

CARDÁPIO



SUCO DE FRUTAS - SG/V/FIT/SL R\$ 11,00

01 ABACAXI	07 GOIABA	13 UVA
02 ACEROLA	08 LARANJA	14 FRAMBOESA
03 AMORA	09 MANGA	15 GRAVIOLA
04 CAJÁ	10 MARACUJÁ	16 BACURI
05 CAJÚ	11 MELANCIA	17 LIMONADA
06 CUPUAÇU	12 MORANGO	18 TANGERINA



MIX DE FRUTAS - SG/V/FIT/SL R\$ 13,00

11125 FRUTAS VERMELHAS (morango, amora, framboesa)	11131 MORANGO E COCO
11126 LARANJA COM MAMÃO	11132 AÇAÍ E LARANJA
11127 MARACUJÁ COM COCO	11133 TANGERINA E GENGIBRE
11128 ABACAXI COM MAMÃO	11134 ABACAXI COM HORTELÃ
11129 COCO COM LEITE DE COCO	11135 COCO COM ABACAXI
11130 LARANJA E ACEROLA	11136 MARACUJÁ COM MANGA



SHAKES E SMOTHIE DE WHEY R\$ 19,00

26 PORRETA - SG/FIT banana, açaí e whey isolado
27 PAI DÉGUA - SG/FIT banana, morango e whey isolado
25 MERMÃO TU É DOIDO - SG/FIT banana, abacate, iogurte e whey isolado
720 SHAKE KI KI KIU - SG/FIT banana, pasta de amendoim e whey isolado
30 SMOTHIE ILHA DO AMOR - SG/FIT morango, banana, frozen de iogurte
31 SMOTHIE ILHA MAGNÉTICA - SG/FIT frutas vermelhas, frozen de iogurte
29 SMOTHIE ESPIGÃO - SG/FIT morango, açaí, frozer de iogurte



AÇAÍ ORGÂNICO - SG/SL/V/FIT

196 AÇAÍ COM BANANA servido com banana, porção de granola, leite ninho e leite condensado	R\$ 20,00
197 AÇAÍ COM MORANGO acomp. de morango frescos, porção de granola, leite ninho e condensado	R\$ 23,00
34 BARCA DE AÇAÍ granola, leite ninho, banana, morango e leite condensado	R\$ 32,00
33 AÇAÍ PURO 500ml	R\$ 16,00
32 AÇAÍ PURO 200ml	R\$ 12,00



CAFÉ / SALGADOS

96 CAFÉ COADO	R\$ 4,00
98 CAFÉ C/ LEITE ZERO LACTOSE - SG/FIT	R\$ 6,00
104 CUZCUZ C/ MANTEIGA - SG/FIT	R\$ 7,00
107 CUZCUZ C/ CARNE DE SOL, QUEIJO E OVO - SG/FIT	R\$ 10,00
103 MISTO QUENTE NA CHAPA pão integral, manteiga + fatia considerável de queijo e peito de peru	R\$ 8,00
99 CAPUCCINO - SG/FIT	R\$ 8,00
100 CAPUCCINO PROTÉICO - SG/FIT	R\$ 10,00
1013 COXINHA MAROMBA DE BATATA DOCE - SG/SL/FIT batata doce, frango ou carne de sol empanada com amaranto	R\$ 7,00
8178 COXINHA MAROMBA DE MACAXEIRA - SG/SL/FIT macaxeira, carne de sol ou frango empanado com amaranto	R\$ 7,00
8085 QUIBE PROTÉICO - SG/SL/FIT carne de patinho, quinoa e temperos natureba	R\$ 10,00
8056 QUICHE CETOGÊNICO - SG/FIT farinha de amêndoas, bacon e requeijão	R\$ 12,00
8057 QUICHE LOW CARB - SG/FIT farinha de amêndoas e frango com requeijão	R\$ 12,00



