

# Saladas

receitas prontas

**Legenda:**  
 sem lactose  
 sem glúten  
 vegetariano  
 vegano  
 apimentado

**Preencha sua comanda  
dirija-se ao caixa.**

**Caesar** média **R\$ 21,00** grande **R\$ 29,00**  
 Alface americana, frango desfiado, lascas de parmesão, croutons artesanais e molho Caesar.

**Insana** média **R\$ 24,00** grande **R\$ 32,00**  
 Alface americana, alface roxa, rúcula, espinafre, cenoura ralada, ovo cozido, milho, tomate em cubos, lascas de parmesão, frango desfiado e molho Meldete.

**Senape** média **R\$ 23,00** grande **R\$ 31,00**  
 Alface americana, alface roxa, rúcula, tiras de carne, lascas de parmesão e molho Senape.

**Pantai** média **R\$ 24,00** grande **R\$ 31,00**  
 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** média **R\$ 20,00** grande **R\$ 28,00**  
 Alface americana, alface roxa, rúcula, pepino em cubos, tomate em cubos, cebola roxa, azeitona preta, queijo branco e molho Vinaigrette.

**Vegan** média **R\$ 22,00** grande **R\$ 30,00**  
 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.

**Carne de Panela** média **R\$ 25,00** grande **R\$ 33,00**  
 Alface americana, repolho roxo, cebola roxa, tomate em cubos, croutons artesanais, queijo gorgonzola, carne de panela e molho Caesar.

**Bacon** média **R\$ 23,00** grande **R\$ 31,00**  
 Alface americana, rúcula, brócolis, milho, ovo cozido, cebola crispy, bacon e molho de provolone.

**Salmão** média **R\$ 25,00** grande **R\$ 33,00**  
 Alface americana, rúcula, espinafre, tomate em cubos, ovo cozido, quinoa, abobrinha em tiras, castanha-do-pará, salmão e escolha seu molho preferido.

**Koh** média **R\$ 23,00** grande **R\$ 31,00**  
 Alface americana, rúcula, manga em tiras, cebola roxa, broto de feijão, carne em tiras, gergelim e molho Guili.

**Inpot** média **R\$ 20,00** grande **R\$ 28,00**  
 Alface americana, rúcula, queijo gorgonzola, nozes carameladas e molho de alho.

**Pesto** média **R\$ 20,00** grande **R\$ 28,00**  
 Alface americana, rúcula, tomate em cubos, brócolis, massa sem glúten, queijo branco e molho Pesto.

**Be Sweet** média **R\$ 23,00** grande **R\$ 31,00**  
 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.

**Banzai** média **R\$ 28,00** grande **R\$ 35,00**  
 Alface americana, alface roxa, rúcula, repolho roxo, manga em tiras, cenoura ralada, tomate em cubos, quinoa, croutons artesanais, bacon, cogumelo e molho Meldete.

**Hati** média **R\$ 25,00** grande **R\$ 33,00**  
 Alface americana, alface roxa, rúcula, repolho roxo, brócolis, palmito pupunha, massa sem glúten, alho crocante, carne em tiras e molho da casa.

## Crie sua salada

crie sua própria receita

**Escolha o tamanho** média **R\$ 16,00** grande **R\$ 22,00**

**Selecione as folhas** Alface americana, Alface roxa, Rúcula, Espinafre, Repolho roxo

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\$ 1,50** grande **R\$ 2,50**

Abacate  
 Abobrinha em tiras  
 Amendoim caramelado  
 Azeitonas pretas  
 Batata doce  
 Beterraba ralada  
 Brócolis  
 Broto de alfafa  
 Broto de feijão  
 Caponata

Castanha-do-pará  
 Cebola roxa  
 Cenoura ralada  
 Chia  
 Coco ralado  
 Croutons artesanais  
 Damasco  
 Gengibre ralado  
 Gergelim  
 Grão-de-bico

Linhaça  
 Manga  
 Massa sem glúten  
 Milho  
 Morango  
 Nozes carameladas  
 Ovo cozido  
 Palmito pupunha em tiras  
 Passas  
 Pepino em cubos

