

# wraps

**ESCOLHA UM MOLHO.**

\*Molho extra cobrado a parte.

## FRANGO

### CHICKEN EGG



Frango grelhado, muçarela, tomate, cenoura, milho salteado, ovo cozido e alface.

Peq. **35,90** Grd. **39,90**

### CHICKEN PRIME



Frango grelhado, muçarela, cream cheese, cebola salteada, milho salteado, tomate, orégano e alface.

Peq. **35,90** Grd. **39,90**

### CAESAR WRAP



Frango grelhado, muçarela de búfala, tomate, parmesão, croutons da casa e alface.

Peq. **36,90** Grd. **40,90**

### CHICKEN CHIPS



Frango grelhado, cream cheese, muçarela de búfala, tomate, cebola roxa, batata doce chips e alface.

Peq. **36,90** Grd. **40,90**

### CHICKEN PESTO



Frango grelhado, muçarela de búfala, cogumelos salteados, tomate e mix de folhas.

Molho sugerido: Pesto.

Peq. **37,90** Grd. **41,90**

### GUACA CHICKEN



Frango grelhado, muçarela, bacon, guacamole, tomate e alface.

Peq. **37,90** Grd. **41,90**

## CARNE

### SWEET BEEF



Carne de panela desfiada, cream cheese, muçarela de búfala, tomate, cebola roxa, batata doce chips e alface.

Peq. **41,90** Grd. **47,90**



### GUACA BEEF

Carne de panela desfiada, muçarela, bacon, milho salteado, guacamole, tomate, cebola roxa e alface.

Peq. **41,90** Grd. **47,90**



### MIGNON PRIME WRAP

Filé Mignon, muçarela, cebola salteada, bacon, vinagrete, picles e alface.

Peq. **42,90** Grd. **49,90**

## PEIXE



### TUNA CONFIT ROLL

Atum confit, muçarela, picles, cebola roxa, cenoura, beterraba, tomate, parmesão e mix de folhas.

Peq. **37,90** Grd. **41,90**

## VEGGIE



### FALAFEL ROLL (V)

Falafel assado, homus, picles, cebola roxa, tomate, mix de folhas e limão.

Molho sugerido: Lime Tahine.

Peq. **37,90** Grd. **41,90**



### MUSH'N ROLL

Mix de cogumelos, muçarela, cream cheese, tomate, cebola roxa, brócolis, palmito e alface.

Peq. **38,90** Grd. **43,90**

# hot panini

### ESCOLHA UM MOLHO.

\*Molho extra cobrado a parte.

### BLUE BEEF

**39,90**



Carne de panela desfiada, muçarela, pasta de gorgonzola, cebola salteada, bacon crocante, ovo molê e tomate.



### MIGNON PRIME PANINI

**39,90**

Filé Mignon, muçarela, milho salteado, vinagrete e tomate.



### CHICKEN BROCCOLI

**36,90**

Frango grelhado, muçarela de búfala, cream cheese, bacon crocante, brócolis assado e tomate.



### CHICKEN CORN PANINI

**36,90**

Frango grelhado, muçarela de búfala, cream cheese, milho salteado, ovo e tomate.

## SALADINHA DE ACOMPANHAMENTO

**+14,90**

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

## MOLHOS ARTESANAIS

(V) Vegano (L) Contém lactose

CAESAR (L)

BARBECUE (V)

HONEY MUSTARD

ASIAN CITRUS\* (V)

\*disponível somente para saladas e pokes.

DIJON (V)

MAYO SRIRACHA (L)

CHIMIRRURI\* (V)

TERIYAKI\* (V)

\*disponível somente para wraps, proteínas dos hot bowls e pokes.

IOGURTE COM ERVAS (L)

PESTO DE AMÊndoAS (L)

LIME TAHINE (V)

CHIPOTLE FRENCH (L)

TASTY (L)

AZEITE

ACETO BALSÂMICO

LIMÃO

# salad bowls

ESCOLHA UM MOLHO.

\*Molho extra cobrado a parte.

