



Saladas

♂ Monte sua salada utilizando
7 ingredientes **R\$ 23,00**

- | | |
|------------------|---------------------|
| Alface Crespa | Cenoura |
| Alface Americana | Pepino |
| Rúcula | Palmito |
| Tomate | Ervilha |
| Beterraba | Peito de Peru |
| Queijo Branco | Mussarela de Búfala |
| Patê de Atum | |

♂ Salada de Frutas **R\$ 11,00**
Banana, Maçã, Mamão, Manga, Kiwi e Laranja

♂ Fruta cortada na Tigela **R\$ 7,00**
Banana, Maçã, Laranja ou Melancia



Salgados

- ♂ Bauruzinho **R\$ 9,00**
- ♂ Pão de Batata **R\$ 9,00**
- ♂ Esfiha **R\$ 9,00**
- ♂ Enroladinho de Salsicha **R\$ 9,00**
- ♂ Pão de Queijo **R\$ 6,50**
- ♂ Pão de Queijo Integral **R\$ 7,50**
- ♂ Hamburgão **R\$ 11,00**
- ♂ Quiche **R\$ 11,00**
- ♂ Mini Pão de Queijo Recheado (2 un.) **R\$ 3,00**
- ♂ Mini Broa de Milho (3 un.) **R\$ 3,00**
- ♂ Amendoim **R\$ 6,00**
- ♂ Castanha de Caju **R\$ 12,00**
- ♂ Castanha do Pará **R\$ 13,00**



Sucos

- ♂ Coco Verde **R\$ 10,00**
- ♂ Sucos Naturais (com Água) **R\$ 11,00**
- ♂ Sucos Naturais (com Leite) **R\$ 12,00**

Adicionais **R\$ 2,00**

Abacaxi, Acerola, Açaí, Caju, Cajá, Cupuaçu, Goiaba, Graviola, Laranja, Limão, Maçã, Mamão, Melancia, Manga, Morango e Maracujá

Turbine seu Suco **R\$ 1,50**

Aveia, Beterraba, Cenoura, Farinha de Linhaça, Leite Condensado, Gengibre, Couve, Hortelã, Chia e Ameixa



Especialidades da Casa

- ♂ Detox 1 **R\$ 14,00**
Água de coco, Abacaxi, Gengibre e Couve
- ♂ Detox 2 **R\$16,00**
Laranja, Mamão, Ameixa, e Farinha de Linhaça
- ♂ Fast 1 **R\$ 15,00**
Água, Abacaxi, Maçã e Manga
- ♂ Fast 2 **R\$ 15,00**
Laranja, Morango e Maçã
- ♂ Fast 3 **R\$ 13,00**
Água de Coco, Banana e Maçã
- ♂ Fast 4 **R\$ 17,00**
Laranja, Morango, Banana e Maçã
- ♂ Energético 1 **R\$ 15,00**
Laranja, Açaí e Banana
- ♂ Energético 2 **R\$ 17,50**
Leite, Açaí, Morango, Banana e Aveia
- ♂ Energético 3 **R\$ 15,00**
Água, Açaí, Morango e Cupuaçu



Sanduíches

- ♂ **Atum** ❄️ **R\$ 14,00**
Pão de Forma Integral, Patê de Atum e Cenoura
- ♂ **Peito de Peru** ❄️ **R\$ 14,00**
Pão de Forma Integral, Peito de Peru, Mussarela, Maionese Light, Alface e Cenoura
- ♂ **Frango Desfiado** ❄️ **R\$ 14,00**
Pão de Forma Integral, Frango Desfiado, Maionese Light, Alface e Cenoura
- ♂ **Salame** ❄️ **R\$ 14,00**
Pão de Forma Integral, Salame, Rúcula, Queijo Prato e Maionese Light
- ♂ **Club Sandwich** ❄️ **R\$ 18,50**
Pão de Forma em 2 andares, Queijo Prato, Peito de Peru, Maionese Light, Alface, Tomate e Batata Chips
- ♂ **Beirute** ❄️ **R\$ 25,00**
Pão Sírio, Peito de Peru, Mussarela, Maionese Light, Alface, Tomate e Cenoura
- ♂ **Torrada** 🔥 **R\$ 3,00**
- ♂ **Torrada Integral** 🔥 **R\$ 3,50**
- ♂ **Misto Quente** 🔥 **R\$ 11,00**
Pão de Forma, Presunto e Queijo Prato
- ♂ **Bauru** 🔥 **R\$ 12,00**
Pão de Forma, Presunto e Queijo Prato, Tomate e Orégano
- ♂ **Queijo Branco** 🔥 **R\$ 13,00**
Pão de Forma Integral e Queijo Branco
- ♂ **435** 🔥 **R\$ 14,00**
Pão de Forma Integral, Queijo Branco, Peito de Peru, Tomate e Orégano



