




ENTRADAS

Entrada Itália (para duas pessoas) 	R\$36,75
Burrata com tomate cereja salteado em ervas e pão italiano torrado	
Carpaccio de Carne	R\$24,50
Carpaccio de carne, queijo parmesão ralado, alcaparras, sal grosso, rúcula e molho de azeite de ervas	
Bruschettas Mistas (3 à escolha)	R\$24,50
Tomate, cebola, manjeriçã*/ Chutney de manga, queijo brie, glaze balsâmico/ Tomate seco, mozzarella búfala, pesto *ajuda a digestão e tem alto teor de ácido fólico	
Tartar leve	R\$24,50
Pão de cereais BeFresh tostado, salmão tartar	
Sopa Tomate 	R\$23,50
Sopa de tomate com aspargos e iogurte servida quente, com croutons de pão de cereais	
Sopa Vichyssoise	R\$23,50
Sopa quente de alho-poró e batata com amêndoas torradas	
Sopa de Legumes	R\$23,50
Sopa de legumes variados (mandioquinha, abobrinha, cenoura, couve-flor, brócolis, vagem)	
Sopa de Mandioquinha	R\$23,50

PRATOS QUENTES**

Asterix 	R\$56,50
Steak de pernil de javali com purê de batata doce gratinado com molho de hortelã	
Picanha / Mignon Selvagem 	R\$52,50
Picanha ou filé mignon com risoto de arroz integral, vermelho e selvagem ao molho de três cogumelos com parmesão	
Mignon de Paris	R\$52,50
Filé mignon grelhado com molho de mostarda dijon e vinho branco acompanhado de batata inglesa e batata doce palitos ao forno com ervas	
Pato / Frango Selvagem	R\$52,50 / R\$42,00
Risoto de pato / frango cozido desfiado ao molho de três cogumelos com arroz vermelho, selvagem e integral	
O Frango do Chefe	R\$44,00
Filé de peito de frango marinado em cerveja e ervas, recheado com aspargos frescos e queijo brie, acompanhado de abóbora assada e batatinhas com sour cream e brócolis	
Galeto de Uva	R\$44,00
Galeto desossado, marinado em cerveja e ervas, purê de maçã, tagliarini de pupunha e molho de uva	
Nordeste das Américas 	R\$48,00
Tilápia grelhada ao pesto com farofa de milho, banana da terra e tomate cereja salteado em ervas	
Bacalhau Crocante	R\$50,00
Bacalhau grelhado com crosta crocante e vegetais*** grelhados al dente	
Salmão Oriental	R\$52,50
Salmão tostado marinado (cru por dentro), crosta de gergelim e molho oriental, com cuscuz de vegetais	
Salmão Crocante	R\$52,50
Salmão grelhado com crosta crocante, purê de mandioquinha, legumes**** salteados em pesto	
Ravioli Tricolor	R\$42,00
Ravioli caseiros de mozzarella de búfala, molho de tomate caseiro e manjeriçã	
Quiche com Salada	R\$35,00
Quiche do dia com salada de folhas variadas, mini tomate e molho de azeite, vinagre, dijon, louro, alecrim	
Veggie Lasanha (sem glúten)	R\$42,00
Lasanha de legumes***** variados, ricota, parmesão e molho de azeite de ervas	

** Alteração de pratos quentes: 1 ingrediente: +R\$ 5,00 / 2 ingredientes: +R\$ 10,00
Molho extra: +R\$ 1,50

*** Abobrinha, batata doce, berinjela, cebola roxa, cenoura, mandioquinha, tomate

**** Berinjela, brócolis, cenoura, couve-flor, vagem

***** Abobrinha, berinjela, cenoura, espinafre, parmesão, ricota

READY TO EAT


combinado 1 = R\$ 49,00 = suco ou smoothie + salada ou tostado + sobremesa

combinado 2 = R\$ 47,00 = suco ou smoothie + wrap ou sanduíche + sobremesa


combinado 3 = R\$ 49,00 = grelhado + 1/2 salada ou porção de arroz integral/vermelho/selvagem


(2ª a 6ª, 11h-23h)

TOSTADO NA GRELHA** (ou 1/2 tostado)

