



Para você, com você e sua família.

Cardápio Geral

ÍNDICE

1	MASSAS RECHEADAS	3
2	MOLHOS.....	4
3	VEGETAIS	4
4	CARBOIDRATOS.....	4
5	FRANGO	5
6	PEIXE	5
7	CARNE	6
8	FEIJOADA	7
9	SOPAS.....	8
10	TORTAS SALGADAS, QUICHES E SALGADOS.....	8
11	PRATOS VEGETARIANOS	8
12	PRATOS INDIVIDUAIS TRADICIONAIS (SERVE UMA PESSOA)	9
13	PRATOS INDIVIDUAIS FITNESS (SERVE UMA PESSOA).....	10
14	ESPECIAL PARA HIPERTENSOS.....	10
15	SALGADOS.....	11
15.1	TRADICIONAL	11
15.2	FITNESS	11
16	DOCES.....	11
16.1	TRADICIONAIS	11
16.2	FITNESS	11

1 MASSAS RECHEADAS

Capeletti de carne - R\$ 19,00 / 500g

Massa fresca de capeletti com delicioso recheio de carne, coberta com molho da sua escolha: molho branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Ravióli de mussarela de búfala e manjericão - R\$ 20,50 / 500g

Massa em forma de meia lua, recheada com mussarela búfala e manjericão, coberto com delicioso molho de sua escolha: molho branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Ravióli de carne - R\$ 19,00 / 500g

Massa em forma de meia lua, recheada com carne, coberto com delicioso molho de sua escolha: molho branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Canelone de presunto e queijo - R\$ 24,50 / 500g

Massa de macarrão fresca recheada com presunto e queijo, coberto com um delicioso molho de sua escolha: molho branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Rondelli de presunto e queijo - R\$ 24,50 / 500g

Massa de macarrão enrolada com fatias de presunto e mussarela, coberta com um delicioso molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Rondelli verde com brie e damasco - R\$ 27,50 / 500g

Massa de macarrão verde enrolada com brie e damasco, coberta com um delicioso molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Lasanha de presunto e queijo - R\$ 27,50 / 500g

Massa branca recheada de presunto e queijo mussarela, molho de tomate caseiro coberto com molho branco salpicado com queijo parmesão.

Lasanha verde à bolonhesa - R\$ 25,90 / 500g

Massa verde recheada com patinho moído e queijo mussarela, molho de tomate e branco salpicado com queijo parmesão.

Lasanha de berinjela - R\$ 21,90 / 500g

Massa branca recheada com berinjela, queijo mussarela, molho de tomate caseiro salpicado com queijo parmesão.

Nhoque de batata - R\$ 21,50 / 500g

Massa à base de batata, coberta com molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês pomodoro.

Nhoque de batata com mussarela - R\$ 22,90 / 500g

Massa à base de batata, recheada com mussarela, coberta com molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Nhoque de mandioquinha com carne seca - R\$ 25,90 / 500g

Massa à base de mandioquinha, recheada com carne seca, coberta com molho de sua escolha: branco, bolonhesa, pizzaiolo, quatro queijos, calabrês, pomodoro.

Lasanha de Peito de Peru - R\$ 24,90 / 500g

Massa branca recheada de peito de peru e queijo mussarela, molho de tomate caseiro coberto com queijo parmesão.

Lasanha de Berinjela com Frango - R\$ 22,90 / 500g

Massa branca recheada com berinjela, frango desfiado, molho de tomate caseiro salpicado com queijo parmesão.

Nhoque de Batata doce com Frango ou Patinho - R\$ 23,50 / 500g

Massa a base de batata doce, coberta com molho pomodoro e frango refogado e desfiado ou patinho refogado e moído.

Nhoque de Mandioquinha com Frango ou Patinho - R\$ 23,50 / 500g

Massa a base de mandioquinha, coberta com molho pomodoro e frango refogado e desfiado ou patinho refogado e moído.

