

cardápio

omeletes, tapiocas & crepiocas

Acompanha mini salada das 12h às 15h, exceto delivery.



Queijo com bacon   R\$29,00

Cogumelos com requeijão de castanhas   R\$30,90

Frango com alho poró, queijo e molho branco funcional com castanhas   R\$29,90

Carne de panela com queijo e molho branco funcional com castanhas   R\$32,90

Salmão cremoso e molho branco funcional com castanhas   R\$32,90

Embalagem para viagem R\$2,50

típicos

Bowl de cuscuz 

- . Ovos mexidos com queijo coalho e bacon R\$25,50
- . Carne de panela com queijo coalho R\$29,90
- . Banana da terra com queijo coalho R\$22,50

Aipim com ovo mexido   R\$16,00

Banana da terra assada com canela    R\$10,90

Sanduíche de queijo quente no pão low carb   R\$19,90

Frutas* cortadas com granola    R\$12,90

 Adicione iogurte natural + R9,90

*Consulte opções de frutas do dia

Combo | R\$42,90

- .Bowl de cuscuz
- .Suco de uma fruta e um café

entradas

Bolinho de peixe com aioli de abacate e coentro R\$25,90

4 unidades

Rosbife de mignon com parmesão, molho de mostarda, mix de folhas e sementes R\$45,90

Pupunha assada com azeite de ervas e flor de sal R\$27,90

Tartar de atum com abacate R\$56,90

Atum, abacate, coentro, pimenta dedo do moça, gengibre, sal, chips de banana verde, coco aminos, óleo de gergelim e azeite

Ceviche de peixe com chips de banana verde R\$52,50

Peixe branco, limão, coentro, gengibre, pimenta dedo do moça, cebola roxa, sal, chips de banana verde e azeite

Bruschetta caprese R\$26,50

Bruschetta de queijo sem lactose, tomatinhos confitados, molho pesto e bionese no pão low carb

Bruschetta de cogumelos com queijo R\$29,90

Bruschetta de cogumelos com queijo, cebola caramelizada e farofinha de bacon no pão low carb

saladas e sopa



Salada de frango grelhado ao pesto cremoso R\$41,90

Mix de folhas verdes, cenoura ralada, frango grelhado, tomate cereja, quinoa cozida, fios de palmito, repolho roxo, e abobrinha, batata doce assada, molho pesto e mix de sementes

Salada de cogumelos e tofu com tahine R\$43,90

Mix de folhas verdes e sementes, cenoura ralada, cogumelos, cubos de tofu, tomate cereja, quinoa cozida, fios de palmito, abobrinha e molho tahine

Salada de camarão caprese R\$48,90

Mix de folhas verdes, cenoura ralada, camarões grelhados, tomate cereja, fios de palmito e abobrinha, quinoa cozida, chips de banana verde, molho aioli de abacate com coentro e mix de sementes

Salada de atum selado com aioli de coentro R\$49,90

Mix de folhas verdes, abacate, atum selado, tomate cereja, cenoura, quinoa, fios de palmito e abobrinha, mix de sementes e aioli de coentro com abacate

Salada de rosbife com lascas de parmesão R\$49,90

Mix de folhas verdes, rosbife, picles de cebola, lascas de parmesão, tomate cereja, fios de palmito, fios de abobrinha, cenoura ralada, croutons de batata doce e molho de mostarda e mel

Salpicão de Frango R\$34,90

Frango desfiado, bionese, repolho roxo, cenoura, acelga, mix de sementes e chips de banana

Sopas

. feijão com cubos de tofu / abóbora, cubos de tofu, gengibre e palmito grelhado  R\$28,50

. Frango com legumes R\$28,50

. Feijão com carne desfiada e bacon / aipim com couve e carne desfiada R\$29,90

Embalagem para viagem R\$2,50

almoço & jantar

Arroz negro com camarões grelhados, molho branco funcional, tomate confitado, queijo mussarela sem lactose e parmesão  R\$60,90

Atum selado ao molho thai   R\$73,90

Atum selado ao molho Thai acompanhado de arroz negro com leite de coco, gengibre, vegetais e castanha

Filé de Atum na crosta de gergelim   R\$73,90

Filé de atum na crosta de gergelim com purê, legumes e molho oriental. Opções de purê de aipim, abóbora, banana da terra.

