



ENTRADAS

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	
Carpaccio de Carne.....	R\$29,50
Carpaccio de carne, queijo parmesão ralado, alcaparras, sal grosso, rúcula e molho de azeite de ervas	
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 de Legumes.....	R\$28,50
Sopa de legumes variados (mandioquinha, abobrinha, cenoura, couve-flor, brócolis, vagem)	

PRATOS QUENTES**

Santo Filé 	R\$56,50
Filé mignon ao molho de vinho tinto e capim santo com torta de batata com parmesão	
Mignon Selvagem.....	R\$56,50
Filé mignon com risoto de arroz integral, vermelho e selvagem ao molho de três cogumelos com parmesão	
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	
Nordeste das Américas.....	R\$50,50
Tilápia grelhada ao pesto com farofa de milho, banana da terra e tomate cereja salteado em ervas	
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 Popeye 	R\$44,00
Ravioli de espinafres ao molho de tomate e manjericão, recheados com mozzarella de búfala	
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

*** 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)**

SANDUICHE OU TOSTADO NA GRELHA*** (ou 1/2)

- Muuú Burger** R\$35,50
Hamburger (180g) de fraldinha no pão de cereais
tostado com tomate, alface, shimeji / shiitake / portobello
no shoyu, queijo prato e a opção de **um molho** (mostarda,
ketchup, barbecue)
- Catalán** R\$41,00(R\$24,00)
Pão torrado com molho de tomate e azeite, mozzarella de bú-
fala 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
- Salcota**  R\$43,50(R\$28,00)
Salmão marinado*, pasta de ricota, folhas variadas, salsinha
suco de limão, pão de cereais
- Frango Doce Pimenta**  R\$33,50(R\$20,00)
Frango marinado grelhado ao curry, chutney de manga, folhas
variadas, mozzarella de bufala, 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
- 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

ALMOÇO EXECUTIVO 11h-15h

suco ou smoothie




+

sobremesa

+

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ravioli Popeye	O Frango do Chefe	Salmão Oriental	Santo Filé	Salmão Crocante
R\$ 62,00	R\$ 62,00	R\$ 65,00	R\$ 65,00	R\$ 65,00

SALADAS (ou 1/2 SALADA)

- 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 saké,
folhas. Molho: iogurte, alecrim, salsinha, suco limão, azeite

GRELHADOS (s/ acompanhamento)

- Filé Mignon (200g)** R\$42,00
- Filé de Frango**  R\$30,00
- Galeto desossado** R\$31,00
- Salmão**   R\$43,00

*** 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

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

SOBREMESAS

Açaí (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	
Mangarama 	R\$17,00
Sorvete de manga, mel à parte, sem adição de leite	
Fruta da época.....	R\$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	
Água de Coco.....	R\$8,50

SMOOTHIES** (0% açúcar, 0% água)

Crocante 	R\$15,00
Leite de aveia, manteiga de amendoim, 1 banana, sementes de abóbora	
Cupu 	R\$15,00
200g Cupuaçu, 1/8 abacaxi, 1 maçã, 75g espinafre	
New Phil 	R\$15,00
3 morangos, 8 amoras, 2 maçãs, 1/4 manga, 1/4 iogurte	
Veludo Vermelho 	R\$15,50
200g de açaí*, 3 maçãs, 1 banana	
*Rico em proteínas, variedade de antioxidantes	
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	

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

 regressou ao cardápio

 vegetariano

 nível baixo de gordura

 baixas calorias

 0% gordura

 novidade

 energético

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

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: 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.**

	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	
Alamos Malbec - 375ml	R\$70,00
Argentina	
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	
Alamos Chardonnay - 375ml	R\$65,00
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	