

## Crepioca ou Omelete

Frango	R\$15,99
Espinafre e Tomate	R\$15,99
Peito de Peru	R\$17,99
Carne do Sol	R\$19,99

Escolha seu queijo: Ricota, Minas, Coalho ou Sem Lactose.  
Acompanha Saladinha de Alface, Beterraba, Cenoura e Tomate

## Panqueca Low Carb

Massa feita com leite de amêndoas e farinha de castanha.  
Acompanha molho branco artesanal sem lactose.

Frango	R\$17,99
Espinafre e Tomate	R\$17,99
Peito de Peru	R\$19,99
Carne do Sol	R\$21,99

Escolha seu queijo: Ricota, Minas, Coalho ou Sem Lactose.  
Acompanha Saladinha de Alface, Beterraba, Cenoura e Tomate

Ela fica arretada com:

Ovo	R\$2,99
Requeijão Ligth	R\$2,99
Queijo	R\$3,99
Frango Desfiado	R\$4,99

## Feijão Verde Fit

De quinta a sábado a partir das 17h

Feijão verde	R\$14,99
--------------	----------

Feito com feijão verde, creme de leite sem lactose, leite de coco,  
queijo coalho sem lactose, mix de temperos, carne do sol e cheiro verde.

# Cardápio Vegetariano

Crepioca de espinafre e tomate	R\$15 <sup>99</sup>
Omelete de espinafre e tomate	R\$15 <sup>99</sup>
Panqueca de espinafre e tomate	R\$17 <sup>99</sup>
Pizza Marguerita (Mussarela light sem lactose, molho de tomate artesanal, tomate, manjeriçã e orégano)	R\$22 <sup>99</sup>

## Refeições

Hambúrguer de grão de bico com arroz integral e salada	R\$19 <sup>99</sup>
Almôndegas de soja com macarrão integral e salada	R\$19 <sup>99</sup>
Sopa de legumes	R\$14 <sup>99</sup>

## Sobremesas

Brownie Low Carb com sorvete vegano	R\$16 <sup>99</sup>
Brownie	R\$8 <sup>99</sup>
Sorvete vegano 1 bola (Chocolate, coco queimado, rapadura com coco e castanha crocante)	R\$9 <sup>99</sup>
Sorvete vegano 2 bolas (Chocolate, coco queimado, rapadura com coco e castanha crocante)	R\$14 <sup>99</sup>

# Bebidas

## Sucos Refrescantes

**Love** \_\_\_\_\_ R\$9,99  
(Uva vermelha, abacaxi e maçã verde)

**Verão** \_\_\_\_\_ R\$9,99  
(Manga, água de coco e limão)

**Melanlícia** \_\_\_\_\_ R\$9,99  
(Melancia e limão)

**Huumm** \_\_\_\_\_ R\$9,99  
(Abacaxi e hortelã)

**Sunset** \_\_\_\_\_ R\$9,99  
(Abacaxi, água de coco e maçã vermelha)

## Sucos Funcionais

**Detox** \_\_\_\_\_ R\$11,99  
(Abacaxi, kiwi, pepino, gengibre, couve manteiga e pimenta caiana)

**Antioxidante** \_\_\_\_\_ R\$11,99  
(Melancia, limão taiti, morango, gengibre, cúrcuma e pimenta preta)

## Suco Natural

**Laranja** \_\_\_\_\_ R\$6,99

## Diversos

**Cajuína orgânica** \_\_\_\_\_ R\$11,99

**H2O** \_\_\_\_\_ R\$5,99

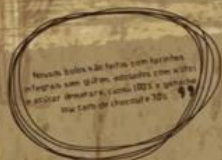
**Refrigerante zero** \_\_\_\_\_ R\$4,99

**Água de coco** \_\_\_\_\_ R\$4,99

**Água com gás** \_\_\_\_\_ R\$3,99

**Água mineral** \_\_\_\_\_ R\$2,99





## Sobremesas



<b>Panqueca Low Carb de Brigadeiro com Morango</b>	R\$ <b>22,99</b>
<b>Brownie Low Carb com Sorvete</b>	R\$ <b>16,99</b>
<b>Tapioca de Brigadeiro com Morango</b>	R\$ <b>16,99</b>
<b>Sorvete Artesanal 2 Bolas</b> (Chocolate, coco queimado, raparuda com coco e castanha crocante)	R\$ <b>14,99</b>
<b>Sorvete Artesanal 1 Bola</b> (Chocolate, coco queimado, Raparuda com coco e castanha crocante)	R\$ <b>9,99</b>
<b>Cabra da Peste</b> Queijo coalho light assado com melão de cana	R\$ <b>13,99</b>
<b>Bolos Funcionais</b> Consulte as opções do dia	A partir de R\$ <b>13,99</b>
<b>Bolo de Pote</b>	R\$ <b>9,99</b>
<b>Brownie Low Carb</b>	R\$ <b>8,99</b>

## Low Carb

Todos os dias um cardápio completo de opções para você!

