protein e leite de amêndoas ou integral. *o açai pode ser 100% puro ou o tradicional adoçado.

Grd. **27,50** Méd. **23,50**

berry cream

Morango, banana, iogurte grego, mel e whey protein.

Grd. **24,50** Méd. **20,50**

cocoa power

Banana, cacau, polpa de coco, iogurte grego, mel e whey protein.

Grd. **24,50** Méd. **20,50**

toppings

- Morango picado
- Chia
- Granola da casa
- Nibs de cacau
- Manga picada
- Cranberry
- Paçoca zero
- Mel
- Banana Picada
- Côco ralado
- Mix de Nuts **+2,00**

sucos naturais da casa

Confira as opções do dia em nosso expositor refrigerado.

health smoothies

classic

love

Morango, amora, suco de maçã e frozen yogurt.

500ml **17,50**

400ml **15,50**

go mango

Manga, maracujá, suco de maçã e frozen yogurt.

500ml **17,50**

400ml **15,50**

banana blue

Banana, blueberry, suco de maçã e frozen yogurt.

500ml **17,50**

400ml **15,50**

pina fresh

Abacaxi, hortelã, gengibre e frozen yogurt.

500ml **17,50**

400ml **15,50**

green

mr green

Água de coco, abacaxi, couve, gengibre, mel e chia.

500ml **17,50**

400ml **15,50**

green goddess

Suco de laranja, manga, maracujá, mel, couve e chia.

500ml **17,50**

400ml **15,50**

protein

protein berry

Morango, blueberry, frozen yogurt, mel, whey protein e leite de amêndoas ou integral.

500ml **19,50**

400ml **17,50**

power nut

Açaí, pasta de amendoim, banana, whey protein e leite de amêndoas ou integral. *o açai pode ser 100% puro ou o tradicional adoçado.

500ml **19,50**

400ml **17,50**

berry punch

Suco de maçã, morango, banana, iogurte grego e whey protein.

500ml **19,50**

400ml **17,50**



greek

berries full

Morango, blueberry, amora, suco de maçã, iogurte grego e mel.

500ml **17,50**

400ml **15,50**

monkey crunch

Banana, pasta de amendoim, granola, polpa de coco, iogurte grego, mel e leite de amêndoas ou integral.

500ml **19,00**

400ml **16,50**