

## ENTRADAS

Entrada Itália (para duas pessoas) .....	R\$42,00
Burrata com tomate cereja salteado em ervas e pão italiano torrado	
Carpaccio de Carne .....	R\$28,00
Carpaccio de carne, queijo parmesão ralado, alcaparras, sal grosso, rúcula e molho de azeite de ervas	
Bruschettas Mistas (3 à escolha) .....	R\$28,00
Tomate, cebola, manjeriçã*/Chutney de manga, queijo brie, glaze balsâmico/ Tomate seco, mozzarella búfala, pesto <b>*ajuda na digestão e tem alto teor de ácido fólico</b>	
Tartar leve .....	R\$28,00
Pão de cereais BeFresh tostado, salmão tartar	
Sopa Tomate .....	R\$27,00
Sopa de tomate com aspargos e iogurte servida quente, com croutons de pão de cereais	
Sopa Vichyssoise.....	R\$27,00
Sopa quente de alho-poró e batata com amêndoas torradas	
Sopa de Legumes.....	R\$27,00
Sopa de legumes variados (mandioquinha, abobrinha, cenoura, couve-flor, brócolis, vagem)	
Sopa de Mandioquinha.....	R\$27,00

## 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\$56,00 / R\$52,50
Picanha <b>ou</b> filé mignon <b>com</b> 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 desfiado ao molho de três cogumelos com arroz vermelho, selvagem e integral	
O Frango do Chefe.....	R\$44,00
Filé de peito de frango marindo, 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	
Atum Oriental  .....	<b>R\$54,50</b>
Atum selado (cru por dentro), crosta de gergelim e molho oriental, com quinoa de vegetais	
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.....	<b>R\$52,50</b>
Salmão tostado marinado (cru por dentro), crosta de gergelim e molho oriental, com quinoa de vegetais	
Salmão Crocante.....	<b>R\$52,50</b>
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 (Cogumelo Mix/ Frango com Alho Poró/ Quatro Queijos).....	R\$35,00
Quiche 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**** variadas, 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**

**\*\*\*\*Batata doce, berinjela, brócolis, cenoura, couve-flor, vagem**

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

## READY TO EAT

**combinado 1 = R\$ 54,00 = suco ou smoothie + salada ou tostado + sobremesa**

**combinado 2 = R\$ 52,00 = suco ou smoothie + wrap ou sanduíche + sobremesa**


**combinado 3 = R\$ 54,00 = 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\$35,50/R\$ 39,50  
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\$39,00(R\$23,00)  
Pão torrado com molho de tomate e azeite, mozzarella de búfala derretida com paillard de filé mignon grelhado e rúcula

Itália  ..... R\$34,00 (R\$20,50)  
Mozarela de búfala, tomate, pasta de azeitona temperada com hortelã e manjeriçã, pão de cereais


Arco íris  ..... R\$34,00 (R\$20,50)  
Alcachofra\*, berinjela, abobrinha grelhada, provolone, tomate seco, folhas variadas, manjeriçã, maionese wasabi, pão cereais  
**\*Rico em vitamina C e ferro. A vitamina C ajuda na absorção de ferro**

### SANDUÍCHES\*\* (ou 1/2 sanduíche)

Salcota  ..... R\$42,00(R\$24,00)  
Salmão marinado, ricota, folhas variadas, salsinha, suco de limão, pão de cereais

Obelix ..... R\$34,00 (R\$20,50)  
Copa de javali, tomate débora, mozzarella de búfala, folhas variadas, pesto BeFresh, pão de cereais

Frango Doce Pimenta  ..... R\$32,00(R\$19,50)  
Frango marinado grelhado ao curry, chutney de manga, folhas variadas, mozzarella de búfala, pão de cereais

Tunacota  ..... R\$42,00(R\$24,00)  
Atum grelhado, ricota, alface, pepino, tomate Débora, pão de cereais

### WRAPS\*\* (ou 1/2 wrap)

Mignon ..... R\$35,00(R\$20,00)  
Picadinho de filé mignon com mix de cogumelos, abobrinha e cenoura, folhas variadas, massa indiana BF. Molho: mostarda Pato ..... R\$32,50(R\$20,50)  
Pato desfiado com laranja, pesto, semente de girassol, folhas variadas, massa indiana BeFresh

Supremo  ..... R\$35,00 (R\$20,50)  
Frango marinado ao curry grelhado, folhas variadas, tomate, cebola caramelizada, molho de iogurte, massa indiana BeFresh

Carpaccio ..... R\$32,00 (R\$20,00)  
Carpaccio de carne, parmesão, folhas variadas, molho de mostarda e alcaparras, massa indiana BeFresh

Salmão ..... R\$43,00(R\$24,00)  
Sashimi de salmão\*(130g), pimentão vermelho, cebola, ovo cozido, azeitonas, folhas variadas, molho mostarda, massa indiana BF  
**\*rico em proteínas, omega-3**