BEBIDAS

81 ÁGUA SEM GÁS	R\$ 4,00	3000 COCA-COLA ZERO	R\$ 5,00
82 ÁGUA COM GÁS	R\$ 5,00	3001 JESUS ZERO	R\$ 5,00
83 ÁGUA DE COCO	R\$ 5,00	99 H2O	R\$ 6,00



GUARANÁ DA AMAZÔNIA

36 GUARANÁ TRADICIONAL - SG/SL/V/FIT	R\$ 11,00
37 GUARANÁ COM AÇAÍ ORGÂNICO - SG/SL/V/FIT	R\$ 14,00
87 GUARANÁ COM ABACATE - SG/SL/V/FIT	R\$ 14,00
86 GUARANÁ COM BANANA - SG/SL/V/FIT	R\$ 14,00
90 GUARANÁ COM MEL S/ XAROPE - SG/SL/FIT	R\$ 18,00
39 GUARANÁ COM WHEY C/ + 1 FRUTA - SG/V/FIT banana ou abacate	R\$ 19,00

ACOMPANHAMENTOS

650 GRANOLA	R\$ 5,00	655 XAROPE DE GUARANÁ	R\$ 5,00
469 GENGIBRE	R\$ 3,00	525 IOGURTE	R\$ 5,00
688 MEL	R\$ 5,00	789 HORTELÃ	R\$ 2,00
619 XILITOL	R\$ 5,00	700 LEITE CONDENSADO	R\$ 3,00
737 CASTANHA DE CAJÚ	R\$ 5,00	812 LEITE NINHO	R\$ 3,00
1020 FRUTAS DIVERSAS	R\$ 5,00	621 TAPIOCA EM FLOCOS	R\$ 2,00
11106 GUARANÁ EM PÓ	R\$ 3,00	652 AMENDOIM	R\$ 3,00



TAPIOCAS / CREPIOCAS

40 TAP. SIMPLES COM MANTEIGA - SG/FIT	R\$ 10,00
41 TAP. COM QUEIJO E OVO - SG/FIT	R\$ 12,00
11107 TAP. CARNE DE SOL - SG/SL/FIT desfiada, queijo coalho, manteiga e maionese artesanal	R\$ 17,50
11110 TAP. DE FRANGO - SG/SL/FIT desfiada, molho sugo e maionese artesanal	R\$ 18,00
44 TAP. DE FILÉ C/ QUEIJO - SG/FIT queijo mussarela, maionese artesanal e molho sugo	R\$ 18,00
45 TAPIOCA DE CAMARÃO - SG/FIT queijo mussarela e molho sugo artesanal	R\$ 22,00
90 CREPIOCA CARNE DE SOL - SG/FIT malonese artesanal, molho, queijo coalho e saladinha	R\$ 22,00
91 CREPIOCA DE FRANGO - SG/FIT malonese, molho sugo, queijo mussarela e saladinha	R\$ 20,00
92 CREPIOCA DE FILÉ MIGNON - SG/FIT malonese artesanal, molho sugo, queijo mussarela e saladinha	R\$ 22,00



SUCOS FUNCIONAIS

R\$ 16,00

21 SUPERDETOX - SG/SL/FIT chá verde, abacaxi, maçã, couve, curcuma, gengibre, canela e mel
22 DESINCHADO - SG/SL/FIT chá de hibisco, morango, limão, chia e mel
23 SONOLENTO - SG/SL/FIT chá de camomila, erva doce, maracujá, alface e mel
11108 GOOD VIBES - SG/SL/V/FIT limão, laranja e gengibre
11109 NÃO ME TRISCA GRIPE - SG/SL/V/FIT couve, maçã, suco de laranja, hortelã e gengibre
615 TU JÁ TÁ GORDURINHA - SG/SL/V/FIT abacaxi, morango, gengibre e hortelã
620 HEIN HEIN BRONZE - SG/SL/V/FIT cenoura, gengibre, limão e chia
626 ÉGUASS MORANGÃO - SG/FIT morangos frescos batidos com iogurte
648 TU É QUALIRA BIXO - SG/FIT salada de frutas batida com iogurte
656 FRANCAMENTE LADRÃO - SG/FIT uvas frescas batida com iogurte
671 MELANCIA, LIMÃO E GENGIBRE
672 MORANGO, UVA E ÁGUA DE COCO
675 MORANGO, ABACAXI E LARANJA
677 ABACAXI, COUVE E ÁGUA DE COCO



