

QUE DELÍCIA  
TE RECEBER



DIVIRTA-SE  
EM SUA  
JORNADA

QUE TAL UMA  
ENTRADINHA  
PRA COMEÇAR?

AVOTOAST  
R\$27.90

pão multigrãos, guacamole,  
ovo gema mole, salsinha,  
tomate cereja e gergelim.

FALAFEL  
R\$17.90

Bolinhos de grão de bico,  
cebola roxa e salsinha  
grelhados.  
8 unid. + 1 molho à sua  
escolha

KIBE DE ABÓBORA  
R\$19.90

Abóbora cabotiã, alho, alho  
poró, hortelã, trigo de kibe.  
8 unid. + 1 molho à sua  
escolha

CHIPS DE BANANA  
R\$15.90

120g + 1 molho à sua escolha

CHIPS DE BATATA DOCE  
R\$15.90

120g + 1 molho à sua escolha

escolha 1 molho

- sriracha
- caesar
- mostarda & mel
- iogurte com ervas
- amendoim
- maio de abacate
- maio de inhame
- maio de alho
- maio gochujang

## POKES



**POKE MELO R\$43.90**

Cogumelo paris marinado no  
missô e grelhado, edamame,  
abacaxi, pepino, cebola roxa,  
cebola crispy e molho ponzu.  
finalização: gengibre em conserva e  
gergelim.



**POKE VEG R\$40.90**

Tofu teriyaki, beterraba assada,  
tomate cereja, vagem tostada,  
cebola roxa, chips de banana e  
molho ponzu.

finalização: nori e gergelim.



**POKE ABAHAULE R\$41.90**

Mix de cogumelos no óleo de  
gergelim, abacate, ervilhas,  
tomate cereja, amendoim,  
pepino e molho ponzu.

finalização: cebola crispy, wakame e  
gergelim.



**POKE CAIPIRA R\$41.90**

frango em cubos, tomate cereja,  
cenoura & pàprica, sunomono,  
chips de batata doce, cebola  
roxa e molho ponzu.

finalização: nori, cebolinha e gergelim.



**POKE BB R\$41.90**

Mignon suíno teriyaki, abacaxi  
no mel, tomate cereja, cebola  
roxa, sunomono, amendoim e  
molho ponzu.

finalização: cebolinha e gergelim.



**POKE ONDA R\$61.90**

Salmão cru, amendoim,  
manga, tomate cereja,  
spaghetti de abobrinha,  
cebola roxa e molho ponzu.

finalização: nori, gergelim e furikake.



**POKE BOM R\$63.90**

Salmão grelhado, tomate  
cereja, manga, pepino,  
amendoim, cebola roxa  
marinada e molho ponzu.

finalização: nori, cebolinha e gergelim.



**POKE ATUM FRESCO R\$69.90**

Atum cru, tomate cereja,  
sunomono, amendoim, abacaxi  
e molho ponzu.

finalização: cebola roxa marinada,  
gengibre em conserva e gergelim.

escolha  
até 2 bases:  
gohan  
mix de alface  
mix de folhas  
arroz 7 grãos  
arroz de  
couve flor +\$2  
quinoa +\$5

tempere  
com até  
03 opções:  
maionese  
alho  
gochujang  
abacate  
inhame

molhos  
ponzu  
ponzu  
gengibre  
ponzu  
laranja  
picante

abacaxi  
ardidinho  
shoyu

MONTE  
SEU  
POKE  
DO  
SEU  
JEITO

À PARTIR DE  
\$49.90  
QR CODE

+add proteínas: •mix de cogumelos+\$11 •tofu teriyaki+\$11 •cogumissô+\$11  
•mignon suíno teriyaki+\$11 •frango+\$8 •salmão cru+\$19 •salmão grelhado+\$19

## SALADAS



**DA TERRA R\$36.90**

falafel, mix de folhas, guacamole,  
rabanete, manga, beterraba e tomate  
cereja. molho limão com azeite.  
+add: molho e proteínas, caso prefira.



**DA ZARÁBIA R\$43.90**

kibe de abóbora grelhado, quinoa,  
tomate cereja, manga, cenoura &  
pàprica, vagem tostada, mix de  
folhas. molho limão com azeite.

+add: molho e proteínas, caso prefira.



**DA ROÇA R\$38.90**

Clássica salada caesar com frango  
do jeito BB, mix de alface, cenoura  
ralada, tomate italiano, azeitonas  
preta, croutons, ovo cozido,  
parmesão. molho caesar.

+add: molho e proteínas, caso prefira.



**SALADA ROOTS R\$42.90**

Cogumelos grelhados com brócolis  
ramoso, homus de beterraba, tomate  
cereja, cenoura ralada, rabanete,  
milho torrado com a base de mix de  
alface. molho de amendoim.

+add: molho e proteínas, caso prefira.



**SALADA TOFURIOSA R\$40.90**

Tofu marinado no tomilho, cenoura  
ralada, creme de tofu com azeitona,  
cebola crispy, edamame, mix de alface.  
molho de morango

+add: molho e proteínas, caso prefira.



**SALADA COCÓRICOTA R\$41.90**

frango em cubos, tomate rodela,  
brócolis, ricota temperada, milho  
crocante e mix de alface.  
molho mostarda & mel.

