



BALANCEADOBRASIL



BalanCeado

É gostoso ser saudável.



PRATOS QUENTES

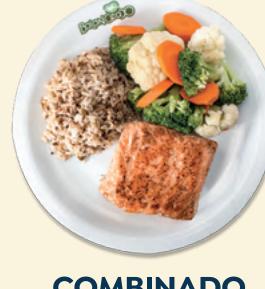


COMBINADO DE FRANGO

23g proteína 170kcal

Filé de frango grelhado + 2 acompanhamentos.

R\$ 28



COMBINADO DE SALMÃO

29g proteína 297kcal

Filé de salmão grelhado + 2 acompanhamentos.

R\$ 44

COMBINADO DE TILÁPIA

29g proteína 297kcal

Filé de Tilápia grelhado com crosta de açafrão e gergelim. + 2 acompanhamentos.

R\$ 30

COMBINADO VEGETARIANO

VEG 6,6g proteína 450kcal

Omelete Funcional + 2 acompanhamentos.

R\$ 28

ACOMPANHAMENTOS

Arroz Integral 123kcal 100g	Arroz com Açafrão e Nuts 200kcal 100g	Legumes Assados com Ervas 35kcal 100g	Batata Doce Assada 111kcal 100g	Moranga Assada com Ervas 40kcal 100g	Mix de Grãos 250kcal 70g
Penne Integral 125kcal 120g	Mini Salada 15kcal 85g	Legumes Refogados 70kcal 100g	Homus de Abacate 48kcal 30g	Homus de Beterraba 112kcal 60g	Purê de Batata Doce 270kcal 150g

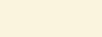


FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE MOSTARDA

650kcal

Filé de frango grelhado com molho mostarda, arroz com açafrão, nuts e brócolis refogado.

R\$ 34



OMELETE FUNCIONAL COM SALADA

720kcal

Ovos, tomate, azeitona, requeijão e chia. Servida com uma porção de mini salada. Acompanha uma porção de homus de pimenta biquinho.

R\$ 25



FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE ESPINAFRE

507kcal

Filé de frango grelhado com molho de espinafre, arroz integral e mini salada (mix de folhas, cenoura ralada, tomate e croutons).

R\$ 34



37g proteína

FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE QUEIJOS

507kcal

Filé de frango grelhado com molho de queijos, legumes refogados e arroz integral.

R\$ 34



37g proteína



PRATO KIDS

287kcal

Iscas de frango acompanhada de batata doce assada, arroz branco e brócolis cozido. VENDIDO SOMENTE PARA CRIANÇAS ATÉ 12 ANOS.

R\$ 25



CREMES QUENTES E SOPAS



SOPAS E CREMES
ACOMPANHAM UMA
PORÇÃO DE
TORRADINHAS
ORGÂNICAS

Torradinhas feitas com pão orgânico integral temperadas com azeite extra virgem de oliva e orégano.

SOPA DO DIA
250ml
Consulte sabores
e disponibilidade.

R\$ 16

R\$ 34,90

Ca + 118kcal

**CREME DE ABÓBORA
COM CARNE DE PANELA** 350ml

Abóbora, cebola, cenoura, gengibre
e carne magra bovina.

R\$ 34,90

Ca + 397kcal

SOPA DE CAPELETTI 350ml

Capeletti, peito de frango desfiado
em caldo natural de frango.

R\$ 34,90

Ca + 397kcal

**CREME DE BATATA
DOCE COM FRANGO** 350ml

Batata doce e abobrinha com frango
desfiado, alho e cebolinha verde.

SANDUÍCHES ESPECIAIS



TOSTADO DE ABACATE COM OVO

Tostado de pão orgânico de grãos, homus de abacate, ovo cozido, rúcula e pimenta calabresa.

R\$ 19
C + VEG 16g proteína
595kcal

SANDUÍCHE DE FRANGO DEFUMADO

Baguete orgânico de grãos, peito de frango defumado, ovo cozido, tomate, alface, mostarda e molho mostarda e mel.

R\$ 29
Ca + 60g proteína
679kcal

SANDUÍCHE BALANCEADO

Pão orgânico de grãos, filé de peito de frango grelhado, requeijão cremoso com pesto, queijo minas, tomates assados e alface.

Ca + 60g proteína
885kcal



SANDUÍCHE CARNE DE PANELA

Baguete orgânico de grãos, carne de panela, queijo muçarela, tomate picado e alface americana.

R\$ 29
Ca + 25g proteína
456kcal



TOSTADO DE FRANGO

Pão orgânico de grãos com frango desfiado, queijo muçarela, tomate e molho pesto vegano.

R\$ 19
Ca + 31g proteína
440kcal

SALGADOS



QUICHE DE ESPINAFORE

Massa integral com espinafre e molho de queijo.

R\$ 17
C + VEG 334kcal

PASTEL INTEGRAL ASSADO CARNE DE PANELA COM AZEITONA

Pastel assado integral com carne de panela e azeitonas.