OMELETE DE CLARAS

- 54 FRANGO - SG/FIT** **R\$ 23,00**
requeijão light, tomate, queijo minas, orégano e alecrim assado
- 53 CARNE DE SOL - SG/FIT** **R\$ 23,00**
requeijão light, tomate, queijo coalho e orégano
- 57 MAROMBA - SG/FIT** **R\$ 30,00**
200g de frango, peito de peru, queijo minas, requeijão light, tomate e orégano
- 58 FILÉ - SG/FIT** **R\$ 25,00**
requeijão, queijo mussarela, tomate, orégano, peito de peru e alecrim
- 11098 OMELETE CETOGENICO - SG/FIT** **R\$ 26,00**
frango cremoso com bacon em tiras
- 55 PATINHO - SG/FIT** **R\$ 25,00**
molho sugo, queijo minas, requeijão, tomate e orégano



BEIRUTE

- 60 FILÉ - FIT** **R\$ 29,00**
queijo mussarela derretido, ovo, molho sugo artesanal, tomate, alface crespa e maionese artesanal
- 59 SALMÃO - FIT** **R\$ 29,00**
queijo mussarela derretido, maionese artesanal, rúcula, molho sugo artesanal e alface crespa
- 62 FRANGO EM CUBOS - FIT** **R\$ 27,50**
abacaxi, queijo mussarela, maionese artesanal, molho sugo e alface crespa
- 61 ROSBIFE (TEMPERADO NO BARBECUE ORGÂNICO) - FIT** **R\$ 27,50**
queijo mussarela, ovo, tomate, maionese artesanal, barbecue orgânico, molho sugo e alface americano



SANDUICHE NATURAL

- 66 FRANGO COM MILHO - FIT** **R\$ 17,00**
três andares de pão integral, requeijão e salada
- 67 ATUM - FIT** **R\$ 17,50**
três andares de pão de forma, pasta de atum, tomate, alface e requeijão



CREPES / PANQUECA

- 75 CREPES NORDESTINO - FIT** **R\$ 24,00**
carne seca, pasta de alho, queijo coalho e molho de tomate
- 76 CREPES FILEZINHO - FIT** **R\$ 27,00**
filé, molho de tomate artesanal e queijo mussarela
- 72 CREPES NAPOLITANO - FIT** **R\$ 24,00**
queijo mussarela, peito de peru, tomate, orégano, maionese art. e sugo
- 085 PANQUECA LOW CARB - SG/FIT** **R\$ 17,00**
carne moída, frango, ou carne de sol



SOBREMESAS

- 5003 BOLO DE POTE - SG/SL/V/FIT** **R\$ 15,00**
- 00 BRIGADEIRO COLHER - SG/SL/V/FIT** **R\$ 15,00**
- 169 BROWNIE LOW CARB - SG/SL/V/FIT** **R\$ 15,00**
- 11111 BROWNIE - SG/FIT** **R\$ 15,00**
sorvete e calda de chocolate
- 11112 CREME DE FRUTAS - SG/SL/V/FIT** **R\$ 15,00**
+ 2 sabores deliciosos
- 35 SALADA DE FRUTAS SIMPLES - SG/SL/V/FIT** **R\$ 15,00**
- 11113 SALADA DE FRUTAS MIX - SG/SL/V/FIT** **R\$ 18,00**
frutas frescas acomp. de iogurte natural, granola e um toque suave de mel