Canelone de Ricota com Peito de Peru ao Molho Branco - R\$ 26,50 / 500g

Massa de macarrão fresca, recheada com ricota e peito de peru, coberta com delicioso molho branco, salpicado com queijo parmesão.

2 MOLHOS

Molho Pomodoro

Molho de tomate a base de tomate picado, azeite de oliva, alho, cebola, manjericão, sal, pimenta do reino.

Molho à bolonhesa

Molho de tomate a base de tomate picado, patinho moído, azeite de oliva, alho, cebola, manjericão, sal, pimenta do reino.

Molho quatro queijos

Molho branco a base de leite e creme de leite acrescido de queijo tipo gorgonzola, provolone, mussarela, prato e parmesão.

Molho branco

Molho branco a base de leite, manteiga, farinha de trigo, sal, pimenta do reino branca, noz-moscada.

Molho pizzaiolo

Molho à base de tomate, mussarela, orégano e azeitonas.

Molho calabrés

Molho à base de tomate, manjericão, e fatias de linguiça calabresa.

Todos os molhos citados acima - R\$12,00 / 500g

Molho al mare - R\$18,50 / 500g

Molho à base de camarões, lula e alcaparras.

3 VEGETAIS

Brócolis ninja grelhados ao alho - R\$ 13,00 / 300g

Brócolis ninja grelhados ao alho com leve toque de azeite.

Espinafre ao forno - R\$ 17,00 / 350g

Espinafre ao forno coberto com requeijão light e parmesão gratinado.

Charutinhos de repolho - R\$ 20,00 /310g

Folhas de repolho recheadas com uma saborosa carne moída temperada e refogada com ervas, cebola, alho, amêndoas sendo levemente cozidas num molho especial de caldo de carne.

Caponata - R\$ 23,00 / 350g

Berinjela cortada em cubos assada com pimentões, cebola, azeitonas, passas, azeite de oliva e alcaparras.

Couve flor gratinada - R\$ 17,80 / 350g

Couve flor gratinada com delicioso creme branco gratinado com queijo parmesão.

Berinjela à parmegiana - R\$ 21,50 / 500g

Sanduíche de berinjela, recheado com mussarela, frita à milanesa com molho de tomate, parmesão e salsa (a parte).

4 CARBOIDRATOS

Purê de mandioquinha com amêndoas - R\$ 14,00 / 250g

Mandioquinhas cozidas e espremidas, amêndoas, margarina, leite e sal.

Batata ao murro com brócolis - R\$ 19,10 / 500g

Batata cozida e aberta na palma da mão, levemente fritada no azeite, acompanha brócolis ninja.

Batata gratinada com molho branco a dois queijos (mussarela e parmesão) - R\$ 17,50 / 350g

Deliciosa batata cozida em pedaços com um delicioso creme branco gratinado com parmesão.

Batata Recheada com Brócolis e Cream Cheese - R\$ 15,00 / 400g / 2 unidades

Batata assada no forno, recheada com brócolis e cream cheese, salpicado com queijo parmesão.

Arroz cateto integral - R\$ 10,90 / 400g

Arroz cateto integral temperado com alho, cebola e sal.

Arroz branco - R\$ 6,80 / 400g

Arroz branco temperado alho, cebola e sal.

Arroz sete grãos - R\$ 15,00 / 400g

Arroz sete grãos temperado com alho, cebola e sal.

Arroz sete grãos com tomate cereja, cogumelos e lascas de amêndoas - R\$ 17,00 / 400g

Arroz sete grãos cozido e temperado com tomate cereja picado, cogumelos e lascas de amêndoas.

Feijão carioquinha - R\$ 12,00 / 400g

Feijão tipo carioquinha temperado com sal, cebola, bacon, paio, alho e salsinha.

Lentilha - R\$ 11,50 / 400g

Lentilha temperada com sal, cebola, alho, salsinha e paio.