Bebidas

- ♂ **Água 500ml** **R\$ 5,00**
- ♂ **Água com Gás 500ml** **R\$ 5,00**
- ♂ **Refrigerante** **R\$ 6,50**
- ♂ **Chá Quente** 🔥 **R\$ 3,00**
- ♂ **Café Expresso** 🔥 **R\$ 6,50**
- ♂ **Café Com Leite (Grande)** 🔥 **R\$ 8,50**
- ♂ **Cappuccino (Pequeno)** 🔥 **R\$ 7,00**
- ♂ **Cappuccino (Grande)** 🔥 **R\$ 8,50**
- ♂ **Chocolate Quente (Pequeno)** 🔥 **R\$ 7,00**
- ♂ **Chocolate Quente (Grande)** 🔥 **R\$ 8,00**
- ♂ **Chocolate Frio (400 ml)** 🔥 **R\$ 11,00**



Comer de Colher

- ♂ **Coalhada Caseira** **R\$ 6,50**
- ♂ **Bolo de Aveia** **R\$ 7,00**
- ♂ **Bolo de Cenoura** **R\$ 7,00**
- ♂ **Açaí na Tigela** **R\$ 16,00**
 - Granola **R\$ 3,00**
 - Leite Condensado **R\$ 1,50**
 - Leite em Pó **R\$ 1,50**
 - Porção de Banana **R\$ 2,00**
 - Mel 15g **R\$ 3,00**

**FAST
FRUTA**

SANDUÍCHES

gourmet



R\$ 25

AVOCADO WRAP

PÃO-FOLHA INTEGRAL LEVEMENTE TOSTADO, CREAM CHEESE, CREME DE AVOCADO E RODELAS DE TOMATE



R\$ 25

RICOTA COM TOMATE SECO

PÃO INTEGRAL GOURMET TORRADO, PATÊ DE RICOTA PREPARADO COM COALHADA CASEIRA DO FAST FRUTA, TOMATE SECO TRITURADO E RÚCULA

**FAST
FRUTA**



R\$ 20

ATUM GOURMET

PÃO INTEGRAL GOURMET TORRADO, CREME DE ATUM EM PEDAÇOS COM CREAM CHEESE, RODELAS DE TOMATE E ALFACE ROXA



R\$ 25

SALADA MEDITERRÂNEA

ALFACE ROXA, RÚCULA E TOMATE CEREJA COM CREAM CHEESE, CHIA E ACOMPANHADO DE MOLHO CAESAR

CREMES DE FRUTAS *funcionais*

FEITO COM FRUTAS ORGÂNICAS, SEM GLÚTEN E AÇÚCARES.

FAST
FRUTA



IMUNO

ABACAXI, MANGA, MORANGO,
BANANA, AVEIA, CÚRCUMA E
GENGIBRE.



ABACACCINO

ABACATE, BANANA, CACAU, CANELA,
CAFÉ EM GRÃOS E UVA PASSA.



DETOX

MANGA, MARACUJÁ, ABACAXI, COUVE
E CASTANHA-DO-BRASIL.



ANTIOX

UVA ROXA, MORANGO, MIRTILO,
BANANA, CRANBERRY E FARINHA DE
SEMENTE DE UVA.



MANGO GLOW

MANGA, MORANGO E MARACUJÁ.



FRESH

MAMÃO PAPAYA, MARACUJÁ, MANGA
E UM TOQUE DE CANELA.

ESCOLHA A BASE DO SEU CREME:

ÁGUA	R\$17,00
ÁGUA DE COCO, LEITE OU SUCO DE LARANJA	R\$20,00
COALHADA CASEIRA	R\$23,50

ADICIONAIS:

GRANOLA	+ R\$3,00
MEL	+ R\$3,00
AÇAÍ	+ R\$5,00

AÇAÍ *de verdade*
ORGÂNICO
ZERO AÇÚCAR

AÇAÍ #1

AÇAÍ ORGÂNICO PURO (14%) BATIDO COM
BANANA, MANGA E SUCO DE LARANJA (OU
ÁGUA DE COCO)

AÇAÍ #2

AÇAÍ ORGÂNICO PURO (14%) BATIDO COM
ABACATE, MARACUJÁ, TÂMARAS E ÁGUA DE
COCO (OU SUCO DE LARANJA)