Muuú Burger  R\$33,00
Hamburger (180g) de fraldinha **ou** de picanha no pão de cereais tostado com tomate, alface, shimeji / shiitake / portobello no shoyu, queijo prato e a opção de **um molho** (mostarda, ketchup, Paris ou maionese wasabi)

Catalán  R\$35,50 (R\$19,50)
Pão torrado com molho de tomate e azeite, mozzarella de búfala derretida com paillard de filé mignon grelhado e rúcula

Itália  R\$31,00 (R\$17,50)
Mozzarella de búfala, tomate, pasta de azeitona temperada com hortelã e manjeriço, pão de cereais


Arco-íris  R\$31,00 (R\$17,50)
Alcachofra*, berinjela, abobrinha grelhada, provolone, tomate seco, folhas variadas, manjeriço, maionese wasabi, pão cereais

*Rico em vitamina C e ferro. A vitamina C ajuda na absorção de ferro

SANDUÍCHES** (tostado: + R\$1,50) (ou 1/2 sanduíche)

Salcota  R\$38,00 (R\$21,00)
Salmão marinado, ricota, folhas variadas, salsinha, suco de limão, pão de cereais

Obelix R\$31,00 (R\$17,50)
Copa de javali, tomate débora, mozzarella de búfala, folhas variadas, pesto BeFresh, pão de cereais

Frango Doce Pimenta  R\$29,00 (R\$16,50)
Frango marinado grelhado ao curry, chutney de manga, folhas variadas, mozzarella de búfala, pão de cereais

WRAPS** (tostado: + R\$1,50) (ou 1/2 wrap)

Mignon  R\$32,00 (R\$17,50)
Picadinho de filé mignon com mix de cogumelos, abobrinha e cenoura, folhas variadas, massa indiana BF. Molho: mostarda

Pato R\$29,50 (R\$17,50)
Pato desfiado com laranja, pesto, semente de girassol torrada, folhas variadas, massa indiana BeFresh

Supremo  R\$32,00 (R\$16,50)
Frango marinado ao curry grelhado, folhas variadas, tomate, cebola caramelizada, molho de iogurte, massa indiana BeFresh

Carpaccio R\$29,00 (R\$16,50)
Carpaccio de carne, parmesão, folhas variadas, molho de mostarda e alcachofras, massa indiana BeFresh

Salmão R\$39,00 (R\$21,00)
Sashimi de salmão*, (130g), pimentão vermelho, cebola, ovo cozido, azeitonas, folhas variadas, molho mostarda, massa indiana BF

*rico em proteínas, omega-3


Veggie R\$29,00 (R\$16,50)
Alcachofra, berinjela, abobrinha, provolone, tomate seco, folhas variadas, manjeriço, molho oriental, pesto, massa indiana BF

ALMOÇO EXECUTIVO 11h-15h

suco ou smoothie
+
sobremesa
+

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Picanha Selvagem	Nordeste das Américas	Salmão Oriental	Bacalhau Crocante	Salmão Crocante
R\$ 65,00	R\$ 62,00	R\$ 65,00	R\$ 62,00	R\$ 65,00
ou	ou	ou	ou	ou
Ravioli Tricolor	O Frango do Chefe	Galeto de Uva	Mignon de Paris	Asterix
R\$ 62,00	R\$ 60,00	R\$ 60,00	R\$ 65,00	R\$ 65,00

SALADAS** (ou 1/2 SALADA)

Ceviche Tilápia  R\$31,00
Tilápia marinada ao limão com batata doce, cebola roxa, rúcula. Molho: azeite, vinagre, dijon, louro, alecrim

Salada Flamingo R\$36,50 (R\$20,00)
Salmão marinado (180g) (cru), pupunha grelhada, mini tomate e folhas variadas. Molho: azeite, vinagre, dijon, louro, alecrim

Salada Mangá R\$31,00 (R\$17,50)
Peito de frango cozido desfiado, parmesão, manga, semente de girassol, folhas. Molho: azeite, vinagre, dijon, louro, alecrim

Cogumelo Mix  R\$33,00 (R\$18,50)
Shiitake*, shimeji, portobello, parmesão, nozes, folhas, croutons
Molho: mostarda

*fortalece o sistema imunológico e melhora a resistência cardiovascular

Verde & Rosa   R\$31,00 (R\$17,50)
Figs, nozes, mozzarella de búfala, uva passa marinada em saké, folhas. Molho: iogurte, alecrim, salsinha, suco limão, azeite