5 FRANGO

Strogonoff de frango - R\$ 22,80 / 480g

Pedaços de frango num cremoso molho à base de creme de leite com cogumelos fatiados.

Acompanhamento: arroz branco.

Escondidinho de frango - R\$ 23,90 / 480g

Escondidinho de batata inglesa com frango desfiado e requeijão.

Panqueca de frango - R\$ 19,50 / 400g

Duas panquecas de frango com ao toque de milho, salsinha e requeijão, coberta com molho de tomate e salpicado com parmesão.

Panqueca Integral de Frango - R\$ 19,50 / 400g

Massa Integral recheada com frango desfiado, regado com molho de tomate pomodoro.

Frango ao requeijão - R\$ 22,50 / 450g

Filé de frango cortado em tirinhas com saboroso creme de requeijão com palmito e tomate.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

Fricassê de frango - R\$ 21,00 / 450g

Peito de Frango e sobre coxa desfiada, incorporada a delicioso creme à base de tomate, requeijão, leite e batata palha.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

Filé de frango à parmegiana - R\$ 22,80 / 450g

Filé de frango à milanesa, coberto com molho de tomate e mussarela.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

Berinjela Recheada com Frango e Ricota - R\$ 12,50

Berinjela assada com recheio de frango desfiado e ricota, regado com molho de tomate, salpicado com queijo parmesão.

Sobrecoxa Assada Ao Molho de Laranja - R\$ 12,00

Sobrecoxa temperada com ervas, assada com cerveja e regada com molho de laranja.

6 PEIXE

Tilápia com crosta de alho - R\$ 29,70 / 450g

Filé de tilápia assada no azeite com crosta de ervas e alho acompanhada de arroz branco ou integral.

File de pescada com molho de camarão - R\$ 33,70 / 450g

Filé de pescada branca, temperada com sal e limão deliciosamente preparados à dorê ou milanesa com molho de camarão.

Bacalhau com batatas e alcaparras - R\$ 37,00 / 500g

Bacalhau assado com batatas, azeitonas, pimentões vermelhos e verdes, alcaparras sobre fios de azeite de oliva, acompanha arroz branco.

File de Saint Peter assado com molho de alecrim - R\$ 32,30 / 450g

File de Saint Peter assado com azeite levando um toque de um molho à base de alecrim.

Bobó de camarão - R\$ 34,50 / 500g

Camarão num cremoso molho de aipim. Acompanhamento: arroz branco e abóboras refogadas em cubos com azeite e cheiro verde.

File de peixe à Fiorentina - R\$ 29,00 / 450g

File de peixe à dorê coberto com delicioso creme de espinafre coberto com parmesão e gratinado.

Linguado ao molho del'mare - R\$ 35,00 / 450g

Linguado temperado com sal e limão deliciosamente preparados à dorê com molho à base de camarão, lulas e alcaparras.

Filé de Salmão ao Molho de Maracujá - R\$ 25,50 / 450g

Filé de Salmão assado, regado ao molho de maracujá com mel.

Batata Recheada com Salmão Cremoso - R\$ 21,50 / 450g

Batata assada no forno, recheada com salmão assado, desfiado e cream cheese.

Escondidinho de Bacalhau - R\$ 32,00 / 450g

Camadas de purê de batata, alternadas com bacalhau cozido, refogado e desfiado com catupiry.

Escondidinho de Camarão com Catupiry - R\$ 34,90 / 450g

Camadas de purê de batata, alternadas com camarão cozido e refogado com catupiry.

Cação ao Molho Pomodoro com Camarão - R\$ 22,50 / 450g

Cação cozido no molho de tomate fresco, ervas e camarões.

Strogonoff de Camarão - R\$ 30,00 / 450g

Camarão 71/90, refogado com catchup, mostarda dijon e creme de leite.

Badejo ao Molho Shitake - R\$ 25,50 / 450g

Filé de badejo assado e regado com shites refogados.

Salmão ao Molho de Camarão - R\$ 34,90 / 450g

Filé de salmão assado com ervas, regado no molho de tomates frescos e camarões.