Veggie ..... R\$32,00(R\$19,50)  
Alcachofra, berinjela, abobrinha, provolone, tomate seco, folhas variadas, manjeriçã, molho oriental, pesto, massa indiana BF

**\*\*Alteração ready to eat:**

**1 ingrediente: +R\$ 3,00**

**2 ingredientes: +R\$ 6,00**


**Molho extra: +R\$ 1,50**

### ALMOÇO EXECUTIVO 11h-15h

suco ou smoothie  
+  
sobremesa  
+

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

### SALADAS\*\* (ou 1/2 SALADA)

Ceviche Tilápia  ..... R\$34,00  
Tilápia marinado\* ao limão com batata doce, cebola roxa, rúcula. Molho: azeite, vinagre, dijon, louro, alecrim

Salada Flamingo ..... R\$40,00 (R\$24,00)  
Salmão marinado\*\* (130g) (cru), pupunha grelhada, mini tomate e folhas variadas. Molho: azeite, vinagre, dijon, louro, alecrim

Salada Mangá ..... R\$34,00 (R\$20,50)  
Frango grelhado desfiado, parmesão, manga, semente de girassol, folhas. Molho: azeite, vinagre, dijon, louro, alecrim  
**\*protege contra a ação de radicais livres**

Cogumelo Mix  ..... R\$36,00 (R\$21,50)  
Shiitake\*, shimeji, portobello, parmesão, nozes, folhas, croutons  
Molho: mostarda, mel e azeite  
**\*fortalece o sistema imunológico e melhora a resistência cardiovascular**

Verde & Rosa   ..... R\$34,00 (R\$20,50)  
Figs, nozes, mozzarella de búfala, uva passa marinada em sakê, folhas. Molho: iogurte, alecrim, salsinha, suco limão, azeite

### GRELHADOS (s/ acompanhamento)

Steak Javali (220g) ..... R\$46,00

Filé Mignon (200g) ..... R\$42,00

Picanha (200g) ..... R\$42,00

Filé de Frango  ..... R\$30,00

Galeto desossado ..... R\$31,00

Filé de Tilápia ..... R\$40,00

Salmão   ..... R\$43,00

**\*Salmão marinado com dill, sal grosso e açúcar demerara**

**\*\*Tilápia marinada com limão siciliano, coentro, sal, pimenta do reino**

## SOBREMESAS

Açaí e/ou Cupuaçu (total de 200ml)+Granola  .....R\$21,00  
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 Maçã .....R\$18,50  
Torta de maçã com aveia em flocos e molho de iogurte, mel e canela

Pudim Bread & Butter .....R\$18,50  
Sobremesa tradicional inglesa com chocolate branco e meio amargo, uva passa, brioche e molho de creme

Pannacotta .....R\$18,50  
Capim santo, gelatina, mel, creme de leite, calda de maracujá ou calda de fruta da época

Salada de frutas .....R\$12,00  
Frutas variadas, mel


Perdição  .....R\$17,00  
Mousse de chocolate irresistível

Bananarama  .....R\$17,00  
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\$17,00  
Sorvete de papaya, mel à parte, sem adição de leite

Mangarama  .....R\$17,00  
Sorvete de manga, mel à parte, sem adição de leite

## MUFFINS

Ana Banana  .....R\$11,50  
Banana, canela\*, nozes, açúcar mascavo, farinha e farelo de trigo, leite

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

Chocolate  .....R\$11,50  
Cacau, pedaços de chocolate meio amargo, açúcar mascavo, farinha e farelo de trigo, leite

## PICOLÉ (PALETA)

Picolé Amarelo .....R\$9,00  
Maracujá, manga, suco de maçã, pedaços de manga

Picolé Roxo .....R\$9,00  
Açaí, suco de maçã, banana

Picolé New Phil .....R\$9,00  
Calda de morango, pedaços de morango, amora, manga, suco de maçã, iogurte