## FRANGO



### CHICKEN FIT

Frango grelhado, batata doce, ovo cozido, cenoura, tomate, azeitona, semente de abóbora e mix de folhas.

Peq. **37,90** Grd. **41,90**



### CAESAR CLASSIC

Frango grelhado, parmesão, croutons da casa, tomate e alface.

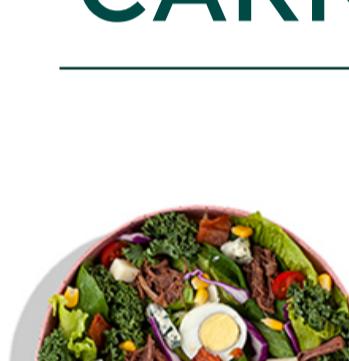
Peq. **37,90** Grd. **41,90**



### PESTO BOWL

Frango grelhado, muçarela de búfala, brócolis assado, tomate cereja, fusili integral, amêndoas laminadas e mix de folhas. Molho sugerido: Pesto.

Peq. **44,90** Grd. **49,90**



### CHICKEN GLORY

Frango grelhado, quinoa cozida temperada, parmesão crispy, tomate, milho salteado, brócolis assado, mix de folhas e guacamole.

Peq. **42,90** Grd. **47,90**

## CARNE



### BLUE BEEF

Carne de panela desfiada, queijo gorgonzola, palmito, tomate, milho salteado, bacon, ovos e mix de folhas.

Peq. **49,90** Grd. **54,90**

## PEIXE



### SALMON TERIYAKI SALAD

Posta de salmão teriyaki grelhado, brócolis assado, pepino, ovo, tomate, mix de gergelim, amêndoas laminadas e mix de folhas.

Peq. **53,90** Grd. **58,90**



### TUNA PREMIUM SALAD

Atum selado com gergelim e molho teriyaki, mix de folhas, quinoa temperada, tomate cereja, pepino, cogumelos salteados, semente de abóbora e abacate.

Peq. **59,90** Grd. **64,90**



### TUNA CONFIT SALAD

Atum confit, abóbora, quinoa cozida temperada, muçarela de búfala, cenoura, edamame, parmesão crispy, amêndoas laminadas, gergelim e mix de folhas.

Peq. **42,90** Grd. **47,90**

## VEGGIE



### MEDITERRANEAN V

Falafels assados, quinoa cozida temperada, mix de folhas, cebola roxa, cenoura, pepino, tomate, azeitonas pretas, semente de abóbora e homus.

Molho sugerido: Lime tahine + limão.

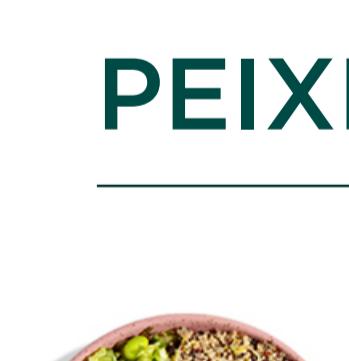
Peq. **46,90** Grd. **51,90**

# hot bowls

ESCOLHA UM MOLHO.

\*Molho extra cobrado a parte.

## FRANGO



### POWER CHICKEN

Mix de arroz, feijão preto, frango grelhado, batata doce assada, mix de folhas, cenoura, tomate, parmesão, croutons da casa e guacamole.

**45,90**

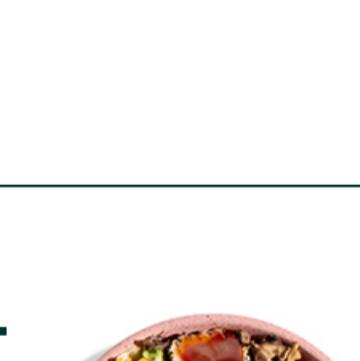


### CHICKEN HOMUS

Quinoa cozida temperada, cozido de grão de bico, frango grelhado, abóbora assada, brócolis assado, mix de folhas, beterraba, pepino, tomate, azeitona e homus.

**45,90**

## CARNE



### BEEF BOWL

Mix de arroz, feijão preto, carne de panela desfiada, cebola salteada, abóbora assada, mix de folhas, beterraba, cebola roxa, tomate, parmesão crispy e ovo molê.