Strogonoff de Salmão - R\$ 32,90 / 450g

Iscas de salmão refogadas com ervas, cebola, guarnecido de catchup, mostarda dijon e creme de leite.

Berinjela Gratinada Recheada com Atum - R\$ 12,50 / 2 unidades

Berinjela cortada ao meio, cozida e assada com recheio de atum, regado ao molho pomodoro e queijo parmesão gratinado.

Salada de Bacalhau com grão de Bico - R\$ 19,90 / 450g

Bacalhau cozido, desfiado, temperado com ervas e grão de bico cozido, regado com fio de azeite.

7 CARNE

Braciola - R\$ 21,50 / 400g (2 unidades)

Bife de coxão mole enrolado com cenoura, cebola e pimentão cozido ao molho.

Escondidinho de carne - R\$ 25,50 / 400g

Purê de batata com toque especial de azeite de oliva e parmesão, recheado com carne de patinho refogada.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

Kibe de forno - R\$ 19,00 / 400g

Delicioso prato assado elaborado com trigo para kibe selecionado, carne moída e condimentos com um leve toque de hortelã.

Almôndegas ao sugo - R\$ 21,90 / 500g

Patinho moído, enrolado no formato de bolinha, cozido no molho de tomates.

Carne louca - R\$ 27,00 / 450g

Finas fatias de lagarto assado, envolto em molho do próprio assado enriquecido com cebola, pimentões verdes e vermelhos, azeitonas verdes salsinha e cebolinha.

Bife à parmegiana - R\$ 25,50 / 450g

Bife de filet mignon, passado no amaciador elétrico, à milanesa, coberto com molho de tomate e mussarela.

Carne ao molho madeira - R\$ 35,00 / 450g

Fatias de lagarto assadas com molho madeira e lâminas de champignon.

Acompanhamento: arroz cateto integral com cubos de cenoura.

Panqueca de carne - R\$ 19,50 / 500g

Duas panquecas de carne com patinho moído ao toque de azeitonas verde, coberta com molho de tomate e salpicado com parmesão.

Acompanhamento: cubos de cenoura refogadas com azeite e cheiro verde.

Escondidinho de carne seca - R\$ 27,90 / 400g

Típica carne seca refogadinha com cebolas, incrementada com abóboras escondida num delicioso creme cremoso de aipim e requeijão light salpicado e gratinado com parmesão.

Acompanhamento: arroz branco ou arroz integral.

Berinjela recheada com patinho moído gratinado com queijo parmesão - R\$ 15,00 / 400g (2 unidades)

Berinjela inteira recheada com carne moída suavemente temperada, banhado com molho de tomates e queijo tipo parmesão ralado.

Abobrinha recheada com patinho moído gratinado com queijo parmesão - R\$ 17,00 / 500g (2 unidades)

Abobrinha pela metade recheada com carne moída suavemente temperada, banhada com molho de tomate e queijo tipo parmesão ralado.

Moussaka - R\$ 24,00 / 400g

Lasanha de berinjela com carne, tipicamente temperada alternada em camadas com queijo e molho ao sugo.

Strogonoff de carne - R\$ 31,00 / 470g

Filet mignon num cremoso molho à base de creme de leite com cogumelos fatiados.

Acompanhamento: arroz branco.

Kafta de carne - R\$ 23,00 / 500g

Grelhada com cebolas em rodelas.

Picadinho com legumes - R\$ 24,90 / 450g

Cubos de coxão duro cozido temperado, chuchu, cenoura, batata e vagem cozida.

Maminha Recheada e Assada ao Molho de Cerveja Preta - R\$ 31,00 / 450g

Maminha recheada com cenoura e bacon, assada na cerveja preta com cebolas e pimentões.

Filé Mignon ao Funghi - R\$ 36,00 / 450g

Medalhão de filé mignon grelhado e regado ao molho funghi.