SANDUICHE / HAMBURGUER

- 116 SANDUÍCHE CIABATTA FILÉ COM SHOYO - SG/FIT** **R\$ 23,00**
filé, maionese artesanal, molho sugo, queijo mussarela artesanal, tomate e alface americano
- 117 SANDUÍCHE CIABATTA FRANGO - SG/FIT** **R\$ 23,00**
frango desfiado, maionese artesanal, molho sugo, queijo mussarela artesanal, tomate e alface americano
- 11114 SANDUÍCHE DE ROSBIFE COM BARBECUE - SG/FIT** **R\$ 23,00**
rosbife com barbecue, maionese artesanal, molho sugo, queijo mussarela artesanal, tomate e alface americano
- 8063 HAMBURGUER LOW CARB UMA CARNE - SG/FIT** **R\$ 25,00**
saladinha com alface e tomate, queijo cheddar e molho especial
- 8062 HAMBURGUER LOW CARB DUAS CARNES - SG/FIT** **R\$ 30,00**
saladinha com alface e tomate, queijo cheddar e molho especial
- 119 HAMBURGUER CETOGENICO - SG/FIT** **R\$ 30,00**
queijo cheddar, carne e bacon
- 120 HAMBURGUER VEGANO - SG/SL/V/FIT** **R\$ 35,00**
carne shiitake, quinoa mista, queijo tofu
- 8112 HAMBURGUER ROMEU E JULIETA - SG/FIT** **R\$ 25,00**
pão de amendoas, queijo, carne magra e golabada artesanal
- 11115 TAPBURGUER ESPECIAL - SG/FIT** **R\$ 23,00**
carne magra, queijo mussarela, bacon crocante, ovo, cebola rocha e molho artesanal
- 11116 TAPBURGUER - SG/FIT** **R\$ 20,00**
carne magra, queijo cheddar, alface e tomate



PIZZA LOW CARB

- 11117 CARNE DE SOL - SG/FIT** **R\$ 22,00**
molho sugo artesanal, queijo, tomate e orégano
- 11118 FRANGO - SG/FIT** **R\$ 20,00**
molho sugo artesanal, queijo, tomate e orégano
- 11119 CALABRESA - SG/FIT** **R\$ 20,00**
molho sugo artesanal, queijo, tomate e orégano
- 11120 VEGANA - SG/SL/V/FIT** **R\$ 20,00**
recheio vegano, molho de tomate, queijo vegano e legumes



SALADAS

- 11121 SALADA CALIFORNIA - SG/SL/FIT** **R\$ 30,00**
filé no shoyo, alface crespa, rúcula ou agrião, abacate, cenoura ralada, manga, tomate seco e gergelim
- 11122 SALADA MEDITERRÂNEA - SG/FIT** **R\$ 30,00**
camarão, penne sem glúten, manjerição orgânico, tomate picado, mussarela de búfalo, parmesão ralado e agrião
- 11123 SALADA CAESA - SG/FIT** **R\$ 25,00**
peito de frango, alface americano, crôtons, parmesão ralado, molho caesa e rúcula
- 11124 SALADA DE PARMA-PARMA - SG/FIT** **R\$27,00**
parma, rúcula, mussarela de búfalo, queijo parmesão, tomate orgânico, vinagre balsâmico, limão siciliano e alface americano



WRAP (TODOS COM MOSTARDE E MEL POR CIMA)

- 68 CARNE DE SOL - SL/FIT** **R\$ 23,00**
carne de sol, pão de folha, maionese caseira, alface crespa e tomate
- 754 ROSBIFE - FIT** **R\$ 20,00**
barbecue, maionese artesanal, molho sugo sugo artesanal, queijo e alface crespa
- 69 FILÉ DE FRANGO - FIT** **R\$ 24,00**
filé de frango em cubos com barbecue sem açúcar, queijo mussarela e maionese artesanal
- 71 FILÉ MIGNON - FIT** **R\$ 24,00**
queijo mussarela, maionese artesanal, alface e tomate
- 70 SALMÃO - FIT** **R\$ 25,00**
maionese artesanal, queijo mussarela, alface e tomate



ESCONDININHO

- 8127 ABÓBORA COM CAMARÃO - FIT** **R\$ 24,00**
molho sugo, queijo ralado
- 285 MACAXEIRA C/ CARNE DE SOL E MOLHO SUGO - FIT** **R\$ 20,00**