

Saladas

receitas prontas

Legenda:
 sem lactose
 sem glúten
 vegetariano
 vegano
 apimentado

Preencha sua comanda
 dirija-se ao caixa.

	média	grande		média	grande
Caesar	R\$ 17,00	R\$ 23,00		R\$ 19,00	R\$ 25,00
Alface americana, frango desfiado, lascas de parmesão, croutons artesanais e molho Caesar.					
Insana	R\$ 19,00	R\$ 25,00		R\$ 20,00	R\$ 26,00
Alface americana, alface roxa, rúcula, espinafre, cenoura ralada, ovo cozido, milho, tomate em cubos, lascas de parmesão, frango desfiado e molho Meldete.					
Senape	R\$ 18,00	R\$ 24,00		R\$ 17,50	R\$ 23,50
Alface americana, alface roxa, rúcula, tiras de carne, lascas de parmesão e molho Senape.					
Pantai	R\$ 19,00	R\$ 25,00		R\$ 16,00	R\$ 22,00
Alface americana, alface roxa, rúcula, quinoa, ovo cozido, broto de alfafa, cebola roxa, palmito pupunha em tiras, tomate seco, cenoura ralada, linhaça, passas, lascas de parmesão, molho de alho e molho Pesto.					
Grega	R\$ 16,50	R\$ 22,50		R\$ 16,00	R\$ 22,00
Alface americana, alface roxa, rúcula, pepino em cubos, tomate em cubos, cebola roxa, azeitona preta, queijo branco e molho Vinaigrette.					
Vegan	R\$ 17,50	R\$ 23,50		R\$ 12,00	R\$ 15,00
Alface americana, alface roxa, rúcula, espinafre, cenoura ralada, tomate em cubos, broto de feijão, azeitonas pretas, grão-de-bico, quinoa, brócolis, semente de girassol, chia e azeite aromatizado.					
Bacon	R\$ 19,00	R\$ 25,00		R\$ 18,00	R\$ 24,00
Alface americana, rúcula, brócolis, milho, ovo cozido, cebola crispy, bacon e molho de provolone.					
Salmão	R\$ 20,00	R\$ 26,00		R\$ 18,00	R\$ 24,00
Alface americana, rúcula, espinafre, tomate em cubos, ovo cozido, quinoa, abobrinha em tiras, castanha-do-pará, salmão e escolha seu molho preferido.					
Koh	R\$ 17,50	R\$ 23,50		R\$ 16,00	R\$ 22,00
Alface americana, rúcula, manga em tiras, cebola roxa, broto de feijão, carne em tiras, gergelim e molho Guili.					
Inpot	R\$ 16,00	R\$ 22,00		R\$ 16,00	R\$ 22,00
Alface americana, rúcula, queijo gorgonzola, nozes carameladas e molho de alho.					
Pesto	R\$ 16,00	R\$ 22,00		R\$ 16,00	R\$ 22,00
Alface americana, rúcula, tomate em cubos, brócolis, massa sem glúten, queijo branco e molho Pesto.					
Mix Verde	R\$ 12,00	R\$ 15,00		R\$ 12,00	R\$ 15,00
Mix de alface roxa, alface americana, rúcula e espinafre.					
Be Sweet	R\$ 18,00	R\$ 24,00		R\$ 18,00	R\$ 24,00
Alface americana, alface roxa, rúcula, repolho roxo, tomate em cubos, beterraba ralada, grão-de-bico, batata doce, semente de girassol, croutons artesanais, queijo gorgonzola, molho Caesar e molho Meldete.					

Crie sua salada

crie sua própria receita

Escolha o tamanho

média R\$ 13,00

grande R\$ 18,00

Selecione as folhas

Alface americana Rúcula Repolho roxo

Alface roxa Espinafre

Você pode escolher todas as folhas, sem custo adicional.

