

monte sua salada



escolha sua proteína

SEM PROTEÍNA ANIMAL (vegano)	ATUM (60g)	SHIMEJI (150g)	FILÉ DE FRANGO (100g)	FILÉ DE TILÁPIA (90g)
PEITO DE PERU (60g)	FRANGO EM TIRAS (90g)	QUIBE DE GIRASSOL (150g)	SOBRECOXA DE FRANGO (150g)	FILÉ DE SALMÃO (120g)

escolha sua base

MIX DE FOLHAS (120g)
Rúcula, alface crespa e alface americana

ALFACE AMERICANA (120g)

escolha 2 ingredientes

ADICIONAL + R\$ 2,00

PARMESÃO RALADO (20g)	QUINOA (50g)	GRANOLA SALGADA (30g)
TOMATE SECO (50g)	PALMITO (40g)	RICOTA (30g)
MUSSARELA DE BÚFALA EM TIRAS (40g)	OVO DE CODORNA (35g)	CROÛTONS (20g)

adicione à vontade

TOMATE CEREJA (20g)	CEBOLA ROXA (25g)	BETERRABA (20g)	CENOURA (20g)
ABACAXI (30g)	AZEITONA (15g)	PEPINO (30g)	MILHO (20g)
MANGA (20g)			

escolha seu molho

ADICIONAL + R\$ 2,00

MOSTARDA E MEL	CAESAR	MOLHO ITALIANO
LIGHT*	PARMESÃO	

* O produto será cobrado de acordo com a proteína mais cara escolhida

* Molho Light: azeite, suco de limão, sal e especiarias.

Procon: Disque 151 - www.procon.rs.gov.br *Imagens meramente ilustrativas

saladas especiais

CAESAR COM FRANGO

Alface americana, tiras de frango, croûtons crocantes e parmesão ralado. (250g)

CAPRESE

Mix de folhas, mussarela de búfala, tomate seco e molho pesto. (210g)

HAVAIANA

Mix de folhas, tiras de frango, ricota, abacaxi, cebola roxa e tomate cereja. (315g)

QUINOA VEGANA

Quinoa, tomate cereja, palmito, alface americana, cenoura e beterraba. (270g)

TROPICAL

Alface americana, frango em tiras, manga, palmito, granola salgada e tomate cereja. (340g)

Escolha Seu Molho

Mostarda e mel • Molho Italiano Light* • Parmesão • Caesar

monte seu prato



escolha sua proteína

* O produto será cobrado de acordo com a proteína mais cara escolhida

>> SHIMEJI (150g) o dobro por + R\$ 10,00	>> QUIBE DE GIRASSOL (150g) o dobro por + R\$ 10,00
>> FILÉ DE FRANGO (100g) o dobro por + R\$ 10,00	>> SOBRECOXA DE FRANGO (150g) o dobro por + R\$ 15,00
>> FILÉ DE TILÁPIA (90g) o dobro por + R\$ 16,00	>> FILÉ DE SALMÃO (120g) o dobro por + R\$ 20,00

escolha sua salada

Temperada com o Molho Light

• Rúcula com Cebola Roxa (35g) **OU** • Alface, Tomate e Cenoura (90g)

escolha dois ingredientes

PURÊ DE BATATA-DOCE (180g)	PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ (180g)
ARROZ INTEGRAL (100g)	BRÓCOLIS COM CENOURA (120g)
QUINOA (100g)	FEIJÃO PRETO (100g)

Opções veganas *Pesos e volumes aproximados



lanches no pão ciabatta

FRANGO DESFIADO

Frango desfiado com mussarela e cream cheese, no pão ciabatta. (190g)

PEITO DE PERU

Peito de peru, mussarela e cream cheese no pão ciabatta. (195g)

FRANGO PESTO

Frango em tiras, molho pesto e mussarela no pão ciabatta. (220g)

ITALIANO

Salame, peito de peru, pepperoni, mussarela e cream cheese no pão ciabatta. (215g)

Escolha Seus Vegetais

Alface • Rúcula • Cebola roxa • Tomate

Escolha Seu Molho

Light* • Mostarda e Mel • Caesar • Parmesão • Molho Italiano Adicione molho extra

lanches naturais

FRANGO LIGHT

Salpicão de frango, maionese e cenoura ralada com mussarela, alface e tomate no pão de forma integral. (175g)