GRELHADOS (s/ acompanhamento)

Steak Javali (220g) R\$42,00

Filé Mignon (200g) R\$38,00

Picanha argentina (200g) R\$38,00

Peito de frango  R\$27,00

Galeto desossado R\$28,00

Filé de Tilápia R\$36,00

Salmão   R\$39,00

**Alteração ready to eat:

1 ingrediente: +R\$ 3,00

2 ingredientes: +R\$ 6,00

Molho extra: +R\$ 1,50

SOBREMESAS

Açaí e/ou Cupuaçu (total de 200ml)+Granola R\$18,00
Cupuaçu e/ou açaí* e granola BeFresh (60ml) (flocos de aveia tostados, com sementes e frutos secos variados)

***Rico em proteínas, variedade de antioxidantes**


Torta de MaçãR\$16,00
Torta de maçã com aveia em flocos e molho de iogurte, mel e canela

Pudim Bread & ButterR\$16,00
Sobremesa tradicional inglesa com chocolate branco e meio amargo, uva passa, brioche e molho de creme

PannacottaR\$16,00
Capim santo, gelatina, mel, creme de leite, calda de maracujá ou calda de fruta da época

Salada de frutasR\$10,00
Frutas variadas, mel

Perdição R\$15,00
Mousse de chocolate irresistível

Bananarama R\$15,00
Sorvete de banana, mel* e canela à parte, sem adição de leite
***o consumo diário de mel aumenta o nível médio de antioxidantes no sangue**

Papayarama R\$15,00
Sorvete de papaya, mel à parte, sem adição de leite

Mangarama R\$15,00
Sorvete de manga, mel à parte, sem adição de leite

MUFFINS

Ana Banana R\$10,00
Banana, canela*, nozes, açúcar mascavo, farinha e farelo de trigo, leite

***Redução dos níveis de açúcar no sangue**

Chocolate R\$10,00
Cacau, pedaços de chocolate meio amargo, açúcar mascavo, farinha e farelo de trigo, leite

PICOLÉ (PALETA)

Picolé AmareloR\$8,00
Maracujá, manga, suco de maçã, pedaços de manga

Picolé RoxoR\$8,00
Açaí, suco de maçã, banana

Picolé New PhilR\$8,00
Calda de morango, pedaços de morango, amora, manga, suco de maçã, iogurte

BEBIDAS

SUCOS** (0% açúcar, 0% água)

Verde.....	\$12,50
1/4 abacaxi, 75g espinafre*, 3 maçãs	
*Antioxidantes que retardam o envelhecimento	
Vermelho 	\$12,50
8 amoras*, 3 maçãs, 1/8 abacaxi	
*Aumenta o sistema imunológico	
Chá Gelado BeFresh 	\$12,50
10 folhas capim santo*, 3 maçãs, limão	
*Calmante, ajuda a digestão	
Nascer-do-sol 	\$12,50
2 laranjas*, 1/8 abacaxi, 1 cacho de uvas, 1 maçã	
*Vitamina C, beta caroteno	
Vivo 	\$12,50
3 maçãs, 2 laranjas, 1 cenoura, 1/4 beterraba*	
*Melhora a respiração das células, rico em ácido fólico, fibra	
Rosa Púrpura 	\$12,50
1 cacho de uvas, 5 maçãs, gengibre, limão	
Raio de Luz 	\$12,50
1/4 abacaxi, 5 maçãs, hortelã	
À Flor da Pele 	\$12,50
2 maçãs, 2 laranjas, 1/8 abacaxi, 1 cenoura	
Acorda Paixões 	\$12,50
6 maçãs, 1/2 pepino, hortelã, gengibre*	
*Ajuda a melhorar problemas respiratórios, alergias, resfriados	

SMOOTHIES** (0% açúcar, 0% água)

Amazônia Paulista 	\$14,50
200g cupuaçu, 2 cambucis*, 3 maçãs	
*Rico em antioxidantes	
New Phil 	\$14,50
3 morangos, 8 amoras, 2 maçãs, 1/4 manga, 1/4 iogurte	
Veludo Vermelho 	\$14,50
200g de açaí*, 3 maçãs, 1 banana	
*Rico em proteínas, variedade de antioxidantes	
Incrível Hulk 	\$14,50
1/4 abacate, 3 maçãs, 1 banana, 1/4 iogurte	
Morango Vermelho 	\$14,50
150g açaí, 3 maçãs, 3 morangos	
Bate Bate Coração  	\$14,50
4 morangos, 1 banana, 3 maçãs, 1/4 iogurte	
Mulher Maravilha 	\$14,50
1/2 maracujá, 1/4 manga, 3 maçãs	

