



*PRATOS PODEM VARIAR DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DE CADA LOJA

SL SEM DERIVADOS DE LEITE

SG SEM GLÚTEN

VT VEGETARIANO

VG VEGANO

BOWLS

Arabê

VG SL SG

QUINOA, TOMATINHOS, BRÓCOLIS E HOMUS DE GRÃO-DE-BICO COM TOQUE DE ZAAATAR. VOCÊ ESCOLHE ENTRE FALAFEL ASSADO (4 UNID) OU TOFU EM CUBOS GRELHADOS. POR CIMA, CASTANHA DE CAJU ASSADA COM ZAAATAR. RECOMENDAMOS O MOLHO: TAHINE.

Indí

SL SG

CAMA DE RÚCULA, COUSCOUS MARROQUINO COM VEGETAIS, VAGEM GRELHADA E SEMENTES DE GIRASSOL TOSTADAS. VOCÊ ESCOLHE ENTRE FRANGO SUSTENTÁVEL EM CUBOS AO CURRY OU FALAFEL ASSADO (4 UNID). RECOMENDAMOS MOLHO: TAHINE

Japchê

SL SG

JAPCHAE (JAP-TCHÊ) É UM PRATO TRADICIONAL COREANO FEITO COM MACARRÃO DE BATATA DOCE E VEGETAIS. POR AQUI, USAMOS CENOURA, SHIMEJI, ABOBRINHA, REPOLHO ROXO, ESPINAFRE E CEBOLA ROXA, TUDO BEM CORTADO EM FITAS, REFOGADO NO SHOYO E ÓLEO DE GERGELIM, E TEMPEROS DO CHEF. ELE AINDA LEVA FRANGO SUSTENTÁVEL EM TIRAS GRELHADO, QUE DÁ UM SABOR A MAIS, E UMA PITADA DE GERGELIM E CEBOLINHA PARA FINALIZAR.

Rosbifê

SG

CAMA DE RÚCULA, QUINOA VERMELHA COZIDA, PEPINO E TOMATINHO. A ESTRELA DO PRATO É O DELICIOSO ROSBIFE, QUE VAI COM UM TOQUE DE MOLHO INGLÊS. POR CIMA: LASCAS DE QUEIJO PARMESÃO E CHIPS DE BATATA DOCE. RECOMENDAMOS MOLHO DE MOSTARDA COM BALSÂMICO.

Salmomô

CAMA DE MIX DE GRÃOS COZIDOS, PEPINO, PICLES DE CEBOLA ROXA, E MACARRÃO ASSADO. NO CENTRO COALHADA SECA E SALMÃO DEFUMADO. RECOMENDAMOS MOLHO AZEITE E LIMÃO.

Meu Bowl

MONTE SEU BOWL: 2 BASES, 3 COMPLEMENTOS, 2 TOPPINGS, 1 MOLHO; E ADICIONE OS EXTRAS QUE DESEJAR.

Base

Escolha 2

- ARROZ DE COUVE-FLOR
- ARROZ NEGRO
- COUCOUS COM VEGETAIS
- MACARRÃO GRAVATINHA COM AZEITE
- MIX DE GRÃOS
- QUINOA
- RÚCULA (30G)

Complementos

Escolha 3

- ABÓBORA CABOTIÁ
- ABOBRINHA GRELHADA
- AVOCADO
- BATATA DOCE NO FORNO
- BRÓCOLIS
- CENOURA ASSADA COM ESPECIARIAS
- COUVE-FLOR COM PÁPRICA
- EDAMAME
- GRÃO-DE-BICO COZIDO TEMPERADO
- GUACAMOLE
- HOMUS DE GRÃO-DE-BICO
- MACARRÃO ASSADO CROCANTE
- MUÇARELA DE BÚFALA
- TOMATINHO
- TOMATE CONFIT
- VAGEM GRELHADA

Toppings

Escolha 2

- BACON ARTESANAL
- BIFUM CROCANTE
- CASTANHA DE CAJU COM ZAAATAR
- CHIPS DE BATATA-DOCE
- CROCANTE DE PARMESÃO
- GRÃO-DE-BICO CROCANTE
- NOZES
- QUEIJO DE CABRA
- QUEIJO GORGOZOLA
- QUEIJO PARMESÃO EM LASCAS
- SEMENTE DE GIRASSOL

Molhos

1 molho é por nossa conta

- AZEITE E LIMÃO
- ERVAS FRESCAS
- CAESAR
- CASTANHA DE CAJU
- MOSTARDA E BALSÂMICO
- ORIENTAL (LEVEMENTE APIMENTADO)
- TAHINE



*PRATOS PODEM VARIAR DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DE CADA LOJA



SL SEM DERIVADOS DE LEITE

SG SEM GLÚTEN

VT VEGETARIANO

VG VEGANO

SOPAS

ABOBÓ

ABÓBORA CABOTIÁ ASSADA E COZIDA NO CALDO DE LEGUMES DA CASA, LEITE DE COCO FRESCO E ESPECIARIAS DO CHEF. FINALIZADA COM GERGELIM. ESTILO TAILANDÊS! ACOMPANHA FATIA DE PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL (VEGANO).