MISTO LIGHT

Peito de peru, cream cheese e mussarela de búfala no pão de forma integral. (145g)

ATUM

Salpicão de atum, maionese, cenoura ralada com alface e tomate no pão de forma integral. (150g)

PEITO DE PERU

Peito de peru, cream cheese, mussarela, alface, tomate e cenoura no pão de forma integral. (180g)

CAPRESE

Tomate seco, rúcula, mussarela de búfala e cream cheese no pão de forma integral. (160g)



escondidinhos

escolha: PURÊ DE BATATA DOCE **OU** PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ

FRANGO DESFIADO

Frango, purê e mussarela gratinada. (320g)

VEGETARIANO

Shimeji, purê e mussarela gratinada. (330g)

VAI UMA SALADINHA?

• Salada de rúcula e cebola roxa
• Alface, tomate e cenoura



sucos naturais

- LARANJA puro
- LIMÃO batido com água
- LIMONADA SUÍÇA batido com casca e água
- UVA água
- ABACAXI batido com água
- GOIABA batido com água ou leite
- MELANCIA puro
- ACEROLA batido com água ou leite
- MORANGO batido com água ou leite
- ABACATE batido com leite
- MARACUJÁ batido com água ou leite
- MANGA batido com água ou leite
- CAJU água
- AÇAÍ batido com laranja

Complemente seus sucos!
Hortelã ou Gengibre ou Couve | Whey Protein

sucos combinados

- ABACAXI COM HORTELÃ
- LARANJA, LIMÃO E ABACAXI
- LARANJA, CENOURA E BETERRABA
- CARINHOSO abacaxi + laranja
- MORANGE morango + laranja
- LARANJA, MAMÃO E ACEROLA
- LARANJA COM ACEROLA
- LARANJA COM MARACUJÁ
- FRUTAS VERMELHAS morango + amora + framboesa
- MORANGO COM MELANCIA
- AÇAÍ COM MORANGO batido com laranja
- STILK limão + leite condensado
- 3 EM 1 manga + maracujá + laranja
- LARACREME Laranja + sorvete de creme

Vitaminas

- TUTTI-FRUTTI abacaxi + banana + mamão + suco de laranja
- SUCÃO banana + mamão + abacate + leite
- SUCÃO COM MORANGO banana + mamão + abacate + leite + morango

monte seu suco

ESCOLHA SUA BASE

ÁGUA LARANJA LEITE MELANCIA

ESCOLHA ATÉ 2 FRUTAS

MORANGO	BANANA	ACEROLA
MAMÃO	ABACATE	MANGA
AÇAÍ	MARACUJÁ	ABACAXI
GOIABA	UVA	CAJU
LIMÃO	FRUTAS VERMELHAS	



monte seu smoothie

ESCOLHA UMA OPÇÃO

IOGURTE GREGO | SORVETE DE CREME

ESCOLHA SUA BASE

ÁGUA LARANJA LEITE

ESCOLHA ATÉ 2 FRUTAS

MORANGO	BANANA	MANGA
MAMÃO	ABACATE	MARACUJÁ
AÇAÍ	UVA	CAJU
FRUTAS VERMELHAS		



funcionais

REFRESCANTE

abacaxi + hortelã + gengibre + limão (coado)

EMAGRECEDOR

suco de limão + melancia + abacaxi (sem açúcar)

DETOX

maçã + hortelã + gengibre + couve + limão (sem coar)

VITA-C

laranja + acerola + limão + gengibre

SUCO VERDE

abacaxi + hortelã + gengibre + couve + limão (coado)

DIURÉTICO

morango + melancia + hortelã + gengibre

500 ml

sucos com whey

ENERGÉTICO

açaí + banana + whey protein baunilha batido com água

COMPLETO

abacate + banana + mamão + whey protein baunilha batido com água

ANTIOXIDANTE

frutas vermelhas + whey protein baunilha batido com laranja



500 ml

sobremesas

Médio Grande

CREME DE IOGURTE GREGO

SALADA DE FRUTAS PREMIUM

Frutas selecionadas de acordo com a estação

SALADA DE FRUTAS

Abacaxi, mamão, banana, maçã e suco de laranja

AÇAÍ

Nova receita,
batido na hora!

Médio

Inclui um complemento!
*servido no copo

Grande

Inclui dois complementos!
*pode ser servido na tigela

complemente aqui sua sobremesa!

