

# wraps

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

## FRANGO



### CHICKEN EGG

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

Peq. **37,90** Grd. **43,90**



### CHICKEN PRIME

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

Peq. **38,90** Grd. **44,90**



### CAESAR WRAP

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

Peq. **39,90** Grd. **45,90**



### CHICKEN PESTO

Frango grelhado, muçarela de búfala, cogumelos salteados, tomate e mix de folhas. Molho sugerido: Pesto.

Peq. **39,90** Grd. **45,90**



### GUACA CHICKEN

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

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



### CRISPY CHICKEN ROLL

Frango crocante, milho, bacon, picles, queijo muçarela, tomate e alface americana.

Peq. **39,90** Grd. **45,90**

## CARNE



### SWEET BEEF

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

Peq. **46,90** Grd. **52,90**



### GUACA BEEF

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

Peq. **48,90** Grd. **54,90**



### MIGNON PRIME WRAP

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

Peq. **48,90** Grd. **54,90**

## VEGGIE



### FALAFEL ROLL Ⓥ

Falafel, homus, picles, cebola roxa, tomate, mix de folhas e limão. Molho sugerido: Lime Tahine.

Peq. **39,90** Grd. **45,90**



### MUSH'N ROLL

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

Peq. **39,90** Grd. **45,90**

# hot panini

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



### BLUE BEEF

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

45,90



### MIGNON PRIME PANINI

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

45,90



### CHICKEN BROCCOLI

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

41,90



### CHICKEN CORN PANINI

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

41,90

## SALADINHA DE ACOMPANHAMENTO

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

+17,90

## MOLHOS ARTESANAIS

Ⓥ Vegano Ⓛ Contém lactose

CAESAR Ⓛ

BARBECUE Ⓥ

HONEY MUSTARD

RANCH Ⓛ

MAYO SRIRACHA Ⓛ

CHIMICHURRI\* Ⓥ

TERIYAKI\* Ⓥ

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

IOGURTE COM ERVAS Ⓛ

PESTO DE NOZES Ⓛ

LIME TAHINE Ⓥ

CHIPOTLE FRENCH Ⓛ

TASTY Ⓛ

AZEITE

ACETO BALSÂMICO

LIMÃO



# salad bowls

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

## FRANGO



### CHICKEN FIT

Frango grelhado, batata doce, ovo cozido, cenoura, tomate, azeitona, granola salgada e mix de folhas.

Méd. 41,90 Grd. 46,90



### CAESAR CLASSIC

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

Méd. 41,90 Grd. 46,90



### PESTO BOWL

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

Méd. 49,90 Grd. 55,90



### CHICKEN GLORY

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

Méd. 49,90 Grd. 55,90



### CRISPY CHICKEN SALAD

Frango crispy, mix de folhas, tomate cereja, cenoura, cebolinha, ovo cozido, avocado e granola salgada.

Méd. 41,90 Grd. 46,90

## CARNE



### BLUE BEEF

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

Méd. 53,90 Grd. 58,90



### MIGNON PRIME SALAD

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

Méd. 52,90 Grd. 57,90

## PEIXE



### SALMON TERIYAKI SALAD

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

Méd. 58,90 Grd. 64,90

## VEGGIE



### MEDITERRANEAN <sup>Ⓥ</sup>

Falafel, quinoa cozida temperada, mix de folhas, cebola roxa, cenoura, pepino, tomate, azeitonas pretas, granola salgada e homus. Molho sugerido: Lime tahine + limão.

Méd. 49,90 Grd. 55,90

# hot bowls

ESCOLHA UM MOLHO.  
\*Molho extra cobrado à 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.

49,90



### 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.

52,90



### CRISPY CHICKEN BOWL

Frango crispy, arroz japonês com mix de gergelim, brócolis assado, cenoura, beterraba, pepino, edamame e cebolinha.

47,90

## VEGGIE



### DELICIOUS FALAFEL <sup>Ⓥ</sup>

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

46,90

## 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.

54,90



### MIGNON PRIME BOWL

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

58,90

## PEIXE



### SALMON TERIYAKI BOWL

Posta de salmão teriyaki grelhado, arroz japonês com gergelim, mix de legumes, mix de folhas, tomate cereja, edamame, avocado e pepino.

