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

6,6g proteína *450kcal*

Omelete Funcional
+ 2 acompanhamentos.

R$ 28

ACOMPANHAMENTOS

Arroz Integral	Arroz com Açafrão e Nuts	Legumes Assados com Ervas	Batata Doce Assada	Moranga Assada com Ervas	Mix de Grãos
123 kcal 100g	*200kcal* 100g	*35kcal* 100g	*111kcal* 100g	*40kcal* 100g	*250kcal* 70g

Penne Integral	Mini Salada	Legumes Refogados	Homus de Abacate	Homus de Beterraba	Purê de Batata Doce	Cuzcuz Marroquino
125 kcal 120g	*15kcal* 85g	*70kcal* 100g	*48kcal* 30g	*112kcal* 60g	*270kcal* 150g	*60kcal* 100g

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 orgâncio integral termperadas com azeite extra virgem de oliva e orégano.

SOPA DO DIA
250ml
Consulte sabores e disponibilidade.
R$ 16

CREME DE ABÓBORA COM CARNE DE PANELA *350ml*
Abóbora, cebola, cenoura, gengibre e carne magra bovina.
R$ 34,90
118kcal

SOPA DE CAPELETTI *350ml*
Capeletti, peito de frango desfiado em caldo natural de frango.
R$ 34,90
397kcal

CREME DE BATATA DOCE COM FRANGO *350ml*
Batata doce e abobrinha com frango desfiado, alho e cebolinha verde.
R$ 34,90
157kcal

SANDUÍCHES ESPECIAIS

SANDUÍCHE DE FRANGO DEFUMADO
Baguete orgânico de grãos, peito de frango defumado, ovo cozido, tomate, alface, mostarda e molho mostarda e mel.
R$ 29
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.
R$ 29
60g proteína
885kcal

TOSTADO DE ABACATE COM OVO
Tostado de pão orgânico de grãos, homus de abacate, ovo cozido, rúcula e pimenta calabresa.
R$ 19
16g proteína
595kcal

SANDUÍCHE CARNE DE PANELA
Baguete orgânico de grãos, carne de panela, queijo muçarela, tomate picado e alface americana.
R$ 29
25g proteína
456kcal

SANDUÍCHE VEGANO
Baguete orgânico de grãos, homus de abacate, abacate fatiado, pimentão vermelho, cebola roxa, rúcula e molho pesto vegano.
R$ 22
464kcal

TOSTADO DE FRANGO
Pão orgânico de grãos com frango desfiado, queijo muçarela, tomate e molho pesto vegano.
R$ 19
31g proteína
440kcal

SALGADOS

QUICHE DE ESPINAFRE
Massa integral com espinafre e molho de queijo.
R$ 17
334kcal

QUICHE DE ESPINAFRE COM SALADA (120gr)
Quiche de espinafre com mini salada.
R$ 23
349kcal

EMPADA INTEGRAL FRANGO COM PALMITO
Massa integral com frango ao molho de tomate, requeijão e palmito.
R$ 12
353kcal

EMPADA INTEGRAL FRANGO COM AZEITONA
Massa integral com frango ao molho de tomate, requeijão e azeitonas verdes.
R$ 12
351kcal

PASTEL INTEGRAL ASSADO CARNE DE PANELA COM AZEITONA
Pastel assado integral com carne de panela e azeitonas.
R$ 14
420kcal

PASTEL INTEGRAL ASSADO FRANGO COM PALMITO
Pastel assado integral com frango, requeijão e tomate.
R$ 14
275kcal

PASTEL INTEGRAL ASSADO ESPINAFRE COM RICOTA
Pastel assado integral com espinafre, ricota e requeijão. Coberto com gergelim preto.
R$ 14
273kcal

WRAPS

WRAP CARNE DE PANELA — R$ 24
Tortilla branca, queijo muçarela, carne de panela, milho, ovo cozido e rúcula.
Ca Fe · 29g proteína · 429kcal

WRAP CAESAR — R$ 19
Tortilla laranja, queijo parmesão, frango desfiado, croutons, alface americana e molho caesar.
Ca · 29g proteína · 418kcal

WRAP DELICIOSO — R$ 22
Tortilla laranja, peito de frango defumado, molho parmesão, tomate picado, ovo cozido e alface americana.
16g proteína · 328kcal

WRAP PREDILETO — R$ 22
Tortilla branca, queijo muçarela, cenoura ralada, frango desfiado, alface americana e molho rosé.
29g proteína · 428kcal

SOBREMESAS

COPO DE FRUTAS — R$ 13
Seleção de frutas da época.
182kcal

SALADA DE FRUTAS ESPECIAL — R$ 16
Pedaços de banana, maçã, abacaxi, mamão, morango, manga, iogurte natural, granola e mel.
453kcal

TORTA DE MAÇÃ COM CANELA — R$ 18
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.
357kcal

CHEESECAKE FIT — R$ 18
Saborosa cheesecake sobre biscoito crocante de chocolate 50% e cacau, coberta com geléia de frutas vermelhas.
140kcal

AÇAÍ NA TIGELA

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

250ml ..... R$ 16
250ml • 217kcal

450ml ..... R$ 22
450ml • 395kcal

FRUTA — R$ 4,00 cada

Morango • Mamão
Manga • Abacaxi • Maçã

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 contém 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 proteína
457 kcal

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 proteína
561 kcal

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

R$ 20
25g proteína
499kcal

HOT BOWL PENNE AO PESTO
Penne ao pesto, tomate assado, milho, frango desfiado e queijo minas. Acompanha queijo parmesão ralado.

R$ 25
36g proteína
854kcal

MONTE SUA SALADA

SALADA PERSONALIZADA: 1 folha → 6 ingredientes → 2 molhos → 1 cobertura crocante — **R$ 29**

SALADA PREMIUM: 1 folha → 6 ingredientes incluindo premiums → 2 molhos → 1 cobertura crocante — **R$ 36**

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

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 proteína — R$ 29

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 proteína — R$ 29

CAESAR 440kcal
Alface americana, rúcula, frango desfiado, molho caesar e croutons.

22g proteína — R$ 26

CARIOCA 861kcal
Frango desfiado, cenoura ralada, milho, uvas passas e molho rosé. Coberta com batata palha.

42g proteína — R$ 26

MEDITERRÂNEA 383kcal
Alface americana, rúcula, tomates, azeitonas verdes, iscas de salmão grelhado, damascos, azeite de oliva e limão.

18g proteína — R$ 34

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 proteína — R$ 29

SALADA DE GRÃOS 847kcal
Mix de folhas, mix de grãos (lentilha, triguinho e quinoa mista), ricota, tomate, milho e homus de pimenta biquinho. Coberta com mix de sementes.

28g proteína — 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
- Beterraba
- Couve
- Pepino
- Banana
- Maçã

500ml..... R$ 15

TURBINE SEU SUCO:
- Gengibre
- Linhaça
- Chia
- Açafrão
- Hortelã
- Mel
- Canela

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

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

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