# greenjoy

NEXT DOOR



Novembro 2026

# wraps clássicos

Ingredientes quentes e frescos enrolados na tortilla integral.

**ESCOLHA UM MOLHO.**
*Molho extra cobrado à parte.

DELICIOSOS E NUTRITIVOS



## Guaca Chicken

51g de proteína

Peito de frango grelhado em cubos, mussarela, bacon, guacamole, tomate e alface.
*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 51 g | 34 g | 52 g | 725 |

46,90



## Chicken Good

46g de proteína

Peito de frango grelhado em cubos, mussarela, brócolis assado, cenoura, tomate e alface.
*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 46 g | 22 g | 52 g | 598 |

46,90



## Creamy Corn Chicken

48g de proteína

Peito de frango grelhado em cubos, mussarela, pasta de tomate seco com ricota, cebola salteada, tomate, milho na manteiga e alface. *É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 48 g | 30 g | 63 g | 720 |

46,90



## Chicken Caesar

56g de proteína

Peito de frango grelhado em cubos, mussarela, queijo parmesão, tomate e alface.
*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 56 g | 30 g | 49 g | 699 |

46,90



## Chicken Egg Avocado

46g de proteína

Peito de frango grelhado em cubos, milho na manteiga, tomate, guacamole, ovo cozido e mix de folhas. *É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 46 g | 28 g | 58 g | 670 |

44,90



## Classic Mignon Roll

35g de proteína

Filé mignon em cubos, mussarela, bacon, cebola roxa, tomate e alface.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 35 g | 57 g | 49 g | 741 |

55,90



## High Protein Beef

54g de proteína

Filé mignon grelhado em cubos, ovo cozido, cebola salteada, pepino, pasta de tomate seco e ricota, cebola crispy, alface e couve kale.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 54 g | 33 g | 56 g | 745 |

57,90



## Pulled Pork Wrap

43g de proteína

Pernil de porco desfiado, mussarela, milho assado na manteiga, tomate, alface, cebola crispy, mix de repolho roxo, acelga e cenoura.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 43 g | 35 g | 64 g | 755 |

46,90



## Fish Roll

45g de proteína

Filé de tilápia empanado na farinha de aveia, creme de tomate com ricota, cogumelos salteados, tomate e alface.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 45 g | 24 g | 67 g | 663 |

49,90



## Best Veggie

VEGGIE

24g de proteína

Falafel crispy, homus, cogumelos salteados, tomate, pepino, cebola roxa, alface, mix de repolho roxo, acelga e cenoura.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 24 g | 33 g | 86 g | 721 |

47,90

## Saladinha de acompanhamento

+16,90

Mix de folhas, cenoura, tomate, croutons da casa e parmesão.

## Molhos Artesanais

Ⓥ Vegano
Ⓛ Contém lactose

| | | |
|---|---|---|
| CAESAR SAUCE | BARBECUE | GREEN RANCH |
| HONEY MUSTARD | PESTO DE AMÊNDOAS | AZEITE EXTRA VIRGEM |
| SPICY CASHEW Ⓐ | CHIPOTLE FRENCH | AZEITE COM LIMÃO |
| SPICY KOREAN Ⓐ | CHIPOTLE RANCH | LIMÃO |

# hot panini wraps

QUENTES E CROCANTES!

Apenas ingredientes quentes enrolados na tortilla integral e finalizados no forno em alta temperatura.

**ESCOLHA UM MOLHO.**
*Molho extra cobrado à parte.



## Chicken Parmesano

55g de proteína

Frango, mussarela, cebola salteada, tomate e queijo parmesão.
*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 55 g | 31 g | 51 g | 713 |

44,90



## Chicken Broccoli

54g de proteína

Frango, mussarela, pasta de tomate seco com ricota, bacon, brócolis assado e tomate.
*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 54 g | 35 g | 54 g | 750 |

44,90



## Bacon Mignon

56g de proteína

Filé mignon grelhado em cubos, mussarela, bacon, vinagrete e tomate.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 56 g | 35 g | 47 g | 731 |

55,90



## Pulled Pork Panini

32g de proteína

Pernil de porco desfiado, mussarela, milho na manteiga e tomate.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 32 g | 42 g | 57 g | 704 |

44,90

## Saladinha de acompanhamento

+16,90

Mix de folhas, cenoura, tomate, croutons da casa e parmesão.

