

# açaí bowls

Escolha o tamanho:

250ml — R\$ 20

500ml — R\$ 30

## Açaí tradicional

Açaí orgânico super cremoso e frutado adoçado na medida ideal com xarope de guaraná. *Contém açúcar.*

## Açaí tradicional com cupuaçu

Meia porção de açaí orgânico super cremoso e frutado com meia porção de creme de cupuaçu, fruta típica da Bahia. *Contém açúcar e leite no creme de cupuaçu.*

## Açaí 100% natural

Açaí orgânico zero açúcar batido somente com banana para dar a cremosidade. Sabor original da fruta de açaí.

## Açaí 100% natural com cupuaçu

Meia porção de açaí orgânico zero açúcar com meia porção de creme de cupuaçu, fruta típica da Bahia. *Contém açúcar e leite no creme de cupuaçu.*



## ADICIONE MAIS SABOR

**NUTS** - Escolha uma opção por R\$ 5 ou duas por R\$ 8

Amêndoas, amendoim, avelã, castanha de caju, castanha do Pará e nibs de cacau

**TOPPINGS** - Escolha uma opção por R\$ 3 ou duas por R\$ 5

Banana, chia, cranberry, chips de coco, tapioca crocante, granola, leite em pó, manga e paçoca

**COBERTURA** - Escolha uma cobertura por R\$ 5

Leite condensado, mel, nutella e pasta de amendoim

# bolw proteico

seu bowl mais  
nutritivo

Adicione a dose ideal de whey protein da True Source

## DOSE PERFEITA

250ml — R\$ 5

500ml — R\$ 10



# smoothie bolws

Sorvetes naturais feito exclusivamente com frutas puras e congeladas. Textura cremosa e saudável.

Tamanho:

500ml \_\_\_\_\_ R\$ 30

*uma refeição  
nutritiva, saudável  
e refrescante*



## Natural Cacau bowl

Smoothie preparado com a intensidade do cacau em pó 100% batido com banana congelada e a cremosidade do leite de coco. Adoçado com adoçante natural xilitol.

## Natural Green bowl

Smoothie feito com abacaxi congelada, couve e folhas de hortelã que trazem o toque de frescor, batidos com leite de coco e adoçado com adoçante natural xilitol.

## Natural Manga bowl

Smoothie preparado com manga congelada batida com leite de coco para dar a cremosidade ideal e adoçado com adoçante natural xilitol.



## ADICIONE MAIS SABOR

**NUTS** - Escolha uma opção por R\$ 5 ou duas por R\$ 8

Amêndoas, amendoim, avelã, castanha de caju, castanha do Pará e nibs de cacau

**TOPPINGS** - Escolha uma opção por R\$ 3 ou duas por R\$ 5

Banana, chia, cranberry, chips de coco, tapioca crocante, granola, leite em pó, manga e paçoca

**COBERTURA** - Escolha uma cobertura por R\$ 5

Leite condensado, mel, nutella e pasta de amendoim

# smoothie proteico

*seu bowl mais  
nutritivo*

Adicione a dose ideal de whey protein da True Source

## DOSE PERFEITA

250ml \_\_\_\_\_ R\$ 5

500ml \_\_\_\_\_ R\$ 10



# shakes



Escolha o tamanho:

300ml \_\_\_\_\_ R\$ 20

500ml \_\_\_\_\_ R\$ 30

## ESCOLHA O TIPO DO AÇAÍ

Açaí tradicional → açaí orgânico adoçado na medida ideal com xarope de guaraná.

Açaí 100% natural → açaí orgânico zero açúcar batido somente com banana.

### Shake de açaí puro

Shake de açaí batido somente com água. Consistência super cremosa.

### Shake de açaí com laranja

Deliciosa mistura de açaí com suco natural de laranja. Textura cremosa e sabor cítrico.

### Shake de açaí com limão

Deliciosa mistura de açaí com suco natural de limão. Sabor azedinho e super cremoso.



## SUGESTÕES DE ADICIONAIS POR R\$ 3

Banana, leite em pó, paçoca, granola, amendoim e chia.

# shake proteico

seu shake mais nutritivo

## DOSE PERFEITA

250ml \_\_\_\_\_ R\$ 5

500ml \_\_\_\_\_ R\$ 10

Adicione a dose ideal de whey protein da True Source

# milkshakes



Escolha o tamanho:

300ml \_\_\_\_\_ R\$ 20

500ml \_\_\_\_\_ R\$ 30

### Sugestões de sabores clássicos:

Coco, chocolate com pedaços, morango com frutas vermelhas, negresco e paçoca

Escolha o sabor de sua preferência exposto em nossa linha self-service.



# tapiocas

Escolha o sabor da tapioca + três acompanhamentos + um molho por R\$ 35

Tapioca de queijo

Tapioca de queijo com carne

Tapioca de queijo com frango

Tapioca de queijo com cogumelos frescos

Tapioca de nutella com banana

Tapioca de coco com leite condensado



Escolha três acompanhamentos:

Azeitonas, banana da terra grelhada, batata doce chips, berinjela grelhada, beterraba, brócolis, cebola roxa, cenoura, e tomate.

Escolha um molho:

Pesto, ranch curry, lua verde chilli, mostarda e mel, mel com pimenta.