\*Disponível upgrade para filé mignon.

**47,90**



### MIGNON PRIME BOWL

Filé Mignon, mix de arroz, feijão, bacon, croutons, gorgonzola, tomate cereja, cenoura e mix de folhas.

**54,90**

## VEGGIE



### DELICIOUS FALAFEL V

Quinoa cozida temperada, cozido de grão de bico, falafel assado, brócolis e abóbora assados, mix de folhas, cenoura, pepino, tomate, azeitonas pretas, semente de abóbora e homus.

**44,90**



### TUNA

### PREMIUM BOWL

Atum selado com gergelim e molho teriyaki, arroz japonês, nori, cogumelos, brócolis, mix de folhas, edamame, pepino e cenoura.

**59,90**

## MOLHOS ARTESANAIS

V Vegano L Contém lactose

CAESAR L

BARBECUE V

HONEY MUSTARD

ASIAN CITRUS\* V

\*disponível somente para saladas e pokes.

DIJON V

MAYO SRIRACHA L

CHIMIRRURI\* V

TERIYAKI\* V

\*disponível somente para wraps, proteínas dos hot bowls e pokes.

IOGURTE COM ERVAS L

PESTO DE AMÊndoAS L

LIME TAHINE V

CHIPOTLE FRENCH L

TASTY L

AZEITE

ACETO BALSÂMICO

LIMÃO

# pokes

**SALMON** 57,90

Cubos de salmão cru

**GRILLED SALMON** NOVO 56,90

Lascas de salmão teriyaki grelhado

**TUNA** 55,90

Cubos de atum cru

**VEGGIE** NOVO 52,90

Cogumelos salteados

**Todos os pokes acompanham:**

Arroz japonês, furikake, abacate, edamame, cebola roxa, pepino, cebolinha, gengibre, amêndoas laminadas, gergelim, nori, wakame e batata chips.



**ESCOLHA A BASE DO SEU POKE:**

**ARROZ JAPONÊS**

**MIX DE FOLHAS**

**QUINOA TEMPERADA**

**ESCOLHA UM MOLHO:**

**ASIAN CITRUS**

Shoyu, óleo de gergelim, gengibre e limão.

**MAYO SRIRACHA**

Maionese com molho de pimenta sriracha.

**TERIYAKI**

\*Molho extra cobrado a parte.

# tortas integrais



**FRANGO CREMOSO**

Sem salada **26,90**

Com salada **41,90**



**FRANGO & COGUMELOS**

Sem salada **26,90**

Com salada **41,90**



**PALMITO & ERVAS**

Sem salada **26,90**

Com salada **41,90**



**PERU & ALHO PORÓ**

Sem salada **26,90**

Com salada **41,90**



**CARNE & QUEIJO**

Sem salada **29,90**

Com salada **44,90**

**SALADINHA DE ACOMPANHAMENTO**

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

# porções extras



**BATATA CHIPS**

Porção de batata doce chips.

Peq. **6,90** Grd. **10,90**

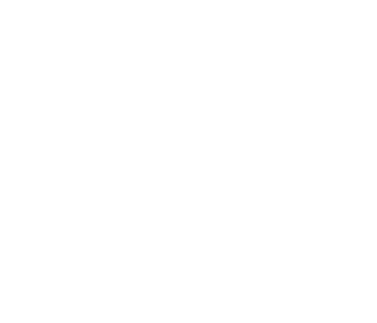


**GUACA & CHIPS**

Porção de batata doce chips com guacamole.

**17,90**

# açaís & cremes

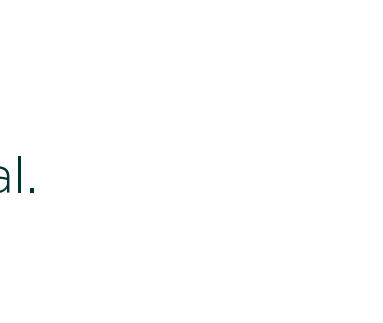


**AÇAÍ BOWL**

**Açaí tradicional:**

açaí com extrato de guaraná (adoçado com açúcar).