## Molhos Artesanais

Ⓥ Vegano
Ⓛ Contém lactose

| | | |
|---|---|---|
| CAESAR SAUCE | BARBECUE | GREEN RANCH |
| HONEY MUSTARD | PESTO DE AMÊNDOAS | AZEITE EXTRA VIRGEM |
| SPICY CASHEW | CHIPOTLE FRENCH | AZEITE COM LIMÃO |
| SPICY KOREAN | CHIPOTLE RANCH | LIMÃO |

# salad bowls

FRESCAS E SABOROSAS

Saladonas, leves, nutritivas e cheias de sabor. Você escolhe se quer ela misturada ou não.

**ESCOLHA UM MOLHO.**
*Molho extra cobrado à parte.



## Chicken Pesto

54g de proteína

Peito de frango grelhado em cubos, mussarela de búfala, brócolis assado, tomate, fusili integral, amêndoas laminadas e mix de folhas.

*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

VAI BEM COM MOLHO PESTO

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 54 g | 31 g | 55 g | 724 |

49,90



## Chicken Rice

49g de proteína

Peito de frango grelhado em cubos, couve-flor gratinado com parmesão, mix de arroz integral, preto e vermelho, pepino, milho na manteiga, parmesão, couve kale, alface e sementes de abóbora tostadas.

*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

VAI BEM COM GUACAMOLE!

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 49 g | 34 g | 23 g | 589 |

51,90



## Chicken Avocado

42g de proteína

Peito de frango grelhado em cubos, guacamole, ovo cozido, cenoura, tomate, mix de folhas e cebola crispy.

*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 42 g | 24 g | 21 g | 456 |

48,90



## Mignon Parmesano

49g de proteína

Filé mignon grelhado em cubos, batata doce assada, cenoura, tomate cereja, parmesão, croutons rústicos, alface e couve kale.

VAI BEM COM PASTA DE TOMATE SECO E RICOTA

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 49 g | 33 g | 29 g | 606 |

65,90



## Fish & Mush

38g de proteína

Filé de tilápia empanado na farinha de aveia, cogumelos salteados, brócolis assados, tomate, quinoa e mix de folhas.

VAI BEM COM PASTA DE TOMATE SECO E RICOTA

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 38 g | 26 g | 32 g | 426 |

55,90



## Mush'n Love

VEGGIE

16g de proteína

Cogumelos salteados, couve-flor gratinada com parmesão, milho na manteiga, edamame, quinoa, alface, rúcula e castanhas de caju e coco caramelizados.

VAI BEM COM PARMESÃO LAMINADO

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 16 g | 28 g | 42 g | 474 |

51,90



## Pulled Pork Salad

24g de proteína

Pernil de porco desfiado ao molho BBQ, milho na manteiga, cenoura, tomate, pepino, mix de arroz, saladinha de repolho roxo, acelga e cenoura, mix de folhas e cebola crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 24 g | 31 g | 36 g | 481 |

49,90

## Molhos Artesanais

Ⓥ Vegano
Ⓛ Contém lactose

| | | |
|---|---|---|
| CAESAR SAUCE | BARBECUE | AZEITE EXTRA VIRGEM |
| HONEY MUSTARD | PESTO DE AMÊNDOAS | AZEITE COM LIMÃO |
| SPICY CASHEW Ⓛ | CHIPOTLE FRENCH | LIMÃO |
| SPICY KOREAN Ⓛ | CHIPOTLE RANCH | AZEITE C/ ACETO BALSÂMICO |
| | GREEN RANCH | ACETO BALSÂMICO |

# balance bowls

RECONFORTANTES E NUTRITIVOS

Ingredientes quentes e uma mini-saladinha montados lado a lado. Balanceado, nutritivo e saboroso.