SL SG VG

CANJAJÁ

REVISITAMOS A CANJA E CRIAMOS UMA COM A NOSSA CARA: CALDO DE LEGUMES, FRANGO SUSTENTÁVEL DESFIADO, GRÃO-DE-BICO, VEGETAIS (BATATA DOCE E CENOURA) E BIFUM (MACARRÃO FININHO FEITO DE ARROZ - SEM GLÚTEN). ACOMPANHA FATIA DE PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL (VEGANO).

SL SG

EXTRAS

- BURRATA
- BURRATA COM RÚCULA, AZEITE, PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL
- COGUMELOS SALTEADOS
- FALAFEL ASSADO (4UNID)
- FALAFEL ASSADO (4UNID) COM HOMUS DE GRÃO-DE-BICO
- FRANGO SUSTENTÁVEL ASSADO COM CROSTA DE PARMESÃO
- FRANGO SUSTENTÁVEL DESFIADO COM QUINOA E ESPINAFRE
- FRANGO SUSTENTÁVEL EM CUBOS AO CURRY
- FRANGO SUSTENTÁVEL EM TIRAS COM LEMON PEPPER
- FRANGO SUSTENTÁVEL EM CUBOS NA LARANJA E NO MISSÔ
- OVO KORIN COZIDO (1 UNID)
- SALMÃO DEFUMADO COM CEBOLINHA
- TOFU ORGÂNICO EM CUBOS GRELHADOS
- ATUM CRU EM CUBOS
- SALMÃO CRU EM CUBOS

TORTINHAS

Cebola caramelizada

VG SG SL

UMA MASSA SUPER LEVE A BASE DE GRÃO-DE-BICO E TAHINE COM CREMOSO RECHEIO DE TOFU, CASTANHA DE CAJU E CEBOLA CARAMELIZADA. VEGANA.

Cogumelos

VG SG SL

UMA MASSA SUPER LEVE A BASE DE GRÃO-DE-BICO E TAHINE COM UM CREMOSO RECHEIO DE TOFU, CASTANHA DE CAJU E COGUMELOS. VEGANA.

Frango

SG SL

TORTINHA FUNCIONAL FEITA COM FRANGO SUSTENTÁVEL, BATATA DOCE, OVO KORIN, ALHO, CEBOLA E TEMPEROS DA CASA.



BEBIDAS

- ÁGUA NA CAIXA SEM GÁS (500ML)
- CHÁ GELADO DE CAPIM-LIMÃO (300ML)
- CHÁ GELADO DE HIBISCO (300ML)
- CHÁ GELADO DE MARACUJÁ (300ML)
- SUCO DE LARANJA, MORANGO E GENGIBRE (300ML)
- SUCO DE MARACUJÁ, MANGA E HORTELÃ (300ML)
- SUCO DE MELANCIA, LIMÃO E GENGIBRE (300ML)

BOLINHO FUNCIONAL ORGÂNICO



BOLINHO FEITO COM CHOCOLATE ORGÂNICO* 70%, NOZES, FARINHA DE AMÊNDOAS, ÓLEO DE COCO, ADOÇADO COM XILITOL. LOW CARB, SEM LACTOSE E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR. AOS VEGANOS: VAI OVO.

SOBREMESAS

CACAU BALL (3UNID)



BOLINHAS DE CHOCOLATE FEITAS COM UVA PASSA, SEMENTE DE GIRASSOL, CACAU E MELADO.

TORTINHA DE GANACHE DE CHOCOLATE E FRUTAS VERMELHAS



TORTINHA FUNCIONAL FEITA COM MASSA DE CASTANHA DE CAJU E AVEIA, RECHEADA COM GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS E UMA CREMOSA GANACHE DE CHOCOLATE ORGÂNICO 70% CACAU AO LEITE DE COCO. ADOÇADA COM XILITOL E MELADO DE CANA ORGÂNICO.

TORTINHA DE GANACHE DE CHOCOLATE E COCO



TORTINHA FUNCIONAL FEITA COM MASSA DE CASTANHA DE CAJU E AVEIA, RECHEADA COM COCADA CREMOSA VEGANA, COBERTA COM UMA GANACHE DE CHOCOLATE ORGÂNICO 70% CACAU AO LEITE DE COCO. ADOÇADA COM XILITOL E MELADO DE CANA ORGÂNICO.



PEÇA JÁ