Salmão com risoto low carb   R\$73,90

Salmão com risoto low carb cremoso de brócolis, quinoa, tomates confitados e pesto de manjeriço

Salmão com nuts e risoto de limão siciliano   R\$73,90

Tilápia em crosta   R\$59,90

Filé de peixe em crosta de tapioca flocada com curcúma, legumes, purê, pesto de manjeriço e tomates confitados. Opções de purê de aipim, abóbora, banana da terra e legumes.

Tilápia grelhada   R\$59,90

Filé de peixe grelhado, legumes sauté, banana da terra grelhada e farofibra Puro

Nhoque de aipim com camarões grelhados ao molho de tomate e toque de pesto e tomates confitados   R\$58,90

Nhoque de aipim com ragu de carne e tomates confitados   R\$52,90

Penne de camarões grelhados ao molho de tomate, toque de pesto e tomatinhos confitados   R\$60,90

 Opção low carb com spaghetti da pupunha e abobrinha

Penne ao molho funghi trufado com tiras de mignon e parmesão  R\$61,90

 Opção vegana com cogumelos grelhados R\$51,90  Opção low carb com spaghetti da pupunha e abobrinha



Penne de camarões grelhados, molho branco funcional, bacon e parmesão  R\$58,90

 Opção low carb com spaghetti da pupunha e abobrinha

Penne de cogumelos, cubos de tofu e molho branco funcional    R\$51,90

 Opção low carb com spaghetti da pupunha e abobrinha

Medalhão de mignon com risoto de bacon, alho poró e parmesão  R\$73,90

Picadinho de filé mignon com fios de cenoura e abobrinha, arroz cateto, feijão preto, farofa, couve refogado com bacon e ovo frito   R\$57,90

Filé de frango ao pesto   R\$43,90

Filé de peito grelhado ao molho pesto, legumes sauté e quinoa

Filé de sobrecoxa de frango com penne ao molho de espinafre e parmesão  R\$49,90



Escondidinho de cogumelos e tofu com purê de aipim R\$40,90

Acompanha mini saladinha

Escondidinho de carne de panela com purê R\$40,90

Carne de panela, purê (abóbora, banana da terra ou aipim) e queijo sem lactose

Acompanha mini saladinha

Escondidinho de frango com purê de aipim R\$38,90

Frango desfiado, purê de aipim e queijo sem lactose. Acompanha mini saladinha

Escondidinho de camarão com purê de aipim R\$48,90

Camarão, purê de aipim e queijo sem lactose. Acompanha mini saladinha

Moqueca de pupunha com banana da terra R\$41,90

Palmito Pupunha, banana da terra, temperos naturais, leite de coco, arroz cateto, dendê e farofa com mix de sementes e castanha

Moqueca de camarão com pupunha e banana da terra R\$59,90

Palmito Pupunha, banana da terra, camarão, temperos naturais, leite de coco, arroz cateto, dendê e farofa com mix de sementes e castanha

Bobó de camarão com arroz de coco e banana da terra grelhada R\$58,90

Prato kids R\$36,90

Escolha uma proteína e até dois acompanhamentos:

Proteína - **Frango Grelhado** 100g, **Tilápia grelhada** 100g, **Carne de panela desfiada** 50g

Acompanhamentos - **Arroz cateto**, **penne com molho de tomate ou alho e óleo**, **legumes grelhados**, **purê de aipim**, **abóbora ou banana da terra**, **farofa**, **feijão preto**

extras

Mini Salada R\$10,00 Farofibra Puro R\$8,00 Frango ou mix de cogumelos R\$25,00 Ovo mexido ou frito R\$4,50

Porção de legumes R\$10,00 Porção de purê R\$8,00 Camarões R\$25,00 Queijo Ralado R\$3,50

Risoto cremoso de brócolis R\$15,00 Arroz negro R\$15,00 Arroz cateto R\$8,00 Feijão preto R\$8,00

