



freshhouse

so fresh * so good



wraps

ESCOLHA SUA FOLHA:
TRADICIONAL OU INTEGRAL

fresh veggie

legumes assados, alface americana, cogumelos, muçarela, tomate em cubos, granola salgada e molho tahine.

falafel

falafel assado, alface americana, homus, tomate em cubos, pepino, cebola roxa, hortelã e molho tahine.

caesar

frango, alface americana, parmesão, granola salgada e molho caesar.

guaca chicken

frango, alface americana, guacamole, muçarela, tomate e molho cítrico.

chicken cogu

frango, alface americana, muçarela de búfala, tomate em cubos, cogumelos e molho pesto.

salmão

salmão grelhado, alface americana, manga temperada, tomate em cubos, pepino e molho iogurte fresh.

tuna

atum, alface americana, pasta de beterraba, cebola roxa, cenoura, milho e molho pesto.

honey beef

carne desfiada, alface americana, muçarela, tomate em cubos e molho mostarda e mel.

guaca beef picante

carne desfiada, muçarela, guacamole, alface americana, tomate em cubos, jalapeño, molho chipotle

caipira

frango, muçarela, milho, tomate, azeitonas pretas, granola salgada, manjeriçã, molho pesto e molho chipotle (sem alface).

wrap do ben

frango, alface americana, granola salgada, muçarela, tomate em cubos e molho chipotle.

chicken brócoli

frango, muçarela, cenoura ralada, brócolis, granola salgada, e molho ranch (sem alface).



peq gde

29,90 38,90

34,90 43,90

28,90 38,50

32,90 39,90

32,90 39,90

42,90 54,90

35,90 42,90

36,90 43,90

36,90 43,90

32,90 39,90

28,90 39,90

33,90 41,90

combos

1. bowl quente

bowl executivo + suco de laranja

frango, mix de folhas, arroz integral, batata doce, homus, tomate em cubos, croutons, parmesão, brotos, e molho mostarda e mel.

44,90

2. wrap + suco de laranja e saladinha

escolha o seu wrap

fresh veggie, guaca chicken ou caesar.

44,90

saladas

chicken caprese

frango, mix de folhas, tomate cereja, muçarela de búfala, manjeriçã, azeitonas pretas e molho pesto.

37,90

vegetariana

mix de folhas, penne integral, tomate cereja, muçarela de búfala, legumes assados, granola salgada e molho dijon balsâmico.

36,90

falafel

falafel assado, mix de folhas, homus, cebola roxa, brotos, mix de gergelim, tomate cereja, hortelã e molho tahine.

42,90

caesar

frango, alface americana, parmesão, croutons, brotos e molho caesar.

36,90

guaca chicken

frango, mix de folhas, guacamole, tomate cereja, azeitonas pretas, muçarela de búfala, brotos, mix de gergelim e molho iogurte fresh.

37,90

salmão

salmão grelhado, mix de folhas, manga temperada, tomate cereja, pasta de beterraba, pepino, mix de gergelim, brotos e molho iogurte fresh.

62,90

tuna

atum, mix de folhas, muçarela de búfala, pepino, tomate cereja, granola salgada, cebola roxa, azeitonas pretas e molho pesto.

39,90

chicken salad

frango, mix de folhas, tomate cereja, cenoura, granola salgada, milho, beterraba, parmesão e molho mostarda e mel.

37,90

salada classica

mix de folhas, tomate cereja, cenoura, beterraba, parmesão, milho, granola salgada e molho mostarda e mel.

35,90

bowls quentes

nutri bowl

arroz integral, brócolis, abóbora, tomate cereja, ovo e brotos (escolha sua proteína: frango, carne desfiada ou falafel).

41,90

executivo

frango, mix de folhas, arroz integral, batata doce, tomate em cubos, croutons, brotos, parmesão, homus e molho mostarda e mel.

39,90

chicken penne

frango, penne integral ao pesto, tomate cereja, brotos, muçarela de búfala, pepino, azeitonas pretas e mix de gergelim.

39,90

salmão penne

salmão grelhado, penne integral ao pesto, brotos, abóbora, brócolis e mix de gergelim.

53,90

vegetariano

penne integral ao pesto, tomate, azeitonas pretas, brócolis e parmesão ralado.

35,90



* molhos *

IOGURT FRESH • PESTO • MOSTARDA E MEL • CAESAR

CÍTRICO • CHIPOTLE • DIJON BALSÂMICO • TAHINE • RANCH

toasts

PÃO ORGÂNICO
FERMENTAÇÃO NATURAL

guacamole

pão, guacamole, ovo cozido, mix de gergelim e brotos.

21,90

caprese

pão, muçarela de búfala, tomate cereja, folhas de manjeriçã mix de gergelim e molho pesto.

23,90

cogumelos

pão, homus, cogumelos, granola salgada e brotos.

24,90

tortas

tortas (palmito ou frango)

25,90

torta + salada clássica

42,90



freshhouse

so fresh * so good

acompanhamentos

guacamole com chips	22,90
chips de mandioca	14,90
fatia de pão orgânico fermentação natural	5,00

so fresh, so good

bowl de açaí	26,90
---------------------	--------------

ESCOLHA ATÉ 3 TOPPINGS

* toppings *

BANANA • MORANGO • CHIA •

GRANOLA • PAÇOCA • LEITE NINHO • MEL •

smoothies e proteicos

mangajá ⓘ manga, maracujá e água.	21,90
power ⓘ açaí, banana, pasta de amendoim e água.	21,90
lovers ⓘ frutas vermelhas, banana, hortelã e água.	24,90
adicione whey	+9,90



sucos e bebidas

healthy laranja, acerola, gengibre e hortelã.	12,90
imunidade laranja, cenoura, beterraba, linhaça e gengibre.	13,90
relax maracujá, abacaxi e hortelã.	14,90
detox couve, abacaxi, hortelã, gengibre, chia, limão e mel.	12,90
tropical morango, laranja, limão e mel.	15,90
coco green água de coco e uva.	14,90
coco red água de coco e frutas vermelhas.	19,90
natural • 1 fruta	10,90
natural • 2 frutas laranja, limão, abacaxi, maracujá, uva, manga, morango e acerola.	12,90
açaí simples	18,90
açaí com laranja e banana	21,90



refrigerantes	7,90
água	6,00
água de coco	9,90
heineken	14,90
stella	12,90
h20	7,90

sobremesas

brownie com nutella	14,90
banoffee com farinha de castanha de caju, sem glúten.	14,90
bolo de cenoura com calda de brigadeiro.	14,90



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



VEGETARIANO



VEGANO