Polpetone Recheado com Mussarela de Búfala - R\$ 26,50 / 450g

Patinho temperado, recheado com mussarela de búfala, assado no forno com fio de azeite.

Rocambole de Carne Recheado ao Molho Madeira - R\$ 31,00 / 450g

Rocambole de carne recheado com presunto e bacon, assado na cerveja e regado ao molho madeira.

Mini Aboboras Gratinadas Recheadas com Patinho - R\$ 26,50 / 450g

Mini aboboras cozidas e recheadas com patinho refogado, salpicado e gratinado com queijo parmesão.

8 FEIJOADA

Feijoada light - R\$ 33,00 / serve duas pessoas

Cremoso feijão preto num tempero caseiro com carne seca e carne fresca desengordurada.

Guarnições: arroz branco com couve mineira fininha e farofa.

Feijoada Branca - R\$ 35,00 / serve duas pessoas

Feijão branco caseiro, cozido com costelinha suína defumada, linguiça paio, linguiça calabresa, bacon, pimenta dedo de moça e cheiro verde.

Guarnições: arroz branco com couve mineira fininha e farofa.

9 SOPAS

Canja de galinha - R\$ 14,00 / 500g

Canja de galinha com frango desfiado e batatas tudo bem temperadinho.

Caldo verde - R\$ 14,00 / 500g

Caldo cremoso de batata inglesa com cubinhos de peito de peru ou paio e couve fininha num fio de azeite de oliva.

Sopa de aspargos - R\$ 19,00 / 500g

Creme de aspargos com queijo parmesão.

Sopa cremosa de cenoura e cogumelos paris - R\$ 14,00 / 500g

Sopa nutritiva cuja base é a cenoura batida com alho porró, aipo, ervas finas e cogumelos fatiados.

Sopa de abóbora - R\$ 14,00 / 500g

Creme de abóbora ao leite de coco enriquecidos com tenros pedaços de queijo mussarela e salpicado com cebolinha.

Sopa de carne com legumes - R\$ 14,00 / 500g

Creme de legumes com tenros pedaços de carne.

Caldo de feijão - R\$ 13,00 / 500g

Caldo de feijão cariocinha com macarrão.

Sopa de ervilha com bacon - R\$ 13,00 / 500g

Creme de ervilha com batata e pedacinhos de bacon.

Sopa Junina - R\$ 13,00 / 500g

Filé de frango desfiado no creme de mandioquinha e milho, enriquecida com salsinha.

Sopa de Abóbora com Carne - R\$ 14,00 / 500g

Creme de abóbora com acém desfiado.

Sopa de Batata com Agrião - R\$ 13,00 / 500g

Cubinhos de sobrecoxa no creme de batata, regada com azeite e enriquecido com agrião picadinho.

Sopa de Capeletti in Brodo - R\$ 17,50 / 500g

Capeletti de carne cozido no caldo de galinha, com frango desfiado e salpicado com queijo parmesão.

Sopa Diurética - R\$ 14,00 / 500g

Creme de legumes com patinho (possui pouco sal para potencializar o efeito diurético da sopa).

10 TORTAS SALGADAS, QUICHES E SALGADOS

Torta de palmito - R\$ 34,00

Torta de frango - R\$ 30,00

Torta de alho poró e bacon - R\$ 30,00

Torta de camarão com catupiry - R\$ 42,00

Torta de frango com palmito - R\$ 35,00

Torta de carne seca - R\$ 35,00

11 PRATOS VEGETARIANOS

Feijoada vegetariana - R\$ 31,00 / 500g

Feijão azuki com pedaços de cará, aipo, cenoura, mandioquinha e proteína de soja.

Acompanhamento: arroz cateto integral e couve mineira.

Lasanha de berinjela vegetariana - R\$ 22,00 / 500g

Lasanha de berinjela com proteína de soja coberta com lascas de mussarela.

Risoto ecológico - R\$ 27,00 / 500g

Delicioso risoto de arroz 7 grãos colorido com agrião, soja em grão e ricota defumada salpicado com nozes.

