

ENTRADAS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Couvert | R\$15,00 |
| Grissini, palitinhos de salsão, cenoura, pepino com molho de azeite e mostarda dijon e patê de salmão | |
| Entrada Itália (para duas pessoas) | R\$44,00 |
| Burrata com tomate cereja salteado em ervas e pão italiano torrado | |
| Carpaccio de Carne | R\$29,50 |
| Carpaccio de carne, queijo parmesão ralado, alcaparras, sal grosso, rúcula e molho de azeite de ervas | |
| Bruschettas Mistas (3 à escolha) | R\$29,50 |
| Tomate, cebola, manjericão*/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\$29,50 |
| Pão de cereais BeFresh tostado, salmão tartar | |
| Sopa Tomate | R\$28,50 |
| Sopa de tomate com aspargos e iogurte servida quente, com croutons de pão de cereais | |
| Sopa Vichyssoise | R\$28,50 |
| Sopa quente de alho-poró e batata com amêndoas torradas | |
| Sopa de Legumes | R\$28,50 |
| Sopa de legumes variados (mandioquinha, abobrinha, cenoura, couve-flor, brócolis, vagem) | |
| Sopa de Mandioquinha | R\$28,50 |

PRATOS QUENTES**

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Picanha / Mignon Selvagem | R\$59,00 / R\$56,50 |
| Picanha ou filé mignon com risoto de arroz integral, vermelho e selvagem ao molho de três cogumelos com parmesão | |
| Mignon de Paris | R\$56,50 |
| 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\$55,00 / R\$44,00 |
| Risoto de pato / frango desfiado ao molho de três cogumelos com arroz vermelho, selvagem e integral | |
| O Frango do Chefe | R\$46,00 |
| Filé de peito de frango marinado em cerveja e ervas, grelhado, recheado com aspargos frescos e queijo brie, acompanhado de abóbora assada e batatinhas com sour cream e brócolis | |
| Galeto de Uva | R\$46,00 |
| Galeto desossado, marinado em cerveja e ervas, purê de maçã, tagliarini de pupunha e molho de uva | |
| Atum Oriental | R\$57,50 |
| Lombo de atum selado (cru por dentro), crosta de gergelim e molho oriental, com quinoa de vegetais | |
| Nordeste das Américas | R\$50,50 |
| Tilápia grelhada ao pesto com farofa de milho, banana da terra e tomate cereja salteado em ervas | |
| Bacalhau Crocante | R\$53,00 |
| Bacalhau grelhado com crosta crocante e vegetais*** grelhados al dente | |
| Salmão Oriental | R\$56,50 |
| Salmão tostado marinado (cru por dentro), crosta de gergelim e molho oriental, com cuzcuz de vegetais | |
| Salmão Crocante | R\$56,50 |
| Salmão grelhado com crosta crocante, purê de mandioquinha, legumes**** salteados em pesto | |
| Ravioli Monocolor | R\$44,00 |
| Ravioli caseiros de mozzarella de búfala, molho de tomate caseiro e manjericão | |
| Quiche com Salada (Cogumelo Mix/ Frango com Alho Poró/ Quatro Queijos) | R\$37,00 |
| Quiche com salada de folhas variadas, cenoura ralada, mini tomate e molho de azeite, vinagre, dijon, louro, alecrim | |
| Veggie Lasanha (sem glúten) | R\$44,00 |
| 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**

É cobrado o valor de R\$ 2,00 para produtos consumidos no restaurante que sejam pedidos para embalar

READY TO EAT

combinado 1 = R\$ 56,00 = suco ou smoothie + salada ou tostado + sobremesa


combinado 2 = R\$ 54,00 = suco ou smoothie + wrap ou sanduíche + sobremesa


**combinado 3 = R\$ 56,00 = 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\$41,00(R\$24,00)
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 manjeriço, pão de cereais

Arco íris  R\$34,00 (R\$20,50)
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*** (ou 1/2 sanduíche)

Salcota  R\$43,50(R\$28,00)
Salmão marinado*, pasta de ricota, folhas variadas, salsinha suco de limão, pão de cereais

Obelix R\$36,00 (R\$22,00)
Copa de javali, tomate débora, mozzarella de búfala, folhas variadas, pesto BeFresh, pão de cereais

Frango Doce Pimenta  R\$33,50(R\$20,00)
Frango marinado grelhado ao curry, chutney de manga, folhas variadas, mozzarella de búfala, pão de cereais

WRAPS*** (ou 1/2 wrap)

Mignon R\$36,50(R\$21,00)
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

Cod Fixe  R\$32,00(R\$20,00)
Lascas de bacalhau (130g), refogado de cenoura e couve roxa, molho de mostarda

Salmão/Atum  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, manjeriço, 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

É cobrado o valor de R\$ 2,00 para produtos consumidos no restaurante que sejam pedidos para embalar

ALMOÇO EXECUTIVO 11h-15h

**suco ou smoothie
+
sobremesa
+**

| 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|-------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Atum Oriental | 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 | Picanha Selvagem |
| R\$ 62,00 | R\$ 62,00 | R\$ 62,00 | R\$ 65,00 | R\$ 65,00 |

SALADAS** (ou 1/2 SALADA)

Ceviche Tilápia R\$34,00
Tilápia marinada** ao limão com batata doce, cebola roxa, rúcula, coentros. 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 cozido 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)

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**

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

Fruta da épocaR\$9,00

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

É cobrado o valor de R\$ 2,00 para produtos consumidos no restaurante que sejam pedidos para embalar