# wraps

 Tempo de preparo: em média 14 minutos

**Wrap de frango** | R\$ 35

Pão folha recheado com frango desfiado, queijo, cenoura, alface americana e nosso molho especial feito de maionese temperada com salsinha. *Contém glúten* | 250g

**Wrap de carne seca** | R\$ 35

Pão folha recheado com carne seca desfiada, queijo, cenoura, banana da terra grelhada, rúcula e nosso molho da casa à base de maionese temperada com manjeriço. *Contém glúten* | 250g

**Wrap de cogumelos frescos** | R\$ 35

Pão folha recheado com cogumelos frescos, hommus, cenoura e alface americana. *Sem lactose. Contém glúten*

**Wrap kids** | R\$ 30

Pão folha recheado com carne ou frango desfiados e queijo.



**Deseja molho extra no Wrap?** R\$ 3

Molho pesto

Molho mostarda e mel

Molho mel com pimenta

Molho Ranch Curry

Molho Lua Verde Chilli

# monte sua salada



Com variedade de mais de 30 ingredientes frescos em nossa linha, aqui é você quem monta a sua salada!

Preço do kg: R\$ 95

## Passo 1 - Escolha as folhas

Alface americana | Alface roxa | Agrião | Couve | Espinafre | Rúcula

## Passo 2 - Escolha os ingredientes

Abacate, alho poró, azeitonas, banana da terra, batata doce chips, berinjela grelhada, beterraba, brócolis, cebola roxa, cenoura, couve flor, feijão, grão de bico germinado, manga, lentilha germinada, macarrão, pepino, pimenta biquinho, queijo, quinoa mix, repolho, spaghetti de abobrinha com cenoura, tomate

## Passo 3 - Escolha os molhos

**Pesto** (azeite extra virgem e manjericão) | **Ranch curry** (maionese, açafrão, ervas finas) | **Lua verde chilli** (maionese, pimenta calabresa e chimichurri)  
**Molho da casa** (azeite extra virgem, gengibre, alho, aceto balsâmico, shoyu e limão) | **Mostarda e mel** | **Mel com pimenta**

## Passo 4 - Escolha a proteína

Frango | Carne bovina | Bacon desfiado | Cogumelos frescos

## Passo 5 - Escolha os toppings

Alho frito, batata palha, chia, croutons, chimichurri, granola salgada, gergelim, lemon pepper, linhaça, milho crocante, mix Nuts, orégano, pimenta calabresa, semente de girassol e uva passas



FAST N FRESH,  
chegou, montou!



# saladas prontas



## Escolha o tamanho:

300g	_____	R\$ 30
500g	_____	R\$ 48
750g	_____	R\$ 70

## Escolha uma opção de proteína:

Frango | Carne bovina | Bacon | Cogumelos frescos

## Escolha a base da sua salada pronta:

### Salada Detox

Alface americana, espinafre, couve, brócolis, cenoura, alho poró, cebola roxa, quinoa mix, pepino tipo sunomono, mais uma proteína de sua preferência, molho da casa e mostarda e mel, finalizada com chia e chimichurri.

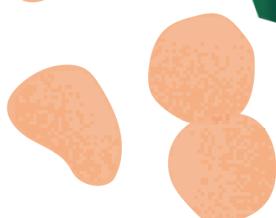
### Salada Bronze Natural

Alface americana, espinafre, cenoura, beterraba, brócolis, tomate, batata doce chips, manga, mais uma proteína de sua preferência, molho ranch curry e mostarda e mel, finalizada com linhaça e nossa granola caseira salgada.

### Salada Viva

Alface roxa, rúcula, tomate, cenoura, lentilha germinada, grão de bico germinado, quinoa mix, mais uma proteína de sua preferência, molho pesto e da casa, finalizada com semente de girassol e gergelim tostado.

prática e saborosa





# chás gelados

Chá de Hibisco com Capim Limão e mel - 300ml	R\$ 10
Chá de Hibisco com Capim Limão zero açúcar - 300ml	R\$ 10
Chá de Abacaxi com Canela zero açúcar - 300ml	R\$ 10

# combo salada + chá

Na compra de uma salada, o chá gelado sai por apenas R\$ 8

# suchá gelado



Suchá de capim santo, limão, gengibre e mel - 300ml	R\$ 15
---	--------

*Infusão de capim santo fresco preparado com suco de limão natural, gengibre e suavemente adoçado com mel.*

# SUCOS

Suco de laranja natural - 300ml	R\$ 12
Suco natural do dia - 300ml <i>Consultar sabor do dia</i>	R\$ 12
Néctar do cacau - 300ml <i>Suco extraído da semente e polpa do cacau</i>	R\$ 15
Sucos típicos da Bahia - 300ml <i>Acerola, cajá, cupuaçu, graviola, mangaba e umbu. Consulte as frutas da estação disponíveis</i>	R\$ 12

# bebidas



Kombuchá Bahia Natural	R\$ 20
Kombuchá Gula Fit	R\$ 22
Gatorade	R\$ 10
Água mineral	R\$ 5
Água com gás	R\$ 6
Refrigerante lata	R\$ 7
WEWI	R\$ 12
Heineken e Stella Long Neck	R\$ 14
Café Expresso	R\$ 8