

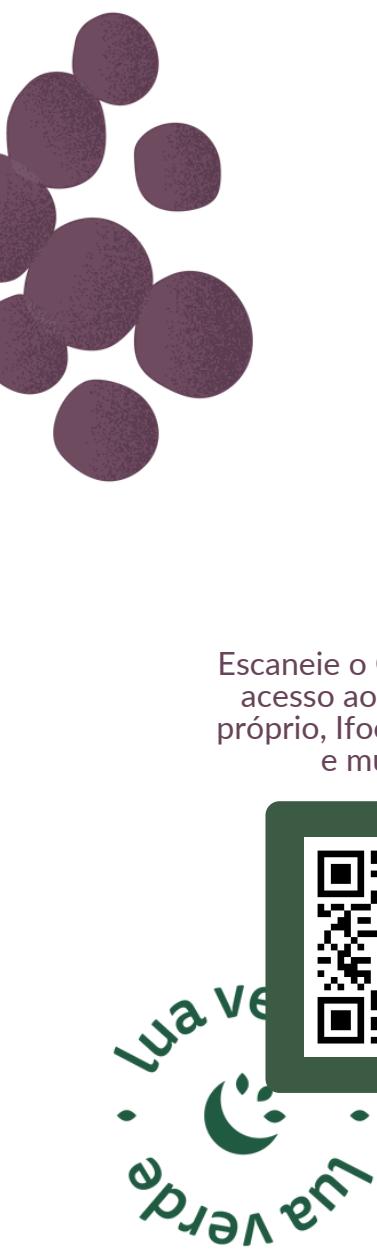
# lua verde

sua saúde em movimento

Escaneie o QR code e tenha  
acesso ao nosso delivery  
próprio, Ifood, nossa playlist  
e muito mais.



@luaverde\_trancoso



# açaí bowls

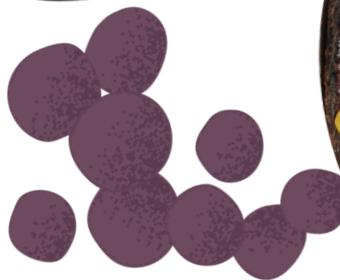
Escolha o tamanho:

250ml | R\$ 25

500ml | R\$ 35

## Açaí tradicional

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



## Açaí tradicional com cupuaçu

Meia porção de açaí orgânico super cremoso e frutado com meia porção de creme de cupuaçu, fruta típica da Bahia.

Açaí 100% natural 

Açaí orgânico zero açúcar batido somente com banana para dar a cremosidade.

## Açaí 100% natural com cupuaçu

Meia porção de açaí orgânico zero açúcar com meia porção de creme de cupuaçu, fruta típica da Bahia.

## Adicione mais sabor

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

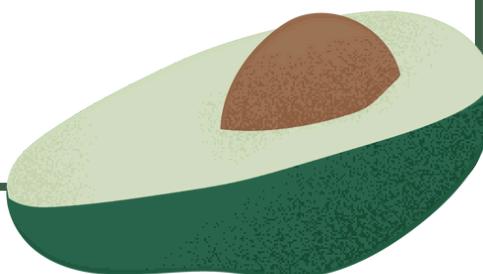
Amêndoas, amendoim, avelã, castanha de caju e nibs de cacau

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

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

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

Leite condensado, mel, nutella e pasta de amendoim



# açaí proteico

Adicione a dose ideal de whey protein da True Source

Dose ideal 250ml | R\$ 5

Dose ideal 500ml | R\$ 10

1 scoop cheio | R\$ 20



# shakes

Escolha o tamanho:

300ml | R\$ 25

500ml | R\$ 35



## Shake de açaí puro

Shake de açaí tradicional ou 100% natural batido somente com água.

## Shake de açaí com laranja

Deliciosa mistura de açaí tradicional ou 100% natural com suco natural de laranja.

## Shake de açaí com limão

Deliciosa mistura de açaí tradicional ou 100% natural com suco natural de limão.