Penne R\$10,00

Embalagem para viagem R\$2,50

Menu Executivo

entrada + prato principal + sobremesa

R\$74,90 | seg a sexta - 11h às 16h | exceto feriado

Entradas

- .Bruschetas low carb queijo ou cogumelos
- .2 bolinhos de peixe
- .Mini saladinha ou qualquer salgado

Sobremesas

- .Bolo de aipim com cocada mole
- .Bolo de cenoura / banana
- .Beijinho ou amendoim croc
- .Bombom de doce de leite

Pratos principais

- .Escondidinhos (exceto camarão)
- .Filé de tilápia grelhado ou em crosta
- .Filé de frango
- .Penne de cogumelos
- .Salada: rosbife, frango ou cogumelos
- .Moqueca de palmito e banana
- .Nhoque carne
- .Picadinho de carne



purosaudavel

**Brownie de chocolate low carb com farinha de amêndoas**    R\$23,90Opção com bola de sorvete + R\$13,00   **Torta mousse de chocolate**    R\$24,50**Torta oreo fit**    R\$24,90

Base crocante de oleaginosas, brigadeiro branco e ganache de chocolate

Mousse de chocolate    R\$21,90**Tartelete sensação**    R\$23,90

Brigadeiro branco, geléia de frutas vermelhas, morangos em base crocante de oleaginosas

Tartelete de maçã     R\$20,90

Massa de oleaginosas crocante e creme de maçã. Opção com bola de sorvete + R\$13,00

Tartelete mousse de limão    R\$20,90**Banoffe com doce de leite, banana da terra grelhada e merengue de laranja low carb**    R\$22,90**Bombons de chocolate**    R\$9,50

Recheio de prestígio, doce de leite ou creme de amendoim

Bolo de cenoura low carb    R\$19,50

Bolo de cenoura com farinha de amêndoa e ganache de chocolate

Bolo de chocolate com recheio de brigadeiro branco e cobertura de ganache de chocolate    R\$20,90**Bolo de banana com doce de leite**    R\$19,90**Bolo de aipim com coco e cocada mole**   R\$18,50**Bolo de chocolate adoçado com tâmaras e calda de chocolate**    R\$18,50

Opção com bola de sorvete + R\$13,00

Bola de sorvete     R\$15,00

Coco verde / coco verde com tâmaras / chocolate

salgados

Coxinha proteica de frango R\$13,00

Massa de aipim e farinha de amêndoas com frango empanada em farinha de tapioca recheada com frango e temperos naturais

Coxinha vegana de tofu, palmito e alho poró R\$13,00

Massa de batata doce, farinha de amêndoas e com recheio de tofu, palmito, espinafre, alho poró e temperos naturais, empanada com farinha de linhaça.

Quibe carne proteico R\$14,00


Carne magra, quinoa e temperos naturais



Croqueta proteica low carb R\$13,00


Frango, couve flor, semente de girassol, gergelim, queijo sem lactose e temperos

Quiches funcionais R\$21,90

Base low carb de oleaginosas.

 opções de recheio . Camarão com alho poró e queijo   + R\$2,00

. Frango com alho poró e queijo  

. Cogumelos com mix de sementes   

Adicione mini salada por mais R\$10,00

Embalagem para viagem R\$1,50

sanduíches e lanches

Hambúrguer de Carne R\$39,50

Pão Low carb, bionese, hambúrguer de carne, queijo sem lactose, cebola caramelizada, tomate e salada. Acompanha mini porção de chips de banana verde e catchup

Tostada de abacate com bacon crocante R\$27,90

Pão low carb de oleaginosas, creme de abacate, ovo, toque de cúrcuma, pimenta preta e bacon

Tostada de cogumelos R\$28,90

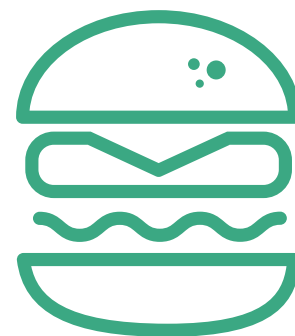
Pão low carb de oleaginosas, abacate, bionese e cogumelos grelhados