Selecione até 4 itens

A partir do 5º item, o adicional tem o valor de:

média R\$ 1,00 grande R\$ 1,50

Abacate	Castanha-do-pará	Linhaça	Picles
Abobrinha em tiras	Cebola roxa	Manga	Quinoa
Amendoim caramelado	Cenoura ralada	Massa sem glúten	Semente de girassol
Azeitonas pretas	Chia	Milho	Tomate em cubos
Batata doce	Coco ralado	Morango	Tomate seco
Beterraba ralada	Croutons artesanais	Nozes carameladas	
Brócolis	Damasco	Ovo cozido	
Broto de alfafa	Gengibre ralado	Palmito pupunha em tiras	
Broto de feijão	Gergelim	Passas	
Caponata	Grão-de-bico	Pepino em cubos	

Escolha o molho

Quer molho extra?

médio R\$ 4,00 grande R\$ 7,00

DICA Crie combinações diferentes escolhendo mais de um molho!

- Caesar**
A receita tradicional. O mais pedido.
- Senape**
Iogurte, mostarda e mel.
- Iogurte**
Iogurte natural, cebolinha e salsinha.
- Molho de alho**
Iogurte natural e alho.
- Citronnette**
Azeite de oliva extra virgem e limão.
- Vinaigrette**
Aceto balsâmico e azeite de oliva extra virgem.
- Meldete**
Azeite de oliva extra virgem, aceto balsâmico, mel e mostarda.
- Maracujásoso**
Geleia e suco de maracujá.
- Molho pesto**
Azeite de oliva extra virgem e manjeriço.
- Cream pesto**
Pesto com iogurte natural.
- Azeite aromatizado**
Azeite aromatizado com alecrim e alho.
- Guili**
Gengibre, limão, aceto balsâmico e azeite de oliva extra virgem.
- Hot Mayo**
Pimenta Sriracha, Dragon Chilli e maionese de leite.
- Molho da casa**
Maionese de leite com cebolinha e salsinha.
- Molho de provolone**
Queijo provolone e maionese de leite.
- Shoyu**
Azeite de oliva extra virgem

QUER DEIXAR SUA SALADA MAIS APIMENTADA?!
 ACRESCENTE UMA PORÇÃO DA NOSSA SUPER PIMENTA
 DRAGON CHILLI AO SEU MOLHO PREFERIDO!

Extras

um toque final

QUEIJOS	média	grande
+queijo parmesão	R\$ 3,00	R\$ 4,00
+queijo branco	R\$ 3,00	R\$ 4,00
+queijo gorgonzola	R\$ 3,00	R\$ 4,00
+queijo muçarela	R\$ 3,00	R\$ 4,00
+tofu	R\$ 3,00	R\$ 4,00

ESPECIAIS	média	grande
+cebola crispy	R\$ 2,50	R\$ 4,00
+bacon	R\$ 4,50	R\$ 6,50

PROTEÍNAS	50g	100g
+frango desfiado	R\$ 3,50	R\$ 5,00
+peito de peru	R\$ 4,50	R\$ 6,00
+carne em tiras	R\$ 5,00	R\$ 7,00
+carne de panela	R\$ 5,00	R\$ 7,00
+atum	R\$ 5,00	R\$ 7,00
+salmão	R\$ 6,50	R\$ 8,50
+cogumelo	R\$ 6,50	R\$ 8,50

Sanduíches

Preencha sua comanda
dirija-se ao caixa.

receitas prontas

	meia baguete	baguete inteira		meia baguete	baguete inteira
Carne de Panela Feito com pão Baguete, carne de panela, queijo muçarela, rúcula e molho da casa separado.	R\$ 12,00	R\$ 22,00	Frango ao Pesto Feito com pão baguete, frango desfiado, cream cheese, tomate e molho pesto.	R\$ 10,00	R\$ 20,00
Capomelo Feito com pão baguete, caponata, cogumelo, queijo parmesão e azeite aromatizado com alecrim e alho.	R\$ 12,00	R\$ 22,00	Vegetariano Feito com pão baguete, espinafre, grão de bico, tomate seco, ovo, queijo muçarela e molho da casa.	R\$ 10,00	R\$ 20,00
Atum Feito com pão baguete, atum, tomate, abobrinha, azeitonas pretas, queijo branco e azeite aromatizado com alecrim e alho.	R\$ 10,00	R\$ 20,00	Vegano Feito com pão baguete, brócolis, milho, tomate, cebola roxa, orégano, pimenta do reino e azeite aromatizado com alecrim e alho.	R\$ 10,00	R\$ 20,00