Méd. **25,90** Grd. **29,90**



**BERRY CREAM**

Morango, banana, iogurte grego, mel e whey protein.

Méd. **23,90** Grd. **27,90**

**Blend Greenjoy:**

açaí puro (sem açúcar) batido com suco de maçã e banana. Mel opcional.

Méd. **27,90** Grd. **31,90**

## TOPPINGS

**BANANA PICADA** 2,90

**MORANGO PICADO** 4,90

**MANGA PICADA** 4,90

**GRANOLA DA CASA** 3,90

**AMÊNDOAS LAMINADAS** 2,90

**PAÇOCA ZERO** 3,90

**COCO RALADO** 2,90

**MEL** 3,90

**BATER COM PASTA DE AMENDOIM** 3,90

**BATER COM WHEY** 5,90

# healthy smoothies

## CLASSIC



### LOVE

Morango, amora, suco de maçã e frozen yogurt.  
400ml **22,90** 500ml **25,90**



### BANANA BLUE

Banana, blueberry, suco de maça e frozen yogurt.  
400ml **23,90** 500ml **26,90**



### GO MANGO

Manga, maracujá, suco de maçã e frozen yogurt.  
400ml **23,90** 500ml **26,90**



### BERRIES FULL

Morango, blueberry, amora, suco de maçã, iogurte e mel.  
400ml **23,90** 500ml **26,90**



### COCOA OAT NOVO

Pasta de amendoim, cacau, banana, leite de aveia e iogurte.  
400ml **19,90** 500ml **22,90**

Adicionar Whey Protein

+5,90

## PROTEIN



### BERRY PUNCH

Suco de maçã, morango, banana, iogurte e whey protein.  
400ml **23,90** 500ml **26,90**



### PROTEIN BERRY

Morango, bluberry, frozen yogurt, mel, whey protein e leite de aveia.  
400ml **25,90** 500ml **29,90**



### POWER NUT

Açaí, pasta de amendoim, banana, whey protein e leite de aveia.

\*o açaí pode ser tradicional adoçado ou 100% puro.

#### tradicional

400ml **23,90**

500ml **26,90**

#### puro

400ml **25,90**

500ml **28,90**

# sucos naturais



### MANGO FRESH

Manga, maracujá e laranja.  
**14,90**



### SANTO SUCO

Capim limão, abacaxi, limão e mel.  
**14,90**



### VERDE JOY

Laranja, abacaxi, hortelã, couve e gengibre.  
**14,90**



### VERMELHO

Morango, laranja, limão e mel.  
**14,90**



### SUCO LIFE NOVO

Laranja, beterraba, cenoura, gengibre, hortelã e mel.  
**14,90**



### ABACAXI COM HORTELÃ

**14,90**



### SUCOS DE AÇAÍ

\*opcional: bater com frutas.  
**17,90**



### LARANJA

**11,90**



### ÁGUA DE COCO

**11,90**



### MATE COM LIMÃO E MAÇÃ

**11,90**

# outras bebidas



### COCA-COLA

Original. 350ml  
**8,90**



### COCA-COLA ZERO

Sem açúcar. 350ml  
**8,90**



### GUARANÁ

WEWI  
**9,90**



### GUARANÁ ZERO

WEWI  
**9,90**



### KOMBUCHA RED

**16,90**



### ÁGUA SEM GÁS

310ml  
**6,90**



### ÁGUA COM GÁS

310ml  
**7,40**



### BANANA CAKE

Bolo integral de banana, castanhas, aveia crocante e chocolate. Sem trigo.  
Peq. **10,90** Grd. **14,90**



### BANANA CAKE COM SORVETE

Bolo integral de banana, castanhas, aveia crocante e chocolate com sorvete de iogurte. Sem trigo.

Peq. **14,90** Grd. **18,90**



### BROWNIE

**9,90**



### BROWNIE COM SORVETE

Com sorvete de iogurte.  
**13,90**



### SORVETE DE IOGURTE

Sorvete de iogurte com calda de morango, morango picado e amêndoas laminadas.  
**9,90**