BEBIDAS QUENTES

Capuccino.....	R\$5,50
Café Expresso.....	R\$5,00
Chocolate Quente.....	R\$6,00
Chá Gengibre.....	R\$5,50
Chá Hortelã.....	R\$5,50

OUTRAS BEBIDAS

Água c/ gás (Prata).....	R\$5,00
Água s/ gás (Prata).....	R\$5,00
H2O limão.....	R\$6,00
Schweppes Citrus.....	R\$5,50
Suco de Laranja.....	R\$7,50
Suco de Melancia.....	R\$7,50
Suco de Maracujá.....	R\$7,50
Limonada.....	R\$7,50
Chocolate Gelado.....	R\$8,50
Capuccino Gelado*.....	R\$8,50
*Cubos de café, leite, chocolate, nutella	
Coca Cola.....	R\$5,50
Coca Cola Zero.....	R\$5,50
Guaraná.....	R\$5,50
Guaraná Zero.....	R\$5,50
Heineken.....	R\$8,00
Stella Artois.....	R\$8,00
Tônica.....	R\$5,50

**Alteração de sucos:

1 ingrediente: +R\$ 2,00

2 ingredientes: +R\$ 4,00



vegetariano



nível baixo de gordura



baixas calorias



0% gordura



novidade



energético

BEBIDAS

COCKTAILS

BeFresh ⁿ	R\$19,00
Gin, água tônica, suco de limão, manjericão	
Aperol Spritz ⁿ	R\$19,00
Aperol, água com gás, prosecco	
Frozen Frutas Vermelhas ⁿ	R\$17,00
Frozen de frutas vermelhas com a opção de vodka ou cachaça	
Mojito ⁿ	R\$19,00
Rum, hortelã, limão, açúcar demerara e água com gás	
Capim e Companhia	R\$17,00
Sakê, capim santo, suco de maçã, suco de limão	
Bloody Mary	R\$17,00
Suco de tomate, vodka, pimenta, tabasco	
Margarita	R\$19,00
Tequila, suco de limão e cointreau	
Whisky Sour	R\$19,00
Whisky, suco de limão, açúcar demerara	

	Importada	Nacional
Caipirinha*		R\$16,00
Caipiroska*	R\$19,00	R\$16,00
Saquerinha*	R\$19,00	R\$16,00
Vodka	R\$16,00	R\$14,00
Cachaça		R\$14,00

Frutas: **cambuci****, limão, amora, abacaxi, maracujá, frutas vermelhas, limão siciliano, uva, morango

*Feito com açúcar demerara. Esse açúcar não recebe nenhum aditivo químico. Os seus valores nutricionais são altos. Tem um sabor suave e neutro.

**Rico em antioxidantes.

	Black Label	Red Label
Whisky	R\$24,00	R\$20,00
Tequila Branco, Ouro	R\$16,00	R\$19,00
Campani		R\$14,00
Amarula		R\$14,00
Cassis		R\$14,00

VINHOS

Tintos

Leon Tarapacá Cabernet - 375ml	R\$48,00
Chile	
Alamos Malbec - 375ml	R\$48,00
Argentina	
Leon Tarapacá Carménère - 750ml	R\$78,00
Chile	
Alamos Malbec - 750ml	R\$110,00
Argentina	
Uxmal Malbec - 750ml	R\$95,00
Argentina	
Esporão Monte Velho - 750ml	R\$95,00
Portugal	
Flor de Crasto - 750ml	R\$110,00
Portugal	

Branco

Leon Tarapacá Chardonnay - 375ml	R\$50,00
Chile	
Crios Torrontes - 375ml	R\$50,00
Argentina	

Alamos Chardonnay - 750ml	R\$95,00
Argentina	

Leon Tarapacá Chardonnay - 750ml	R\$85,00
Chile	

Espumante

Salton Demi-sec - 750ml	R\$85,00
Brasil	