

## CLASSIC BOWLS



O MELHOR  
DOS PRATOS  
clássicos

### Fricassê

Releitura do clássico Francês! Arroz integral com quinoa e gergelim acompanhado de proteína (escolha) e milho aos molhos Sugo e Queijos Suaves, finalizado com farofa de nuts e salsinha

### PF

Releitura do clássico Brasileiro! Arroz integral com quinoa e gergelim, salada de feijões, proteína (escolha) refogada e farofa de nuts - acompanha saladinha verde

### Wok

Releitura do clássico Tailandês! Arroz integral com quinoa e gergelim refogados no azeite extra virgem com proteína (escolha), cenoura, cebola roxa, milho, edamame e cogumelo paris, finalizado com farofa de nuts e salsinha - acompanha molho Shoyu, Laranja & Mel

### Poke

Releitura do clássico Havaiano! Arroz integral com quinoa e gergelim combinado com proteína (escolha), cream cheese, tomate cereja, cebola roxa, edamame, manga e farofa de nuts - acompanha molho Shoyu, Laranja & Mel

### Caprese

Releitura do clássico Italiano! Penne integral ao molho Pesto de Salsa, proteína (escolha), ricota cítrica, edamame e tomate cereja

### Ao Molho

Releitura do clássico Mundial! Penne integral ao molho Sugo/Queijos Suaves/Pesto de Salsa e proteína (escolha), finalizado com parmesão e salsinha

## BOWLS

### Fresco ou Quente?

**Fresco:** Base folhas frescas com penne integral, completa e deliciosa salada!  
**Quente:** Base arroz integral com quinoa e gergelim, comida quentinha e saborosa!

### Salmão

Salmão desfumado, ricota cítrica, edamame, tomate cereja, cebola roxa, manga e sugestão molho Iogurte & Limão

### Camarão

Camarão ao bafo, edamame, cenoura, tomate cereja, cebola roxa, manga e sugestão molho Shoyu, Laranja & Mel

### Carne

Carne desfiada, mussarela, cenoura, tomate cereja, cebola roxa, milho e molho Queijos Suaves

### Pernil

Pernil desfiado, ricota cítrica, salada de feijões, cenoura, cebola roxa, azeitona preta, manga e sugestão molho Mostarda & Mel

### Frango

Frango desfiado, mussarela, tomate cereja, cebola roxa, milho, azeitona preta e sugestão molho Queijos Suaves

### Atum

Atum em conserva, ricota cítrica, ovo de codorna, tomate cereja, edamame, azeitona preta e sugestão molho Iogurte & Limão

### Veggie

Cogumelo paris, ricota cítrica, ovo de codorna, cenoura, tomate cereja, salada de feijões e sugestão molho Pesto de Salsa



## MINI BOWLS

### Salada Verde

Folhas frescas, cenoura, tomate cereja, cebola roxa, salsinha e sugestão molho Iogurte & Limão

### Salada Caipira

Frango, cenoura, tomate cereja, cebola roxa, milho, salsinha e sugestão molho Mostarda & Mel

### Salada de Arroz

Arroz integral com quinoa e gergelim, ovo de codorna, tomate cereja, cebola roxa, milho, azeitona preta e sugestão molho Pesto de Salsa

### Salada de Massa

Penne integral, cenoura, tomate cereja, cebola roxa, milho, salsinha e sugestão molho Queijos Suaves

### Salada de Feijões

Feijão vermelho, edamame, milho, cebola roxa, suco de limão, salsinha e sugestão molho Pesto de Salsa

### Massinha Kids

Penne integral, molho Sugo/Queijos Suaves/Pesto de Salsa, tomatinhos e milho

Pequenos  
MAS CHEIOS  
DE SABOR



Sabor e frescor  
EM CADA  
GAR  
FADA

Mais  
VENDIDOS

# Nossso MENU

**mix** NATURAL FOOD



## BIG WRAPS

### Salmão

Cream cheese, salmão defumado, ricota cítrica, edamame, cebola roxa, manga e sugestão molho Logurte & Limão

### Frango

Cream cheese, frango desfiado, mussarela, cenoura, cebola roxa, milho, salsinha e sugestão molho Mostarda & Mel

Mais VENDIDOS

### Camarão

Maionese, camarão ao bafo, mussarela, tomate cereja, cebola roxa, manga, salsinha e sugestão molho Shoyu, Laranja & Mel

### Atum

Maionese, atum em conserva, ricota cítrica, ovo de codorna, tomate cereja, cebola roxa, manga, azeitona preta e sugestão molho Logurte & Limão

### Fresco ou Quente?

**Fresco:** Com folhas frescas e molho no recheio. Deliciosamente prático!  
**Quente:** Ao forno, sem folhas e molho à parte. Crocante e suculento!

### Carne

Cream cheese, carne desfiada, mussarela, tomate cereja, cebola roxa, milho, salsinha e sugestão molho Queijos Suaves

### Pernil

Maionese, pernil desfiado, ricota cítrica, cenoura, tomate cereja, cebola roxa, azeitona preta e sugestão molho Pesto de Salsa

**WRAP DOS SONHOS**

\*Imagens ilustrativas \*Valores dos adicionais por unidade



## JUICES

Para o melhor sabor nossos Sucos são batidos com suco de laranja, se preferir água solicite no pedido.

**Da Casa** - manga e morango

**Anti-Aging** - mirtilo e morango

**Açaí** - açaí, morango e banana

**Tropical** - manga e banana

**Sol** - cenoura e morango

**Mel** - manga e mel

**Lovy** - morango

**Berry** - mirtilo

**Fresh** - limão

**Laranja**

### ADICIONAIS

açúcar  
leite em pó  
mel

### Açaí Escola

300ml com granola e leite em pó



## FRUITS

300ml **1 Fruta + 2 Adicionais**  
500ml **2 Frutas + 3 Adicionais**

### Açaí

### FRUTAS

banana; manga  
morango; mirtilo

### Mix de Frutas

Preparado na hora com:  
banana, manga morango  
e mirtilo

### FRUTAS

**FREE** suco de laranja

**ADICIONAIS**  
leite em pó, granola, amendoim, girassol  
castanha de caju, mel

## SWEET WRAPS

### Chocolate Doce de Leite

#### FRUTAS

banana; manga  
morango; mirtilo

#### ADICIONAIS

amendoim  
castanha de caju



**SOBREMESA**  
*que vai te encantar!*

## SHAKES

### Roxo

iogurte,  
mirtilo e  
morango

### Amarelo

iogurte,  
cenoura e  
manga

### Branco

iogurte,  
banana e  
granola

#### ADICIONAIS

leite em pó,  
granola, amendoim,  
girassol  
castanha de caju, mel

**SABOR E NUTRIENTES**  
*No seu copo*

## COMBOS

**COMBO 1**

### PF CARNE + SUCO LARANJA

O clássico brasileiro em  
uma versão equilibrada!  
Acompanhe com Suco de  
Laranja natural e aproveite



**COMBO 2**

### WRAP FRANGO + AÇAI 300ML

Sabor e energia! Wrap Crocante  
de Frango + Açaí Cremoso com  
granola e leite em pó.



**COMBO 3**

### MINI BOWL CAIPIRA + SUCO + MIX DE FRUTAS

Refrescante e nutritivo! Mini  
Bowl Caipira, Suco da Casa e um  
Mix de Frutas Frescas (300ml).