**ESCOLHA UM MOLHO.**
*Molho extra cobrado à parte.



## Power Chicken

49g de proteína

Peito de frango grelhado em cubos, batata doce assada, mix de arroz (integral, preto e vermelho), feijão preto, bacon, guacamole, lâminas de parmesão e mini saladinha de alface, tomate e cenoura.

*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 49 g | 33 g | 50 g | 695 |

48,90



## Chicken Búfala

47g de proteína

*Peito de frango grelhado em cubos, quinoa, abóbora, brócolis, mussarela de búfala ao pesto e mini saladinha de mix de folhas, pepino, beterraba e sementes de abóbora spicy.

*É possível substituir o peito de frango por sobrecoxa de frango ou frango crispy.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 47 g | 40 g | 32 g | 663 |

52,90



## Pulled Pork Bowl

32g de proteína

Pernil suíno desfiado, mix de arroz (integral, preto e vermelho), milho na manteiga, couve-flor gratinada com parmesão, guacamole, cebola crispy e mini saladinha de repolho roxo, acelga e cenoura.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 32 g | 37 g | 42 g | 621 |

49,90



## Mignon Premium

41g de proteína

Filé mignon grelhado em cubos, quinoa, milho na manteiga, cogumelos salteados, cebola crispy e mini saladinha de alface, tomate e cenoura.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 41 g | 29 g | 37 g | 566 |

62,90



## Quinoa Fish Bowl

45g de proteína

Filé de tilápia empanado na farinha de aveia, quinoa, couve-flor gratinada com parmesão, batata doce assada, pasta de tomate seco com ricota e mini saladinha de mix de folhas, pepino, beterraba e sementes de abóbora tostadas.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 45 g | 32 g | 55 g | 678 |

58,90



VEGGIE

## Falafel Homus Bowl

44g de proteína

Falafel (frito), quinoa, brócolis, abóbora assada, homus, amêndoas tostadas e mini saladinha de repolho roxo, acelga e cenoura.

| Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Calorias |
|---|---|---|---|
| 44 g | 22 g | 65 g | 712 |

51,90

## Molhos Artesanais

Ⓥ Vegano
Ⓛ Contém lactose

| | | |
|---|---|---|
| CAESAR SAUCE | BARBECUE | AZEITE EXTRA VIRGEM |
| HONEY MUSTARD | PESTO DE AMÊNDOAS | AZEITE COM LIMÃO |
| SPICY CASHEW | CHIPOTLE FRENCH | LIMÃO |
| SPICY KOREAN | CHIPOTLE RANCH | AZEITE C/ ACETO BALSÂMICO |
| | GREEN RANCH | ACETO BALSÂMICO |

# tortas integrais

SUUUPER RECHEADAS!

Feitas com ingredientes de verdade, são nutritivas, quentinhas e deliciosas.




## Frango cremoso

Sem salada **35,90**
Com salada **57,90**

VEGGIE

## Palmito e ervas

Sem salada **35,90**
Com salada **57,90**







## Carne & queijo

Sem salada **37,90**
Com salada **59,90**

# batata doce frita

**14,90**

Porção de palitinhos de batata doce frita temperados com sal e páprica defumada.







# brownie proteico

Chocolate 70%, whey protein e nozes. Sem adição de trigo. Contém lactose.

**18,90**

# sucos da casa

300 ML




## Vermelho Imunidade

Suco de laranja, morango, amora, mel e cúrcuma.

**17,90**




## Verde Detox

Suco de laranja, couve kale, gengibre, água de coco, pepino e limão.

**17,90**




## Laranja

Suco de laranja tradicional.

**17,90**

# outras bebidas




## MIMÜ

MANGA ROSA + UVA VERDE

**13,90**




## MIMÜ

TANGERINA CREMOSA + ALECRIM

**13,90**




## HEY SUN MATE

CHÁ MATTE COM GÁS ZERO

**13,90**




## ÁGUA DE COCO

300 ml

**17,90**




## COCA COLA

ORIGINAL

**9,90**




## COCA COLA

ZERO

**9,90**




## ÁGUA

SEM GÁS

**8,90**




## ÁGUA

COM GÁS

**8,90**