

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**



NOVO

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 Ⓥ

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

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

39,90

NOVO



MIGNON PRIME PANINI

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

39,90



CHICKEN BROCCOLI

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

36,90

NOVO



CHICKEN CORN PANINI

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

36,90

SALADINHA DE ACOMPANHAMENTO

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

+14,90

MOLHOS ARTESANAIS

Ⓥ Vegano Ⓛ Contém lactose

CAESAR Ⓛ

DIJON Ⓥ

IOGURTE COM ERVAS Ⓛ

TASTY Ⓛ

BARBECUE Ⓥ

MAYO SRIRACHA Ⓛ

PESTO DE AMÊNDOAS Ⓛ

AZEITE

HONEY MUSTARD

CHIMIRRURI* Ⓥ

LIME TAHINE Ⓥ

ACETO BALSÂMICO

ASIAN CITRUS* Ⓥ

TERIYAKI* Ⓥ

CHIPOTLE FRENCH Ⓛ

LIMÃO

*disponível somente para saladas e pokes.

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

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 avocado.

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 🌱

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**



NOVO

MIGNON PRIME SALAD

Filé Mignon, mix de legumes, batata doce chips, parmesão, tomate cereja, cenoura e mix de folhas.

Peq. **50,90** Grd. **55,90**

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



NOVO

MIGNON PRIME BOWL

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

54,90



TUNA PREMIUM BOWL

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

59,90



SALMON TERIYAKI BOWL

Posta de salmão teriyaki grelhado, quinoa cozida temperada, abóbora assada, mix de folhas, tomate cereja, edamame, pepino e avocado.

59,90

VEGGIE



DELICIOUS FALAFEL 🌱

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

MOLHOS ARTESANAIS

🌱 Vegano 🥛 Contém lactose

CAESAR 🥛

DIJON 🌱

IOGURTE COM ERVAS 🥛

TASTY 🥛

BARBECUE 🌱

MAYO SRIRACHA 🥛

PESTO DE AMÊNDOAS 🥛

AZEITE

HONEY MUSTARD

CHIMIRRURI* 🌱

LIME TAHINE 🌱

ACETO BALSÂMICO

ASIAN CITRUS* 🌱

TERIYAKI* 🌱

CHIPOTLE FRENCH 🥛

LIMÃO

*disponível somente para saladas e pokes.

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

pokes

SALMON

Cubos de salmão cru

57,90

GRILLED SALMON **NOVO**

Lascas de salmão teriyaki grelhado

56,90

TUNA

Cubos de atum cru

55,90

VEGGIE **NOVO**

Cogumelos salteados

52,90

Todos os pokes acompanham:

Arroz japonês, furikake, avocado, 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

Blend Greenjoy:

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

Méd. 27,90 Grd. 31,90



BERRY CREAM

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

Méd. 23,90 Grd. 27,90

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 maçã 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, blueberry, 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	puro
400ml 23,90	400ml 25,90
500ml 26,90	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

sobremesas



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