Torta de rúcula com tomate seco - R\$ 30,00 / 500g

Torta crocante recheada com rúcula, tomate seco e parmesão ralado.

Salada de quinoa com aroma de salsão - R\$ 17,00 / 500g

Quinoa cozida em um caldo de salsão, refogada com cebolas roxas, tomate seco e passas pretas sem semente.

Kafta de couve flor - R\$ 14,00 / 500g

Couve flor cozida, triturada e assada no formato de espeto.

Panache de Legumes - R\$ 17,50 / 500g

Refogado de berinjela, abobrinha, cenoura, vagem em um creme de leite sem lactose.

Quiche de Couve Flor - R\$ 18,00 / 500g

Massa de quiche recheado com couve flor refogado e salpicado com parmesão.

Tomate recheado com ricota e espinafre light - R\$ 17,00 / 500g

Tomate assado e recheado com ricota e espinafre com requeijão light.

Escondidinho de batata doce com atum - R\$ 18,50 / 500g

Camadas de purê de batata doce alternadas com atum refogado.

Panqueca integral de espinafre e ricota - R\$ 19,00 / 500g

Massa integral recheada com espinafre e ricota, regado ao molho de tomates frescos e manjericão.

Panqueca integral de batata com ricota - R\$ 19,00 / 500g

Massa integral recheada com purê de batata e ricota, regada ao molho de tomates frescos e manjericão.

Nhoque de batata gratinada com ricota e manteiga de ervas - R\$ 19,50 / 500g

Massa a base de batata gratinada na manteiga com ervas e ricota, salpicado com mussarela de búfala.

Batata doce ao forno com queijo minas light - R\$ 17,50 / 500g

Batata doce cozida, cortada em rodela, salpicadas com alecrim e queijo minas regado ao molho de tomates frescos.

Purê de berinjela - R\$ 17,50 / 500g

Berinjela assada e triturada formando um delicioso purê.

Salada de grão de bico - R\$ 17,00 / 500g

Grão de bico cozido, temperado com manjericão, orégano, azeite, salsinha, cebolinha e nozes picadas.

12 PRATOS INDIVIDUAIS TRADICIONAIS (SERVE UMA PESSOA)

Abobrinha recheada com patinho, arroz branco ou integral e brócolis ao alho - R\$ 25,00

Batata recheada com salmão cremoso, arroz branco e espinafre - R\$ 29,90

Carne louca, arroz branco e legumes grelhados - R\$ 30,90

Escondidinho de carne moída, arroz branco ou integral e legumes grelhados - R\$ 22,00

Escondidinho de carne seca, arroz branco e brócolis ao alho - R\$ 29,90

Escondidinho de frango com milho, arroz branco ou integral e legumes grelhados - R\$ 20,90

Feijoada light, arroz branco, couve manteiga e farofa - R\$ 29,00

Filé de frango ao molho de limão, arroz branco e batata bolinha souté - R\$ 25,00

Filé de frango desfiado ao molho de catupiry, arroz branco ou integral e legumes grelhados - R\$ 21,50

Filé de pescada gratinada com molho de espinafre e parmesão com arroz branco ou integral e legumes grelhados - R\$ 22,50

Filé mignon ao champignon, arroz branco e purê de mandioquinha - R\$ 32,00

Filet mignon assado com crosta de alho ou ervas, arroz branco ou integral, batata recheada com brócolis e requeijão - R\$ 25,50

Maminha assada na cerveja preta, arroz branco e espinafre refogada com requeijão light - R\$ 34,90

Picadinho, arroz, feijão, farofa de banana - R\$ 19,00

Sobrecoxa de frango assada com ervas, arroz branco ou integral e polenta com parmesão gratinado - R\$ 21,50