64,90

## MOLHOS ARTESANAIS

<sup>Ⓥ</sup> Vegano <sup>Ⓛ</sup> Contém lactose

CAESAR <sup>Ⓛ</sup>

BARBECUE <sup>Ⓥ</sup>

HONEY MUSTARD

RANCH <sup>Ⓛ</sup>

MAYO SRIRACHA <sup>Ⓛ</sup>

CHIMICHURRI\* <sup>Ⓥ</sup>

TERIYAKI\* <sup>Ⓥ</sup>

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

IOGURTE COM ERVAS <sup>Ⓛ</sup>

PESTO DE NOZES <sup>Ⓛ</sup>

LIME TAHINE <sup>Ⓥ</sup>

CHIPOTLE FRENCH <sup>Ⓛ</sup>

TASTY <sup>Ⓛ</sup>

AZEITE

ACETO BALSÂMICO

LIMÃO



# tortas integrais



## FRANGO CREMOSO

Sem salada 29,90  
Com salada 47,90



## FRANGO & COGUMELOS

Sem salada 29,90  
Com salada 47,90



## PALMITO & ERVAS

Sem salada 29,90  
Com salada 47,90



## PERU & ALHO PORÓ

Sem salada 29,90  
Com salada 47,90



## CARNE & QUEIJO

Sem salada 32,90  
Com salada 49,90

## 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.  
18,90

# açaís & cremes



## AÇAÍ BOWL

**Açaí tradicional:**  
açaí com extrato de guaraná (adoçado com açúcar).  
Méd. 27,90 Grd. 31,90

**Blend Greenjoy:**  
açaí puro (sem açúcar) batido com suco de maçã e banana. Mel opcional.  
Méd. 29,90 Grd. 33,90



## BERRY CREAM

Morango, banana, iogurte, mel e whey protein.  
Méd. 29,90 Grd. 33,90

## TOPPINGS

|                 |      |                    |      |                             |      |
|-----------------|------|--------------------|------|-----------------------------|------|
| BANANA PICADA   | 2,90 | AMÊNDOAS LAMINADAS | 2,90 | MEL                         | 3,90 |
| MORANGO PICADO  | 5,90 | PAÇOCA ZERO        | 3,90 | BATER COM PASTA DE AMENDOIM | 3,90 |
| MANGA PICADA    | 4,90 | COCO RALADO        | 2,90 | BATER COM WHEY              | 5,90 |
| GRANOLA DA CASA | 3,90 |                    |      |                             |      |



# healthy smoothies

## CLASSIC



### LOVE

Morango, amora, suco de maçã e frozen yogurt.  
400ml **23,90** 500ml **26,90**



### BANANA BLUE

Banana, blueberry, suco de maçã e frozen yogurt.  
400ml **25,90** 500ml **28,90**



### GO MANGO

Manga, maracujá, suco de maçã e frozen yogurt.  
400ml **26,90** 500ml **29,90**



### BERRIES FULL

Morango, blueberry, amora, suco de maçã, iogurte e mel.  
400ml **26,90** 500ml **29,90**

Adicionar Whey Protein

+5,90

## PROTEIN



### BERRY PUNCH

Suco de maçã, morango, banana, iogurte e whey protein.  
400ml **25,90**  
500ml **28,90**



### PROTEIN BERRY

Morango, blueberry, frozen yogurt, mel, whey protein e leite de aveia Nude.  
400ml **26,90**  
500ml **29,90**



### POWER NUT

Açaí, pasta de amendoim, banana, whey protein e leite de aveia Nude.  
\*o açaí pode ser tradicional adoçado ou 100% puro.

tradicional

400ml **24,90**

500ml **27,90**

puro

400ml **26,90**

500ml **29,90**

# sucos naturais



### MANGO FRESH

Manga, maracujá e laranja.  
**16,90**



### SANTO SUCO

Capim limão, abacaxi, limão e mel.  
**16,90**



### VERDE JOY

Laranja, abacaxi, hortelã, couve e gengibre.  
**16,90**



### VERMELHO

Morango, laranja, limão e mel.  
**16,90**



### SUCO LIFE

Laranja, beterraba, cenoura, gengibre, hortelã e mel.  
**16,90**



### ABACAXI COM HORTELÃ

**16,90**



### SUCOS DE AÇAÍ

\*opcional: bater com frutas.  
**19,90**



### LARANJA

**13,90**



### ÁGUA DE COCO

**13,90**



### MATE COM LIMÃO E MAÇÃ

**13,90**

# outras bebidas



### COCA-COLA

Original. 350ml  
**9,90**



### COCA-COLA ZERO

Sem açúcar. 350ml  
**9,90**



### GUARANÁ

WEWI  
**9,90**



### GUARANÁ ZERO

WEWI  
**9,90**



### ÁGUA SEM GÁS

310ml  
**6,90**



### ÁGUA COM GÁS

310ml  
**7,90**

# sobremesas



### BANANA CAKE

Bolo integral de banana, castanhas, aveia crocante e chocolate. Sem trigo.  
Peq. **11,90** Grd. **15,90**



### BANANA CAKE COM SORVETE

Bolo integral de banana, castanhas, aveia crocante e chocolate com sorvete de iogurte. Sem trigo.  
Peq. **15,90** Grd. **19,90**



### BROWNIE

**13,90**



### BROWNIE COM SORVETE

Com sorvete de iogurte.  
**19,90**



### SORVETE DE IOGURTE

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