+add: molho e proteínas, caso prefira.

add molho  
+\$3

limão &  
azeite  
mostarda  
& mel  
caesar  
iogurte  
com ervas  
balsâmico  
agridece  
abacaxi  
ardidinho  
amendoim

MONTE  
SUA  
SALADA  
DO  
SEU  
JEITO

À PARTIR DE  
\$49.90  
QR CODE

+add proteínas:  
•frango+R\$8  
•salmão grelhado+R\$19  
•mignon suíno teriyaki+R\$11  
•falafel+R\$7  
•kibe de abóbora+R\$9  
•mix de cogumelos+R\$11  
•tofu teriyaki +R\$11

**BOWLZINHO R\$35.90**

spaghetti de abóbora refogado com tomate cereja e brócolis na  
manteiga, e ovo cozido. Você escolhe frango em cubos ou falafel.

**MONTINHO R\$32.90**

gohan, acompanhado de dois itens à escolha.  
frango em cubos ou mix de cogumelos como proteína.

## SUCOS NATURAIS 350ml

**LARANJA R\$14.90**

**LARANJA & AÇAÍ R\$19.90**

**LARANJA & MORANGO R\$16.90**

**ABACAXI & HORTELÃ R\$15.90**

**MAMMA R\$15.90**

manga, abacaxi e maracujá.

**DETOX NATUREZA R\$15.90**

Couve, limão, pepino, gengibre e abacaxi.

**DETOX MELANINA R\$15.90**

laranja, hortelã e cenoura.

**CHÁ DE HIBISCO R\$11.90**

batido com: abacaxi ou laranja.

## SOFTS

**ÁGUA C/ E S/ GÁS R\$7.90**

**BAER MATE R\$12.90**

**POW MATCHA R\$11.90**

**COCA ZERO LATA R\$8.90**

**HEINEKEN LONG R\$11.90**

**PRAÇA 600ML R\$23.90**

**BRAZÔ 350ML R\$14.90**

HIBISCO & PÊSSEGO

CHÁ VERDE & TANGERINA

MATE COM LIMÃO

CAPIM LIMÃO E FRUTAS VERMELHAS

**GREENPEOPLE 250ML R\$12.90**

LARANJA, BETERRABA E CENOURA

PINK LEMONADE

## WRAPS



**FALAFEL R\$29.90**

cream cheese ou maionese vegana, rúcula, agrião,  
tomate e cebola caramelizada enrolados no pão.  
1 molho à sua escolha.

\*recheio quente



**SHIMEJI R\$30.90**

cream cheese, cebola roxa, sunomono,  
cenoura ralada e alface enrolados no pão.  
1 molho à sua escolha.

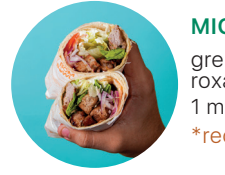
\*recheio frio



**KIBE DE ABÓBORA R\$33.90**

grelhado, cream cheese, ricota temperada,  
tomate, cenoura ralada e alface enrolados no pão.  
1 molho à sua escolha.

\*recheio quente



**MIGNON SUÍNO R\$28.90**

grelhado no molho teriyaki, cream cheese cebola  
roxa, alface e tomate enrolados no pão.  
1 molho à sua escolha.

\*recheio quente

1 molho à sua escolha.

•sriracha •caesar •mostarda & mel •amendoim •iogurte com ervas •maio de alho •maio gochujang •maio de abacate •maio de inhame

## BOWLS



**NASI GORENG GRANDE R\$40.90**

**NASI GORENG MÉDIO R\$34.90**

Arroz cozido e frito no óleo de gergelim e ponzu,  
com brócolis, cenoura, tomate cereja e  
ervilha. Finalizado com amendoim, cebolinha,  
cebola, sunomono e gergelim. Escolha sem ovo  
ou com ovo. (adicionado na hora da refoga para dar  
cremosidade ao prato)



**KHAOS PAD R\$41.90**

Arroz 7 grãos refogado no molho teryaki,  
com brócolis ramoso, abóbora cabotiã,  
tomate cereja, um toque de curry com  
Tofu mexido ou ovo mexido.  
Finalizado com broto de feijão, ceboleto e  
uma deliciosa salsa de abacaxi com cebola  
e pepino.



**BOWL FEITO R\$35.90**

Escalope de filé mignon suíno ao  
molho teriyaki, purê de abóbora  
cabotiã cremoso, arroz 7 grãos,  
farofa da casca da abóbora e  
finalização com mix de gergelim.

## SOBREMESAS

**BROWNIE FIT R\$12.90**

açúcar mascavo e demerara, farelo de aveia, chocolate 70%, ovo e óleo de coco.

**CHEESECAKE FRUTAS VERMELHAS  
& MARACUJÁ R\$26.90**

castanhas, figo, tâmara,  
queijo de castanha, maracujá fresco,  
morango, óleo de coco e açúcar demerara.

**TORTA DE CACAU COM AVELÃ  
R\$26.90**

base de avelã e semente de girassol,  
cacau e melado de cana, creme de  
castanha de caju, cacau, melado de cana  
e baunilha.

legendas: 🌱 vegano 🥗 vegetariano 🍷 glutén friendly \*alérgicos pode conter glutén

MONTE  
SEU  
WRAP  
DO  
SEU  
JEITO

À PARTIR DE  
\$39.90  
QR CODE

COMBO  
WRAP  
+CHIPS  
+BEBIDA

À PARTIR DE  
\$42.90  
QR CODE