

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 *ajuda na digestão e tem alto teor de ácido fólico	
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 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 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	
Escondidinho de bacalhau	R\$38,50
Purê de batata doce, bacalhau, cebola, pimentão, coentro, crosta crocante (pão de cereais, amêndoas, mostarda)	
Atum Oriental 	R\$54,50
Lombo de 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.....	R\$52,50
Salmão tostado marinado (cru por dentro), crosta de gergelim e molho oriental, com cuzcuz 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 (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***** 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\$ 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 bufala, 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
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\$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 MaçãR\$18,50
Torta de maçã com aveia em flocos e molho de iogurte, mel e canela

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

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

Salada de frutasR\$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 AmareloR\$9,00
Maracujá, manga, suco de maçã, pedaços de manga

Picolé RoxoR\$9,00
Açaí, suco de maçã, banana

Picolé New PhilR\$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	
*Antioxidantes que retardam o envelhecimento	
Vermelho 	R\$12,50
8 amoras*, 3 maçãs, 1/8 abacaxi	
*Aumenta o sistema imunológico	
Chá Gelado BeFresh 	R\$12,50
10 folhas capim santo*, 3 maçãs, limão	
*Calmante, ajuda a digestão	
Nascer-do-sol 	R\$12,50
2 laranjas*, 1/8 abacaxi, 1 cacho de uvas, 1 maçã	
*Vitamina C, beta caroteno	
Vivo 	R\$12,50
3 maçãs, 2 laranjas, 1 cenoura, 1/4 beterraba*	
*Melhora a respiração das células, rico em ácido fólico, fibra	
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*	
*Ajuda a melhorar problemas respiratórios, alergias, resfriados	

SMOOTHIES** (0% açúcar, 0% água)

Amazônia Paulista.....	R\$14,50
200g cupuaçu, 2 cambucis*, 3 maçãs	
*Rico em antioxidantes	
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	
*Rico em proteínas, variedade de antioxidantes	
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	
*Antioxidantes que retardam o envelhecimento	
Popeye.....	R\$5,00
Espinafre + Maçã + Hortelã	
*Aumenta o sistema imunológico	
Raiz.....	R\$5,00
Maça + Gengibre	
*Ajuda a digestão	
Fogo.....	R\$5,00
Malagueta + Maçã + Limão	
*Termogênico	

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
*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



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	