## BEBIDAS

### SUCOS\*\* (0% açúcar, 0% água)

Verde ..... R\$12,50 1/4 abacaxi, 75g espinafre*, 3 maçãs <b>*Antioxidantes que retardam o envelhecimento</b>	
Vermelho  ..... R\$12,50 8 amoras*, 3 maçãs, 1/8 abacaxi <b>*Aumenta o sistema imunológico</b>	
Chá Gelado BeFresh  ..... R\$12,50 10 folhas capim santo*, 3 maçãs, limão <b>*Calmante, ajuda a digestão</b>	
Nascer-do-sol  ..... R\$12,50 2 laranjas*, 1/8 abacaxi, 1 cacho de uvas, 1 maçã <b>*Vitamina C, beta caroteno</b>	
Vivo  ..... R\$12,50 3 maçãs, 2 laranjas, 1 cenoura, 1/4 beterraba* <b>*Melhora a respiração das células, rico em ácido fólico, fibra</b>	
Rosa Púrpura  ..... R\$12,50 1 cacho de uvas, 5 maçãs, gengibre, limão	
Raio de Luz  ..... R\$12,50 1/4 abacaxi, 5 maçãs, hortelã	
À Flor da Pele  ..... R\$12,50 2 maçãs, 2 laranjas, 1/8 abacaxi, 1 cenoura	
Acorda Paixões  ..... R\$12,50 6 maçãs, 1/2 pepino, hortelã, gengibre* <b>*Ajuda a melhorar problemas respiratórios, alergias, resfriados</b>	
<b>SMOOTHIES** (0% açúcar, 0% água)</b>	
Amazônia Paulista ..... R\$14,50 200g cupuaçu, 2 cambucis*, 3 maçãs <b>*Rico em antioxidantes</b>	
New Phil  ..... R\$14,50 3 morangos, 8 amoras, 2 maçãs, 1/4 manga, 1/4 iogurte	
Old Phil ..... R\$14,50 200g cupuaçu, 8 amoras, 3 maçãs	
Veludo Vermelho  ..... R\$14,50 200g de açaí*, 3 maçãs, 1 banana <b>*Rico em proteínas, variedade de antioxidantes</b>	
Incrível Hulk  ..... R\$14,50 1/4 abacate, 3 maçãs, 1 banana, 1/4 iogurte	
Morango Vermelho  ..... R\$14,50 150g açaí, 3 maçãs, 3 morangos	
Bate Bate Coração   ..... R\$14,50 4 morangos, 1 banana, 3 maçãs, 1/4 iogurte	
Mulher Maravilha  ..... R\$14,50 1/2 maracujá, 1/4 manga, 3 maçãs	
Água de Coco  ..... R\$8,50	

**\*\*Alteração de sucos:**  
**1 ingrediente: +R\$ 2,00**  
**2 ingredientes: +R\$ 4,00**

### SHOTS

Maipo ..... R\$5,00 Aipo + Melão <b>*Antioxidantes que retardam o envelhecimento</b>	
Popeye ..... R\$5,00 Espinafre + Maçã + Hortelã <b>*Aumenta o sistema imunológico</b>	
Raiz ..... R\$5,00 Maça + Gengibre <b>*Ajuda a digestão</b>	
Fogo ..... R\$5,00 Malagueta + Maçã + Limão <b>*Termogênico</b>	

### BEBIDAS QUENTES

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

### OUTRAS BEBIDAS

Água c/ gás (Prata) ..... R\$5,00	
Água s/ gás (Prata) ..... R\$5,00	
H2O ..... R\$6,00	
Schweppes Citrus ..... R\$5,50	
Suco de Laranja ..... R\$8,50	
Suco de Melancia ..... R\$8,50	
Suco de Maracujá ..... R\$8,50	
Limonada ..... R\$8,50	
Chocolate Gelado ..... R\$9,50	
Capuccino Gelado* ..... R\$9,50 <b>*Cubos de café, leite, chocolate, nutella</b>	
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	



vegetariano



nível baixo de gordura



baixas calorias



0% gordura



novidade



energético

## BEBIDAS

### COCKTAILS

BeFresh 	R\$21,00
Gin, água tônica, suco de limão, manjericão	
Aperol Spritz 	R\$21,00
Aperol, água com gás, prosecco	
Frozen Frutas Vermelhas 	R\$19,00
Frozen de frutas vermelhas com a opção de vodka ou cachaça	
Mojito 	R\$21,00
Rum, hortelã, limão, açúcar demerara e água com gás	
Capim e Companhia	R\$19,00
Sakê, capim santo, suco de maçã, suco de limão	
Bloody Mary	R\$19,00
Suco de tomate, vodka, pimenta, tabasco	
Margarita	R\$21,00
Tequila, suco de limão e cointreau	
Whisky Sour	R\$21,00
Whisky, suco de limão, açúcar demerara	

	Importada	Nacional
Caipirinha*		R\$18,00
Caipiroska*	R\$22,00	R\$18,00
Saquerinha*	R\$22,00	R\$18,00
Vodka	R\$18,00	R\$16,00
Cachaça		R\$16,00

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\$26,50	R\$22,00
Tequila Branco, Ouro	R\$17,50	R\$21,00
Campani		R\$15,50
Amarula		R\$15,50
Cassis		R\$15,50

### VINHOS

#### Tintos

Leon Tarapacá Carménère - 375ml	R\$55,00
Chile	
Alamos Malbec - 375ml	R\$96,00
Argentina	
Leon Tarapacá Carménère - 750ml	R\$86,00
Chile	
Alamos Malbec - 750ml	R\$132,00
Argentina	
Uxmal Malbec - 750ml	R\$114,00
Argentina	
Esporão Monte Velho - 750ml	R\$109,00
Portugal	
Flor de Castro - 750ml	R\$121,00
Portugal	

#### Branco

Leon Tarapacá Chardonnay - 375ml	R\$55,00
Chile	
Crios Torrontes - 375ml	R\$55,00
Argentina	

Alamos Chardonnay - 750ml	R\$114,00
Argentina	
Leon Tarapacá Chardonnay - 750ml	R\$93,50
Chile	

#### Espumante

Salton Demi-sec - 750ml	R\$93,50
Brasil	