<b>Panqueca</b> (Sem glúten, sem lactose. Acompanha saladinha de alface, cenoura, beterraba e tomate)	A partir de R\$ <b>18,99</b>
<b>Omelete</b> (Sem glúten, sem lactose. Acompanha saladinha de alface, cenoura, beterraba e tomate)	A partir de R\$ <b>15,99</b>
<b>Sopas</b> (Frango com brócolis, abóbora com carne, legumes e canja)	R\$ <b>14,99</b>
<b>Pizza</b> (Frango, Nordestina, Mista, Marguerita)	A partir de R\$ <b>19,99</b>
<b>Refeições</b> Consulte opção do dia	R\$ <b>19,99</b>
<b>Salgados</b> (Frango e carne. Feitos com massa de abóbora e empanado na farinha de linhaça)	R\$ <b>9,99</b>
<b>Brownie</b>	R\$ <b>8,99</b>

# Saladas

Acompanha Molho de Mostarda e Mel  
80g de Proteína por salada.

<b>Fit Frango</b> (Alface crespa, alface americana, cenoura, beterraba, tomate, croutons e frango.)	R\$17,99
<b>Fit Carne do Sol</b> (Alface crespa, alface americana, cenoura, beterraba, tomate, croutons e carne de sol.)	R\$19,99
<b>Maromba Frango</b> (Alface crespa, alface americana, cenoura, beterraba, tomate, croutons, ovo, batata doce e frango.)	R\$19,99
<b>Maromba Carne do Sol</b> (Alface crespa, alface americana, cenoura, beterraba, tomate, croutons, ovo, batata doce e carne de sol.)	R\$21,99
Ela fica arretada com:	
<b>Ovo</b>	R\$2,99
<b>Batata Doce</b>	R\$2,99
<b>Molho mostarda e mel</b>	R\$2,99
<b>Ricota</b>	R\$3,99
<b>Frango Desfiado</b>	R\$4,99

# Sopas Low Carb

<b>Abóbora com Carne</b> 300ml	R\$14,99
<b>Brócolis com Frango</b> 300ml	R\$14,99
<b>Legumes</b> 300ml	R\$14,99
<b>Canja</b> 300ml	R\$14,99

## Temos combos de sopa!

<b>5 Sopas</b> 300ml cada	R\$65,00
<b>10 sopas</b> 300ml cada	R\$125,00





## Cafeteria

	Pequeno	Grande
Café Coado _____	R\$2,99	R\$5,99
Café Expresso _____	R\$2,99	R\$5,99
Café Expresso com Leite Desnatado _____	R\$4,99	R\$6,99
Bulletproof _____ (Café expresso, canela e óleo de coco)	R\$5,99	R\$6,99
Cappuccino Diet _____	R\$6,99	R\$9,99
Mocha _____ (Leite desnatado vaporizado, café expresso e chocolate belga 70%)	R\$6,99	R\$9,99
Affogato _____ (Café expresso com sorvete)		R\$16,99
Troque leite desnatado por leite de amêndoas apenas		R\$2,00

## Cuzcuz ou Tapioca Recheada

Ovo Caipira _____	R\$8,99
Frango _____	R\$10,99
Peito de Peru _____	R\$11,99
Carne do Sol _____	R\$12,99
Escolha seu queijo: Ricota, Minas, Coalho ou Sem Lactose.	
Turbine com:	
Ovo _____	R\$2,99
Requeijão Ligth _____	R\$2,99
Queijo _____	R\$3,99
Frango Desfiado _____	R\$4,99





## Salgados

- Coxinha Fit de Batata Doce e Frango R\$ 9,99
- Bolinha Mista com Peito de Peru R\$ 9,99
- Bolinha de Macaxeira e Carne do Sol R\$ 9,99
- Salgado Low Carb de Frango R\$ 9,99
- Salgado Low Carb de Carne R\$ 9,99

## Shakes

Nossos shakes são feitos com Best Whey, eleito a melhor whey do Brasil com 25g de proteína por dose!

Consulte sabores disponíveis

- Batido com água R\$ 12,99
- Batido com Leite Desnatado R\$ 14,99
- Batido com Leite de Amêndoas R\$ 16,99
- Ele fica arretado com:
  - Batata Doce R\$ 2,99

## Pizza Low Carb

Massa feita com farinha de Castanha e leite de amêndoas  
A partir das 17h

- Frango R\$ 19,99  
(Frango desfiado, queijo mussarela light sem lactose, requeijão light, tomate e orégano.)
- Mista R\$ 19,99  
(Peito de peru, queijo mussarela light sem lactose, tomate e orégano.)
- Nordestina R\$ 21,99  
(Carne de sol desfiada, queijo coalho light sem lactose, queijo mussarela light sem lactose, cebola, tomate e orégano.)
- Marguerita R\$ 21,99  
(Queijo mussarela light sem lactose, manjeriçã, tomate e orégano.)

## Hambúrgueres

Carne Artesanal, feita na casa com ingredientes selecionados.  
Pão Integral de fermentação natural, sem glúten e sem lactose.

- Frango R\$ 25,99
- Grão de Bico R\$ 26,99
- Carne R\$ 27,99