

CARDÁPIO

ARROZ

Arroz integral de bacalhau e brócolis 276Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	19.00
Arroz integral de camarão, quinua e tomate seco ao perfume de limão 316Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	22.50
Arroz integral do Chef (filé mignon, ricota defumada e figo) 288Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	17.50

SOPAS

Caldo de abóbora japonesa 92Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	10.00
Canja integral 127Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	11.00
Creme de batata doce com alho poró 180Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	13.00
Creme de feijão com couve e quinua 253Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	12.00
Creme de mandioquinha com ragu de shimeji 204Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	13.50
Creme thai (camarão, couve flor, gengibre e leite de coco) 159Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	17.00
Minestrone 262Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	11.00

CARNES

Escondidinho de carne da casa 277Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	18.50
Escondidinho de frango 424Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	18.50
Filé na mostarda dijon e mel, purê mandioquinha c chia e tomate grelhado com ervas 332Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	22.00
Frango ao leite de coco, arroz integral e shimeji 347Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	20.00
Mexidinho integral light com purê de mandioquinha e couve refogada 347Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	18.00
Panqueca funcional de frango ao molho de tomates frescos 342Kcal	16.00
Tirinhas de mignon, arroz integral com brócolis e feijão 332Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	20.00
Panqueca de carne da vovó ao molho de tomate fresco 304kcal PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	16.00

VEGETARIANOS

Espaguete de abobrinha e cenoura ao molho de tomate aveludado 151Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	17.50
Lasanha vegetariana (berinjela, abobrinha, creme de ricota, molho de tomate e manjericão) 201Kcal	15.50
Quiche integral de alho poró e cogumelo 183Kcal - (valor calorico para meia quiche 75g)	12.00
Tartelete integral de ricota com brócolis e tomate (2 unid. de aprox. 70g cada) 182Kcal cada unid.	10.00

PEIXES

Filé de S. Peter ao lemon pepper, arroz integral e berinjela refogada 373Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	21.00
Peixe do mês ao creme branco com espinafre, arroz integral com cenoura e vagem refogadas 317Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	20.00
Peixe do mês c/molho de moqueca leve, arroz integral verde, abobrinha e milho 266Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	20.00
Feijão Branco com camarão e cenoura, arroz integral e couve refogada 282kcal PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	21.00

MASSAS

Espaguete oriental (espaguete integral, filé mignon, legumes, e vegetais ao shoyu) 301Kcal	18.50
Espaguete integral com almôndegas ao molho rústico de tomate 363Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN. - SEM LACTOSE	18.50
Nhoque de batata doce ao molho leve de queijo e damasco 398Kcal	17.50
Nhoque de mandioquinha com espinafre ao molho branco e almondegas 356Kcal	18.50
Nhoque de mandioquinha com molho rustico de tomate 289Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	18.00
Nhoque de batata doce ao molho bolonhesa 458Kcal - SEM LACTOSE	18.00

SOBREMESAS

Bombom de frutas secas e castanha 87Kcal - SEM GLÚTEN	8.50
Creme de ricota com calda de frutas vermelhas 116Kcal	7.00
Frutas assadas com legumes e couve 97Kcal	7.00
Creme de ricota com frutas vermelhas 116Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	7.50
Frutas assadas ao vinho com semente de girasol 97Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	7.00
Mousse funcional de cacau 177Kcal - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	7.00

LANCHINHOS

Empada proteica de frango (2 unidades) - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	11.00
Muffin de milho (6 unid.) - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	18.00
Muffin de chocolate (6 unid.) - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	19.00

Muffin de limão (6 unid.) - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	19.00
Muffin integral de chocolate meio amargo com abobrinha (6 unid.)	20.00
Muffin integral de cenoura com frutas secas (6unid.)	20.00
Muffin caprese (6 unid.) - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	22.00
Muffin de queijo com pimenta biquinho (6 unid.) - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	22.00
Pop cake de queijo 330g (aprox. 20 unid.) - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	20.00
Pop cake de queijo com pimenta biquinho 330g (aprox. 20 unid.) - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	20.00
Pão de inhame (falso pão de queijo) 280g - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	18.00
Pão de leite 575g - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	19.00
Pão italianinho 400g - PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN - SEM LACTOSE	19.00
Muffin de banana com passas (6unid.) SEM LACTOSE	19.00
Muffin integral de cacau (6unid.) SEM LACTOSE	20.00

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: 2a a 6a das 08:30 as 18hs / Sábados 09:00 as 12hs
 FONE: 11 4272-0675 / Calçada Vitória Régia, 40- 1o andar / Centro comercial alphaville
DELIVERY SÃO PAULO, ALPHAVILLE E REGIÃO.