Picles  
 Quinoa  
 Semente de girassol  
 Tomate em cubos  
 Tomate seco

**Escolha o molho** Quer molho extra? médio **R\$ 5,00** grande **R\$ 8,00**

**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.

**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\$ 4,00	R\$ 6,00
+queijo branco	R\$ 3,50	R\$ 5,50
+queijo gorgonzola	R\$ 4,00	R\$ 6,00
+queijo muçarela	R\$ 3,50	R\$ 5,50
+tofu	R\$ 3,50	R\$ 5,50

ESPECIAIS	média	grande
+cebola crispy	R\$ 2,50	R\$ 4,00
+bacon	R\$ 5,00	R\$ 7,00
+alho crocante	R\$ 2,50	R\$ 4,00

PROTEÍNAS	50g	100g
+frango desfiado	R\$ 4,50	R\$ 7,50
+peito de peru	R\$ 5,50	R\$ 7,50
+carne em tiras	R\$ 7,00	R\$ 10,00
+carne de panela	R\$ 6,00	R\$ 9,00
+salmão	R\$ 7,00	R\$ 10,00
+cogumelo	R\$ 7,00	R\$ 10,00

# Sanduíches

Preencha sua comanda  
dirija-se ao caixa.

receitas prontas

	meia baguete	baguete inteira		meia baguete	baguete inteira
<b>Carne de Panela</b> Feito com pão Baguete, carne de panela, queijo muçarela, rúcula e molho da casa separado.	R\$ 15,00	R\$ 25,00	<b>Frango ao Pesto</b> Feito com pão baguete, frango desfiado, cream cheese, tomate e molho pesto.	R\$ 13,00	R\$ 23,00
<b>Capomelo</b> Feito com pão baguete, caponata, cogumelo, queijo parmesão e azeite aromatizado com alecrim e alho.	R\$ 15,00	R\$ 25,00	<b>Vegetariano</b> Feito com pão baguete, espinafre, grão de bico, tomate seco, ovo, queijo muçarela e molho da casa.	R\$ 12,00	R\$ 22,00
<b>Salmão</b> Feito com pão baguete, salmão, tomate seco, abobrinha em tiras, cream cheese e molho da Caesar.	R\$ 17,00	R\$ 27,00	<b>Vegano</b> Feito com pão baguete, brócolis, milho, tomate, cebola roxa, orégano, pimenta do reino e azeite aromatizado com alecrim e alho.	R\$ 12,00	R\$ 22,00

## Crie seu sanduíche/wrap

crie sua própria receita

Legenda:

**duplo**  
2 fatias de  
pão



**triplo**  
3 fatias de  
pão



**baguete**  
meia 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

<b>Vegetariano</b>	R\$ 14,00	R\$ 20,50
<b>Frango desfiado</b>	R\$ 16,00	R\$ 22,50
<b>Peito de Peru</b>	R\$ 18,00	R\$ 24,50
<b>Carne em tiras</b>	R\$ 19,00	R\$ 25,50
<b>Salmão</b>	R\$ 20,00	R\$ 26,50
<b>Cogumelo</b>	R\$ 20,00	R\$ 26,50

<b>Vegetariano</b>	R\$ 12,00
<b>Frango desfiado</b>	R\$ 15,00
<b>Peito de Peru</b>	R\$ 17,00
<b>Carne em tiras</b>	R\$ 18,00
<b>Salmão</b>	R\$ 19,00
<b>Cogumelo</b>	R\$ 19,00

Selecione  
até 4 itens

Item adicional tem o  
valor de:

média  
R\$ 1,50

grande  
R\$ 2,50

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.

**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	média	grande		média	grande
+queijo parmesão	R\$ 4,00	R\$ 6,00	+cebola crispy	R\$ 2,50	R\$ 4,00
+cream cheese	R\$ 3,00	R\$ 5,00	+bacon	R\$ 5,00	R\$ 7,00
+queijo gorgonzola	R\$ 4,00	R\$ 6,00	+alho crocante	R\$ 2,50	R\$ 4,00



inpot