

## Cardápio

### Saudável na medida

Lasanha verde à bolonhesa R\$ 29,00



Frango xadrez acompanha arroz à biru light R\$ 27,00



Filé parmigiana fake acompanha espaguete de legumes R\$ 35,00



Escalope de filé ao molho de bacon acompanha legumes sauté R\$ 30,00



Isca de frango no alho poró gratinada acompanha arroz de brócolis e couve flor R\$ 28,00



Filé de peixe ao molho ervas finas acompanha arroz especial com damasco e amêndoas R\$ 35,00



Pirarucu de casaca fake acompanha farofa de castanha R\$ 32,00



Filé de tambaqui acompanha purê de banana da terra e farofa de castanha R\$ 32,00



Picadinho de patinho com nhoque de batata doce ao molho sugo R\$ 28,00



Caldo verde low carb R\$ 15,00



Creme de abóbora com frango desfiado R\$ 15,00



### Para lanchar

Crepioca com recheio de patinho R\$ 18,00



Crepioca frango cremoso R\$ 15,00



Crepioca mista light R\$ 17,00



Quiche de frango com tomate seco R\$ 12,00



Quiche de bacalhau R\$ 15,00



Omelete ao molho de bacon defumado R\$ 16,00

Omelete de frango desfiado ao molho mostarda zero R\$ 17,00

Omelete crapese R\$ 15,00

Ovos mexidos ou cozidos (4 unidades) R\$ 6,00

Misto light (pão integral, peito de peru e queijo minas) R\$ 15,00

Coxinha Fit R\$ 13,00



Croquete de carne R\$ 14,00



## Diversos

Salada de Frutas na taça no suco de laranja e mamão R\$ 15,00



Gelatina zero com pedaços de abacaxi R\$ 8,00



Gelatina zero com pedaços de morango R\$ 9,00



Bolo de banana integral R\$ 10,00

Bolo de macaxeira R\$ 15,00



Bolo de milho R\$ 10,00



Panqueca proteica de banana e nozes R\$ 23,00



Pudim de leite R\$ 18,00



Cheesecake de limão R\$ 18,00



## Sucos

Suco de laranja R\$ 10,00

Suco de limão R\$ 8,00

Suco frutas vermelhas R\$ 15,00

Suco de morango com laranja R\$ 14,00

Suco detox 1 ( maracujá , água de coco natural , couve , gengibre e hortelã) R\$ 13,00

Suco detox 2 ( abacaxi , água de coco natural , gengibre e hortelã) R\$ 13,00

Suco anti-inflamatório ( abacaxi , hortelã , limão , cúrcuma e gengibre ) R\$ 19,00

Limonada black ( limão , laranja , carvão e gengibre ) R\$ 13,00

Suco vitamina C ( laranja , Mel, limão , gengibre e guaraná em pó ) R\$ 16,00

## Shakes

Proteína com água ou leite R\$ 19,00

Proteína + fruta R\$ 22,00

### Adicional:

Leite zero lactose R\$ 3,00

Leite de coco R\$ 3,00

Frutas R\$ 3,00 \* porção

Aveia R\$ 3,00

Mix de castanhas R\$ 5,00

Café R\$ 6,00

Cafezinho R\$ 3,50

Café com leite desnatado R\$ 7,00

Chocolate quente zero R\$ 9,00

*Aqui é tudo muito mais gostoso!*