

wraps

ESCOLHA SUA FOLHA: TRADICIONAL
OU INTEGRAL

peq

gde

vegetariano

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

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 e tomate em cubos.

novos! camarão

camarão, alface americana, parmesão, tomate em cubos
cebola crispy e molho mediterrâneo.

salmão

salmão grelhado, alface americana, manga temperada, pepino
tomate em cubos 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, alface americana, muçarela, guacamole,
tomate em cubos, jalapeño e molho chipotle.

caipira

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

wrap do ben

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

36,90

41,90

35,90

45,90

34,90

42,90

37,90

45,90

41,90

49,90

47,90

59,90

41,90

47,90

37,90

46,90

39,90

48,90

36,90

42,90

36,90

42,90

molhos

IOGURT FRESH • PESTO • MOSTARDA E MEL • CAESAR • HORTELÃ
CHIPOTLE • MEDITERRÂNEO • TAHINE

saladas

chicken caprese

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

43,90

vegetariana

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

39,90

falafel

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

45,90

caesar

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

42,90

guaca chicken

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

44,90

salmão

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

62,90

tuna

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

43,90

chicken salad

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

44,90

clássica

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

39,90

novo! camarão

camarão, mix de folhas, tomate cereja, cebola crispy, brócolis e molho mediterrâneo.

54,90

combos

1. bowl quente

46,90

bowl executivo + suco de laranja ou mate com limão.

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

2. wrap +

saladinha e suco de laranja ou mate com limão.

46,90

escolha o seu wrap:

vegetariano, guaca chicken, caesar ou wrap do ben.



bowls quentes

nutri bowl



45,90

arroz integral, brócolis, abóbora, tomate cereja e ovo.

(escolha sua proteína: frango, carne desfiada ou falafel).

executivo

43,90

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

chicken penne

45,90

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

salmão penne

65,90

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

vegetariano



43,90

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

novos!

camarão penne

56,90

camarão, penne integral ao pesto, tomate cereja, brócolis, cebola crispy e molho mediterrâneo.



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



VEGETARIANO



VEGANO

tortas

tortas (palmito ou frango)

30,90

torta + salada clássica.

46,90



bowl de açaí

29,90

ESCOLHA ATÉ 3 TOPPINGS

* toppings *

BANANA • MORANGO • CHIA •
GRANOLA • PAÇOCA • LEITE NINHO • MEL •

smoothies e proteicos

mangajá 

manga, maracujá e água.

23,90

power 

açaí, banana, pasta de amendoim e água.

23,90

lovers 

frutas vermelhas, banana, hortelã e água.

26,90

adicione whey

+12,90

sucos e bebidas

healthy

laranja, acerola, gengibre e hortelã.

14,90

imunidade

laranja, cenoura, beterraba, linhaça e gengibre.

16,90

relax

maracujá, abacaxi e hortelã.

16,90

detox

couve, abacaxi, hortelã, gengibre, chia, limão e mel.

15,90

tropical

morango, laranja, limão e mel.

18,90

coco green

água de coco e uva.

18,90

coco red

água de coco e frutas vermelhas.

21,90

natural • 1 fruta

12,90

natural • 2 frutas

13,90

laranja, limão, abacaxi, uva, morango, acerola e manga.

açaí simples

21,90

açaí com laranja e banana

23,90

refrigerantes

8,50

água

6,90

água de coco

12,90

novo! mate com limão

12,90

sobremesas

brownie com nutella

16,90

banoffee com farinha de castanha de caju, sem glúten.

16,90

bolo de cenoura com calda de brigadeiro.

16,90