## Sugestões de adicionais por R\$ 3

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

## shake proteico

Adicione a dose ideal de  
whey protein da True Source

Dose ideal 300ml | R\$ 5

Dose ideal 500ml | R\$ 10

1 scoop cheio | R\$ 20

# tapiocas

## Escolha o sabor da sua tapioca 300g | R\$ 40

Tapioca queijo

Tapioca queijo com carne

Tapioca queijo com frango

Tapioca queijo com cogumelos frescos



## Escolha três acompanhamentos:

Alface americana, alface roxa, rúcula, espinafre, agrião, couve, azeitonas, banana da terra, berinjela, beterraba, cenoura, cebola roxa e tomate.

Se preferir, temos mais opções de ingredientes expostos na linha da salada.

## Escolha um molho:

Pesto | Ranch curry | Lula verde chilli | Mostarda e mel

# tapiocas doces

Tapioca nutella com banana | 300g | R\$ 35

Tapioca coco em lascas com leite condensado | 300g | R\$ 35



# wraps

**Wrap de frango | R\$ 39,90**

Pão folha recheado com frango desfiado, queijo, cenoura, alface americana e nosso molho especial feito de maionese temperada com salsinha.



**Wrap de carne seca | R\$ 39,90**

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 manjericão.

**Wrap de cogumelos frescos | R\$ 39,90**

Pão folha recheado com cogumelos frescos, hommus, cenoura e alface americana.

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

Pão folha recheado com frango desfiados e queijo.

**Wrap kids carne | R\$ 35**

Pão folha recheado com carne desfiados e queijo.

**Deseja molho extra à parte por R\$ 3?**

Pesto | Ranch curry | Lula verde chilli | Mostarda e mel

# saladas prontas

**Escolha o tamanho:**

300g | R\$ 35    500g | R\$ 55    750g | R\$ 75



**Escolha a proteína da sua salada:**

Frango | Carne bovina | Bacon | Cogumelos frescos

## Salada Detox

Alface americana, espinafre, couve, cenoura, cebola roxa, quinoa mix, pepino tipo sunomono, mais uma proteína de sua preferência, molho da casa e mostarda e mel, finalizada com semente de girassol e nossa granola salgada.

## Salada Bronze Natural

Alface americana, espinafre, cenoura, beterraba, tomate, batata doce chips, macarrão, manga, mais uma proteína de sua preferência, molho ranch curry e mostarda e mel, finalizada com linhaça e milho crocante.

## 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 chia e gergelim tostado.



## chás gelados

Hibisco com capim limão e mel 300ml ..... R\$ 10

Hibisco com capim limão zero açúcar 300ml ..... R\$ 10

Casca de abacaxi com canela zero açúcar 300ml ..... R\$ 10

## suchá gelado

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

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

## sucos natuaris da fruta

Limonada 300ml ..... R\$ 12

Laranja 300ml ..... R\$ 12

Manga 300ml ..... R\$ 12

Abacaxi 300ml ..... R\$ 12

Abacaxi com hortelã 300ml ..... R\$ 12

## sucos especiais

SOLAR ... laranja, cenoura e beterraba 300ml ..... R\$ 15

DETOX ... abacaxi, couve, hortelã e gengibre 300ml ..... R\$ 15

## cafés especiais

Café especial coado ..... pequeno ..... R\$ 8

Café especial coado ..... duplo ..... R\$ 12

Café expresso ..... pequeno ..... R\$ 8

Café expresso ..... duplo ..... R\$ 14

## bebidas

Kombuchá Bahia Natural ..... R\$ 20

Kombuchá Gula Fit ..... R\$ 22

Kombuchá Gokai ..... R\$ 20

Refri lata ..... R\$ 8

WEWI Refri orgânico zero sódio R\$ 14

H2O ..... R\$ 8

Gatorade ..... R\$ 12

Água mineral ..... R\$ 5

Água com gás ..... R\$ 6

Heineken long neck ..... R\$ 14



# monte sua salada



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

100g | R\$ 11,50

## 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, manga, lentilha germinada, macarrão, pepino, pimenta biquinho, queijo, quinoa, 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

### Mostarda e mel

### Da casa

Azeite extra virgem, limão, vinagre, gengibre, alho, aceto balsâmico e shoyu

## Passo 4 - Escolha a proteína

Frango | Carne bovina | Bacon desfiado | Cogumelos frescos

## Passo 5 - Escolha os toppings

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