R\$ 14
Ca + 420kcal

QUICHE DE ESPINAFORE COM SALADA (120gr)

Quiche de espinafre com mini salada.

R\$ 23
C + VEG 349kcal

PASTEL INTEGRAL ASSADO FRANGO COM PALMITO

Pastel assado integral com frango, requeijão e tomate.

R\$ 14
Ca + 275kcal

EMPADA INTEGRAL FRANGO COM PALMITO

Massa integral com frango ao molho de tomate, requeijão e palmito.

R\$ 12
C + VEG 353kcal

PASTEL INTEGRAL ASSADO ESPINAFORE COM RICOTA

Pastel assado integral com espinafre, ricota e requeijão. Coberto com gergelim preto.

R\$ 14
C + VEG 273kcal

EMPADA INTEGRAL FRANGO COM AZEITONA

Massa integral com frango ao molho de tomate, requeijão e azeitonas verdes.

R\$ 12
C + VEG 351kcal

WRAPS



WRAP CARNE DE PANELA

WRAP CARNE DE PANELA

Tortilla branca, queijo muçarela, carne de panela, milho, ovo cozido e rúcula.

R\$ 24

+ Ca Fe 29g proteína

429kcal

WRAP CAESAR

Tortilla laranja, queijo parmesão, frango desfiado, croutons, alface americana e molho caesar.

R\$ 19

Ca + 29g proteína

418kcal

WRAP DELICIOSO

Tortilla laranja, peito de frango defumado, molho parmesão, tomate picado, ovo cozido e alface americana.

R\$ 22

Ca + 16g proteína

328kcal

WRAP PREDILETO

Tortilla branca, queijo muçarela, cenoura ralada, frango desfiado, alface americana e molho rosé.

R\$ 22

Ca + 29g proteína

428kcal

SOBREMESAS

COPO DE FRUTAS

Seleção de frutas da época.

R\$ 13

182kcal

SALADA DE FRUTAS ESPECIAL

Pedaços de banana, maçã, abacaxi, mamão, morango, manga, iogurte natural, granola e mel.

R\$ 16

453kcal

TORTA DE MAÇÃ COM CANELA

Fatia de uma perfeita combinação de maçã, canela, nozes, castanhas e passas com uma mistura especial de farinha integral. Coberta com uma fina camada de mel e crumble de canela.

R\$ 18

357kcal



CHEESECAKE FIT

Saborosa cheesecake sobre biscoito crocante de chocolate 50% e cacau, coberta com geléia de frutas vermelhas.

R\$ 18

Ca + VEG

140kcal



TORTA DE MAÇÃ COM CANELA

AÇAÍ NA TIGELA



AÇAÍ NA TIGELA

Preparado a partir da fruta do açai, batido com guaraná, servido com pedaços de banana e granola.

+

V

Y

W

LG

PC

SC

CF

250ml R\$ 16

250ml • 217kcal

FRUTA

R\$ 4,00
cada

Morango • Mamão
Manga • Abacaxi • Maçã

450ml R\$ 22

450ml • 395kcal

COBERTURA

R\$ 4,00
cada

Aveia • Linhaça • Leite em pó desnatado
Coco seco • Uvas passas • Damasco • Chia • Mel

LEGENDAS PROPRIEDADES:



RICO EM PROTEÍNA



RICO EM POTÁSSIO



RICO EM BETACAROTENO



LOW CARB



RICO EM LICOPENO



RICO EM CALCIO



REGULADOR



ENERGÉTICO



RICO EM ÁCIDO FÓLICO



BOM PARA O CORAÇÃO



ANTIOXIDANTE



ANTI-INFLAMATÓRIAS



DESINTOXICANTE



REFRESCANTE



PROBIÓTICO NATURAL



BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO



RICO EM FIBRAS



BAIXA CALORIA



ÔMEGA 3



RICO EM FERRO



CONSTRUTOR



PROTETOR



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



VEGETARIANO



VEGANO



RICO EM VITAMINA C



TERMOGÊNICO



EMAGRECEDOR



RICO EM VITAMINA E



RICO EM VITAMINA A

Nossos produtos são produzidos sem glúten e sem lactose. Porém, são manipulados em ambientes que contêm traços dessas substâncias. Portanto não devem ser consumidos por pessoas alérgicas. Saladas e Pratos Quentes para levar terão cobrança adicional de R\$ 3,00 (três reais) por causa da embalagem.

HOT BOWLS



HOT BOWL VEGETARIANO

Arroz integral, azeitonas verdes, cenoura, tomate, cebola roxa e milho. Coberto com ovo picado e mix nuts. Acompanha molho a sua escolha.

R\$ 17

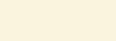


25g蛋白
457kcal

HOT BOWL CUSCUZ

Cuscuz marroquino, tomate, ricota, cenoura, frango desfiado e azeitonas. Acompanha molho a sua escolha.