Sanduíche de frango com bacon e queijo, tomate, alface, bionese e pesto R\$36,90

Sanduíche de rosbife com queijo, folhas, pickles de cebola e bionese R\$39,90

Sanduíche de cogumelos com abacate, requeijão de castanhas, pickles de cebola, folhas e pesto R\$36,90

Queijo quente no pão lowcarb R\$19,90



bebidas

Água R\$6,50

Água com gás R\$7,00

Água de coco R\$9,50

Mel de cacau com nibs 200ml | R\$9,00

Suco de uva Integral 300ml | R\$11,50

Soda Italiana Low Sugar R\$12,50

.Toranja com frutas vermelhas

.Morango com limão siciliano

SUCOS

Sucos     R\$15,00

Abacaxi, laranja, acerola, limonada, cacau, graviola, cupuaçu, manga, goiaba

Sucos especiais     R\$16,50

Tangerina ou morango

Verde digestivo     R\$18,50

Abacaxi, água de coco, hortelã, couve

Amarelo bronze     R\$18,50

Manga, maracujá, gengibre, água de coco

Embalagem para viagem R\$1,50

café e chá

Café filtrado | Drip Coffee    R\$7,50

Café Espresso    R\$7,50

Café com leite   R\$9,00

Café com leite vegetal    R\$9,90

Cappuccino   R\$12,50

Cappuccino com leite vegetal    R\$13,50

Chocolate quente   R\$14,50

kombuchas

Milenium R\$16,00

Amora, Abacaxi com hortelã, Limão, Maracujá ou Morango

Chanoyou R\$17,00

Floresta Mágica, Pêssego Selvagem, Tentação de maçã

Gula Fit R\$17,00

Tangerina, Pitaya, Morango, Abacaxi

Unaquí R\$16,00

Abacaxi, Maracujá, Curcúma



Vermelho isotônico     R\$18,50

Melancia, morango, água de coco

Cupuaçu com morango     R\$16,50

Laranja com morango     R\$16,50



Supercoffee    R\$11,00

Chás Naturais    R\$7,50

Cidreira, Capim Santo e Mesclado (maçã, canela, hibisco, camomila e erva doce)

smoothies



Açaí R\$24,90

Açaí, banana, leite de coco, tâmaras e **BetterPB**

Cacau crocante R\$19,90

Banana, abacate, cacau em pó orgânico, leite vegetal, nibs de cacau orgânico, melado orgânico

Cacau com frutas vermelhas R\$22,90

Cacau, frutas vermelhas, mel de cacau, leite de coco e tâmaras

Protéico de banana com Whey R\$27,50

Bananas, tâmara, leite de coco, whey e **BetterPB**

Adicione Supercoffe por mais R\$8,00

Protéico de Abacaxi com Coco R\$27,50

Coco seco, abacaxi, gengibre, leite de coco, whey baunilha

bowls



açaí

Açaí com banana R\$29,90 | 400ml R\$33,90 | 600ml

Polpa de açaí natural, banana orgânica, melão, granola Puro

Açaí com morango R\$31,50 | 400ml R\$34,90 | 600ml

Polpa de açaí natural, morango, melão e granola Puro

Açaí com cupuaçu R\$29,90 | 400ml R\$33,90 | 600ml

Polpa de açaí natural, cupuaçu, melão e granola Puro

Açaí com jaca R\$29,90 | 400ml R\$33,90 | 600ml

Polpa de açaí natural, jaca, melão e granola Puro

Adoçar com Xylitol por mais R\$3,00

Embalagem para viagem R\$1,50

cupuaçu

Cupuaçu Creamy R\$30,90 | 400ml

Polpa de cupuaçu natural, morango, banana, melão e granola Puro

extras

Dose de Whey R\$13,50

Granola Puro R\$4,00

Banana Picada R\$1,50

Melado de Cana R\$2,50

Sumo de limão R\$1,00

shakes com supercoffee

Frappuccino de coco com SuperCoffee Vanilla R\$22,90

Sorvete de coco verde, leite de coco, tâmaras, Supercoffee Vanilla e canela em pó

Frappuccino SuperCoffee Língua de Gato R\$22,90

Supercoffee Língua de gato, leite de coco, tâmaras e cacau em pó