Strogonoff de filé mignon ou frango, arroz branco e batata palha - R\$ 32,90

Tiras de Filé de frango com legumes, arroz branco e feijão caseiro - R\$ 25,50

Tiras de filé mignon com legumes, arroz branco e feijão carioca - R\$ 29,90

13 PRATOS INDIVIDUAIS FITNESS (SERVE UMA PESSOA)

Escondidinho de batata doce com frango desfiado - R\$ 21,50

File de frango com creme de ricota, espinafre refogada e arroz integral - R\$ 17,50

Frango ao curry, arroz integral e legumes grelhados - R\$ 14,00

Frango desfiado com cubos de cenoura refogados e massa integral (penne ou fusilli) - R\$ 14,00

Fricassê de frango, arroz integral e brócolis assados - R\$ 15,00

Iscas de frango com batata doce - R\$ 17,00

Medalhão de mignon com arroz selvagem (shitake, champignon, tomate cereja, alho poro e amêndoas laminadas) - R\$ 34,00

Patinho moído com batata doce - R\$ 17,50

Picadinho com ervas, arroz integral e farofa de banana - R\$ 19,00

Risoto ecológico (arroz 7 grãos, ricota defumada, nozes, agrião, soja em grão) com uma deliciosa tilápia assada - R\$ 32,90

Saint Peter com arroz integral e quinoa verde com rúcula - R\$ 25,50

Tilápia com molho de alcaparras, arroz integral e legumes sortidos assados - R\$ 22,50

Tilápia grelhada, bolinho de batata doce e brócolis ao alho - R\$ 17,00

14 ESPECIAL PARA HIPERTENSOS

Berinjela recheada com frango, ricota, arroz integral e mix de legumes - R\$ 18,00 / 450g

Capelette in brodo - 17,50 / 500g

Carne moída com cenoura, penne integral e abobrinhas refogadas - R\$ 18,00 / 450g

File de frango grelhado ao creme de espinafre e ricota, arroz integral - R\$ 19,00 / 450g

File de frango grelhado com brócolis com alho, arroz integral e feijão - R\$ 19,50 / 450g

File mignon grelhado com abobora arroz e feijão - R\$ 29,90 / 450g

Frango assado com batata doce cozida, arroz 7 grãos e feijão - R\$ 18,00 / 450g

Kibe assado com couve manteiga refogada, arroz e feijão - R\$ 18,00 / 450g

Salmão grelado com creme de espinafre light e arroz integral - R\$ 29,90 / 450g

Sopa de abobora - R\$ 14,00 / 500g

Sopa de feijão com carne moída - 14,00 / 500g

Sopa de mandioquinha - R\$ 13,00 / 500g

Sopa verde - R\$ 13,00 / 500g

Tilápia grelhada com arroz sete grãos e purê de mandioquinha - R\$ 25,50 / 450g

15 SALGADOS

15.1 TRADICIONAL

Bolinho de queijo - R\$ 20,00

Esfiha de Carne - R\$ 20,00

Esfiha de calabresa - R\$ 20,00

Kibe tradicional - R\$ 20,00

Empada de palmito - R\$ 20,00

Empada de frango - R\$ 20,00

Bolinho de bacalhau - R\$ 20,00

Todas porções com 10 unidades

15.2 FITNESS

Salgado maromba Brocolis com tofu (2 unidades) - R\$ 10,00

Salgado maromba espinafre com tofu (2 Unidades) - R\$ 10,00

Pão de Raiz pesto com manjericão e nozes - R\$ 22,00 / 400g

Pão de Raiz oregano com lichia - R\$ 22,00 / 400g

Pão de Raiz castanha do pará - R\$ 22,00 / 400g

16 DOCES

16.1 TRADICIONAIS

Brigadeiro

Beijinho

Bicho de pé

Camafeu

Brigadeiro branco

Todos R\$ 70,00 o cento

16.2 FITNESS

Muffin de banana (2 Unidades) - R\$ 10,00

Muffin de chocolate (2 Unidades) - R\$ 10,00

Trufa Proteica (Trufa whey berry) 80g - R\$ 20,00 cada

02/11/2015