R\$ 20

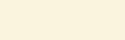


25g蛋白
499kcal

HOT BOWL BALANCEADO COM FRANGO

Arroz integral, frango desfiado, azeitonas verdes, cenoura, tomate, cebola roxa e milho. Coberto com ovo picado e mix nuts. Acompanha molho a sua escolha.

R\$ 20



36g蛋白
561kcal

HOT BOWL PENNE AO PESTO

Penne ao pesto, tomate assado, milho, frango desfiado e queijo minas. Acompanha queijo parmesão ralado.

R\$ 25



36g蛋白
854kcal

MONTE SUA SALADA

SALADA PERSONALIZADA



R\$ 29

Adicione itens premium na sua salada personalizada.
R\$ 3,00 cada

SALADA PREMIUM



R\$ 36

Itens Premiums

Homus de Beterraba, Homus de Pimenta, Tomate Seco, Cuscuz Marroquino, Mix de Grãos, Guacamole, Damasco, Ovo de Codorna e Champignon.

Molhos: Mostarda e mel, pesto, caesar, rosé, parmesão, italiano e indiano

SALADAS DO CHEF



CLUB FRANGO 571kcal

Alface americana, molho rosé, frango desfiado, cenoura, tomate, azeitonas, ricota, ovos de codorna e croutons.



28g蛋白

R\$ 29



MEDITERRÂNEA 383kcal

Alface americana, rúcula, tomates, azeitonas verdes, iscas de salmão grelhado, damasco, azeite de oliva e limão.



18g蛋白

R\$ 34



SALADA VEGANA 954kcal

Alface americana, arroz integral quente, falafel quente, fatias de abacate, cebola roxa, tomate e moranga com ervas. Servida com molho pesto.



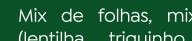
25g蛋白

R\$ 29



SALADA CUSCUZ 583kcal

Mix de folhas, cuscuz marroquino, frango desfiado com parmesão, ricota, tomate, brócolis, coberta com grãos de milho assado sabor mostarda e mel. Acompanha molho parmesão.



20g蛋白

R\$ 29



CAESAR 440kcal

Alface americana, rúcula, frango desfiado, molho caesar e croutons.



22g蛋白

R\$ 26



SALADA DE GRÃOS 847kcal

Mix de folhas, mix de grãos (lentilha, trigo e quinoa mista), ricota, tomate, milho e homus de pimenta biquinho. Coberta com mix de sementes.



28g蛋白

R\$ 26



CARIOSA 861kcal

Frango desfiado, cenoura ralada, milho, uvas passas e molho rosé. Coberta com batata palha.



42g蛋白

R\$ 26



NOVO! CRIE O SEU SUCO:

ESCOLHA UMA BASE:

- Laranja
- Abacaxi
- Limão
- Melancia

300ml..... R\$ 11

ESCOLHA + 2 OPÇÕES:

- Morango
- Mamão
- Manga
- Abacaxi
- Cenoura
- Acerola

500ml..... R\$ 15

TURBINE SEU SUCO:

- Gengibre
- Beterraba
- Couve
- Pepino
- Banana
- Maçã
- Hortelã
- Mel
- Chia
- Canela
- Açafrão

R\$ 2/cada

CAFÉS

CAFÉ ESPRESSO R\$ 5,50

CAFÉ EXPRESSO DUPLO R\$ 8,50

CAFÉ CORTADO R\$ 8,50

SUCOS SIMPLES

300ml..... R\$ 9

500ml..... R\$ 12

ABACAXI

72kcal 97kcal



LARANJA

114kcal 197kcal



LIMÃO

90kcal 150kcal



MELANCIA

98kcal 163kcal



BEBIDAS GELADAS

ÁGUA MINERAL 510ml

Com ou sem gás.

R\$ 5

ÁGUA SABORES 510ml

Com ou sem gás.

R\$ 7

CHÁ GELADO 71kcal

R\$ 9

ENERGÉTICO 473ml

R\$ 15

TAO KOMBUCHA

R\$ 19

SUCOS MISTOS

300ml..... R\$ 11

500ml..... R\$ 15

ACELERADO

Laranja, mamão e acerola.

111kcal 184kcal



DE LEVE

Frutas vermelhas, laranja e gengibre.

126kcal 212kcal



EMAGRECEDOR

Abacaxi, laranja, morango e gengibre.

147kcal 198kcal



MISTURA RUBRA

Melancia e morango.

88kcal 150kcal



REFRESCANTE

Abacaxi e hortelã.

57kcal 94kcal



RENOVADOR

Laranja e morango.

109kcal 180kcal



VERDE DETOX

Abacaxi, laranja e couve.

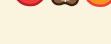
132kcal 240kcal



ALEGRIA

Melancia, abacaxi, mel e um toque de canela.

114kcal 190kcal



ENERGIA

Laranja com morango, maçã e gengibre.

97kcal 162kcal



SUPER FORTE

Laranja com beterraba, morango maçã e limão.

100kcal 167kcal