BEBIDAS

SUCOS** (0% açúcar, 0% água)

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Verde..... | R\$13,00 |
| 1/4 abacaxi, 75g espinafre*, 3 maçãs | |
| *Antioxidantes que retardam o envelhecimento | |
| Vermelho  | R\$13,00 |
| 8 amoras*, 3 maçãs, 1/8 abacaxi | |
| *Aumenta o sistema imunológico | |
| Chá Gelado BeFresh  | R\$13,00 |
| 10 folhas capim santo*, 3 maçãs, limão | |
| *Calmante, ajuda a digestão | |
| Nascer-do-sol  | R\$13,00 |
| 2 laranjas*, 1/8 abacaxi, 1 cacho de uvas, 1 maçã | |
| *Vitamina C, beta caroteno | |
| Vivo  | R\$13,00 |
| 3 maçãs, 2 laranjas, 1 cenoura, 1/4 beterraba* | |
| *Melhora a respiração das células, rico em ácido fólico, fibra | |
| Rosa Púrpura  | R\$13,00 |
| 1 cacho de uvas, 5 maçãs, gengibre, limão | |
| Raio de Luz  | R\$13,00 |
| 1/4 abacaxi, 5 maçãs, hortelã | |
| À Flor da Pele  | R\$13,00 |
| 2 maçãs, 2 laranjas, 1/8 abacaxi, 1 cenoura | |
| Acorda Paixões  | R\$13,00 |
| 6 maçãs, 1/2 pepino, hortelã, gengibre* | |
| *Ajuda a melhorar problemas respiratórios, alergias, resfriados | |

SMOOTHIES** (0% açúcar, 0% água)

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Amazônia Paulista..... | R\$15,00 |
| 200g cupuaçu, 2 cambucis*, 3 maçãs | |
| *Rico em antioxidantes | |
| New Phil  | R\$15,00 |
| 3 morangos, 8 amoras, 2 maçãs, 1/4 manga, 1/4 iogurte | |
| Old Phil..... | R\$15,00 |
| 200g cupuaçu, 8 amoras, 3 maçãs | |
| Veludo Vermelho  | R\$15,50 |
| 200g de açaí*, 3 maçãs, 1 banana | |
| *Rico em proteínas, variedade de antioxidantes | |
| Incrível Hulk  | R\$15,00 |
| 1/4 abacate, 3 maçãs, 1 banana, 1/4 iogurte | |
| Morango Vermelho  | R\$15,00 |
| 150g açaí, 3 maçãs, 3 morangos | |
| Bate Bate Coração   | R\$15,00 |
| 4 morangos, 1 banana, 3 maçãs, 1/4 iogurte | |
| Mulher Maravilha  | R\$15,00 |
| 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

É cobrado o valor de R\$ 2,00 para produtos consumidos no restaurante que sejam pedidos para embalar

BEBIDAS

COCKTAILS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| BeFresh | R\$22,00 |
| Gin, água tônica, suco de limão, manjeriçã | |
| Kir Royal  | R\$22,00 |
| Creme de Cassis, prosecco | |
| Dry Martini  | R\$22,00 |
| Gin, vermute | |
| Negrone  | R\$22,00 |
| Gin, vermute, campari | |
| Aperol Spritz | R\$22,00 |
| Aperol, água com gás, prosecco | |
| Frozen Frutas Vermelhas | R\$20,00 |
| Frozen de frutas vermelhas com a opção de vodka ou cachaça | |
| Mojito | R\$22,00 |
| Rum, hortelã, limão, açúcar demerara e água com gás | |
| Capim e Companhia | R\$20,00 |
| Sakê, capim santo, suco de maçã, suco de limão | |
| Bloody Mary | R\$20,00 |
| Suco de tomate, vodka, molho inglês, pimenta do reino, tabasco, limão, sal | |
| Margarita | R\$22,00 |
| Tequila, suco de limão e cointreau | |

Importada Nacional

| | |
|-------------------|-----------------------|
| Caipirinha* | R\$19,00 |
| Caipiroska* | R\$23,00.....R\$19,00 |
| Saquerinha* | R\$23,00.....R\$19,00 |
| Vodka | R\$19,00.....R\$17,00 |
| Cachaça | R\$17,00 |

Frutas: **campuci****, 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\$27,50.....R\$22,00 |
| Tequila Branco, Ouro | R\$18,50.....R\$22,00 |
| Campari | R\$16,50 |
| Amarula | R\$16,50 |
| Cassis | R\$16,50 |

VINHOS

Tintos

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Leon Tarapacá Carménère - 375ml | R\$57,00 |
| Chile | |
| Leon Tarapacá Carménère - 750ml | R\$90,00 |
| Chile | |
| Alamos Malbec - 750ml | R\$134,00 |
| Argentina | |
| Uxmal Malbec - 750ml | R\$117,00 |
| Argentina | |

Branco

| | |
|----------------------------------------|-----------|
| Leon Tarapacá Chardonnay - 375ml | R\$58,00 |
| Chile | |
| Crios Torrontes - 375ml | R\$58,00 |
| Argentina | |
| Alamos Chardonnay - 750ml | R\$117,00 |
| Argentina | |
| Leon Tarapacá Chardonnay - 750ml | R\$97,00 |
| Chile | |

Espumante

| | |
|-------------------------------|----------|
| Salton Demi-sec - 750ml | R\$95,00 |
| Brasil | |