Crie seu sanduíche/wrap

crie sua própria receita

Legenda:

duplo
2 fatias de
pão



triplo
3 fatias de
pão



**baguete
meia**



**baguete
inteira**



wrap



Selecione o pão
ou baguete

DICA Escolha entre
quente ou frio

Selecione
a massa

DICA Escolha entre
quente ou frio

Pão de Sanduíche

Integral
Branco

Pão baguete

Branca
Multigrãos
Australiana

Massa

Folha de couve
Massinha de trigo

Escolha o tamanho e a
base de seu sanduíche

Escolha a base
do seu wrap

Vegetariano	R\$ 12,00	R\$ 17,00
Frango desfiado	R\$ 14,00	R\$ 19,00
Peito de Peru	R\$ 16,00	R\$ 21,00
Atum	R\$ 16,00	R\$ 21,00
Carne em tiras	R\$ 17,00	R\$ 22,00
Salmão	R\$ 18,00	R\$ 23,00
Cogumelo	R\$ 18,00	R\$ 23,00

Vegetariano	R\$ 10,00
Frango desfiado	R\$ 13,00
Peito de Peru	R\$ 15,00
Atum	R\$ 15,00
Carne em tiras	R\$ 16,00
Salmão	R\$ 17,00
Cogumelo	R\$ 17,00

Selecione
até 4 itens

O item adicional tem o
valor de: R\$ 1,50

Abacate
Abobrinha italiana
Alface americana
Alface roxa
Azeitonas pretas
Batata doce
Beterraba ralada
Brócolis
Broto de alfafa
Broto de feijão

Caponata
Cebola roxa
Cenoura ralada
Chia
Coco ralado
Damasco
Espinafre
Gergelim
Grão-de-bico
Linhaça

Manga
Milho
Ovo cozido
Palmito pupunha
Passas
Pepino em cubos
Picles
Queijo branco
Queijo muçarela
Quinoa

Repolho Roxo
Rúcula
Semente de girassol
Tofu
Tomate em cubos
Tomate seco

Escolha
o molho

DICA Crie combinações diferentes
escolhendo mais de um molho!

Caesar

A receita tradicional. O mais pedido.

Senape

logurte, mostarda e mel.

logurte

logurte natural, cebolinha e salsinha.

Molho de alho

logurte natural e alho.

Citronnette

Azeite de oliva extra virgem e limão.

Vinaigrette

Aceto balsâmico e azeite de oliva extra virgem.

Meldete

Azeite de oliva extra virgem, aceto balsâmico, mel e mostarda.

Maracujásoso

Geleia e suco de maracujá.

Molho pesto

Azeite de oliva extra virgem e manjeriço.

Cream pesto

Pesto com iogurte natural.

Azeite aromatizado

Azeite aromatizado com alecrim e alho.

Guili

Gengibre, limão, aceto balsâmico e azeite de oliva extra virgem.

Hot Mayo

Pimenta Sriracha, Dragon Chilli e maionese de leite.

Molho da casa

Maionese de leite com cebolinha e salsinha.

Molho de provolone

Queijo provolone e maionese de leite.

Shoyu

Azeite de oliva extra virgem

Extras

um toque final

ESPECIAIS

+queijo parmesão R\$ 3,00
+cream cheese R\$ 3,00
+queijo gorgonzola R\$ 3,00

+cebola crispy R\$ 3,00
+bacon R\$ 3,00



+FÁCIL
+SIMPLES
+SABOROSO