

SALADA LAFRESCO

Ingredientes frescos para você montar sua salada

01. ESCOLHA SUA PROTEÍNA*

				
Frango grelhado ou desfiado	Filé Mignon	Atum	Queijo Coalho	Grão de Bico
120g	120g	120g	90g	180g
R\$ 32,99	R\$ 38,99	R\$ 32,99	R\$ 29,99	R\$ 29,99

ADICIONE UMA PORÇÃO EXTRA DE PROTEÍNA

Frango Grelhado	Frango Desfiado	Filé Mignon	Atum	Queijo Coalho
120g	60g	120g	60g	45g
+R\$ 8	+R\$ 6	+R\$ 16	+R\$ 6	+R\$ 6

02. BASE + 5 ACOMPANHAMENTOS

BASE: Alfaces Crespa, Americana e Roxa.
Acompanham Croutons e Azeite.

+5 ACOMPANHAMENTOS A SUA ESCOLHA

VEGETAIS

Beterraba
Brócolis
Cebola Roxa
Cenoura
Milho

Pepino Japonês
Rúcula
Tomate Cereja
Tomate Seco
Tomate

FRUTAS

Abacaxi
Manga
Morango

DIVERSOS

Ovo de Codorna

03. ESCOLHA O SEU MOLHO

✓ Mostarda e Mel ✓ Ceaser ✓ Parmesão ✓ Italiano

delicie-se!



OMELETE, TAPIOCA, CREPIOCA OU CIABATTA

R\$ 27,99
cada

ESCOLHA O SEU RECHEIO

RAPEL

Peito de Frango Defumado, Cream Cheese e Milho

MERGULHO

Atum, Cebola Roxa, Cream Cheese, Tomate e Cenoura

RAFTING

Frango Desfiado, Cream Cheese e Milho

ASA DELTA

Frango Grelhado, Cream Cheese e Milho

VÔO LIVRE

Queijo Branco, Rúcula e Tomate Seco

PARAQUEDISMO

Presunto, Mussarela, Tomate e Orégano

PARAPENTE

Linguiça de Pernil (Desconstruída), Mussarela, Tomate e Cream Cheese

RECHEIO ESPECIAL*

TIROLESA

Filé Mignon, Cream Cheese e Milho

R\$ 36,99
cada

*RECHEIOS ACIMA
ACOMPANHAM UMA SALADINHA



TAPIOCA DOCE

ESCOLHA O SEU RECHEIO

ARVORISMO

Creme de Avelã com Morango

R\$ 19,99

MONTANHISMO

Leite condensado e Coco Ralado

R\$ 13,99



AÇAÍ
Lafresco

BEBIDAS

Água com Gás
Água sem Gás

R\$ 3,50
R\$ 3,50

Refrigerante Lata
Água de Coco Lata

R\$ 6,50
R\$ 8,00

SUCOS TRADICIONAIS

Copo de 550ml			Copo de 440ml		
					
Abacaxi R\$ 8,00	Maracujá R\$ 8,00	Limão R\$ 8,00	Morango R\$ 10,00	Açaí R\$ 12,00	Laranja R\$ 8,00

SUCOS FUNCIONAIS

Copo de 550ml

DETOX

Abacaxi, Clorofila,
Limão, Coco,
Laranja, Maracujá,
Pepino e Gengibre

R\$ 10

CAROTENO

Laranja, Mamão,
Cenoura, Melão,
Maracujá e
Gengibre

R\$ 10

ANTIOXIDANTE

Uva, Beterraba,
Morango, Amora,
Gengibre, Maça,
Framboesa e Mirtilo

R\$ 10





AÇAÍ PREMIUM

COPO

330ml
R\$ 12

440ml
R\$ 14

550ml
R\$ 16



AÇAÍ ZERO

COPO

330ml
R\$ 15

440ml
R\$ 18

550ml
R\$ 20



PITAYA

COPO

330ml
R\$ 12

440ml
R\$ 14

550ml
R\$ 16



MANGA & MARACUJÁ

COPO

330ml
R\$ 12

440ml
R\$ 14

550ml
R\$ 16



CUPUAÇU

COPO

330ml
R\$ 12

440ml
R\$ 14

550ml
R\$ 16



IOGURTE GREGO

COPO

330ml
R\$ 12

440ml
R\$ 14

550ml
R\$ 16

COMBINE 2
CREMES A SUA
ESCOLHA
(AÇAÍ ZERO +R\$3)

CASADINHO DE CREMES

COPO

330ml
R\$ 12

440ml
R\$ 14

550ml
R\$ 16

TURBINE COM OS NOSSOS ACOMPANHAMENTOS

FRUTAS



Morango
R\$ 5,00



Salada de Frutas
R\$ 4,00



Cereja
R\$ 7,00



Manga
R\$ 3,50



Kiwi
R\$ 4,00



Abacaxi
R\$ 3,00



Banana
R\$ 2,50

CEREAIS & OUTROS



Granola
R\$ 2,50



Paçoca
R\$ 2,50



Castanha de Cajú
R\$ 4,00



Cob. de Choc.
R\$ 2,50



Cob. de Morango
R\$ 2,50



Whey Protein
R\$ 5,50



Xarope de Guaraná
R\$ 2,50



Coco Ralado
R\$ 3,00



Mel
R\$ 4,00

DERIVADOS DO LEITE



Mousse Maracujá
R\$ 3,50



Mousse Morango
R\$ 3,50



Neston
R\$ 4,00



Leite em Pó
R\$ 3,00



Leite Ninho
R\$ 4,50



Leite em Pó
R\$ 4,50



Leite Condensado
R\$ 2,50

CHOCOLATES



Creme de Avelã
R\$ 7,50



Confeito
R\$ 3,50



Space Ball
R\$ 3,50



Choco Ball
R\$ 3,50



Ovomaltine
R\$ 3,50



Gotas C. Branco
R\$ 3,50



Gotas de Choc.
R\$ 3,50



VITAMINAS & SHAKES

Copo de 440ml

TRILHA

Açaí, Banana, Paçoca e Mel

R\$ 18

CANOAGEM

Açaí, Morango e Mel

R\$ 18

SKATE

Açaí, Leite em Pó, Neston, Leite Condensado

R\$ 18

PÓS TREINO

Açaí, Xarope de Guaraná, Whey Protein e Paçoca

R\$ 18

SURFE

Açaí, Leite Condensado, Ovomaltine ou Leite em Pó

R\$ 18

ESQUI

Yogurte Grego e Morango

R\$ 18

SALADA DE FRUTAS

Abacaxi, Kiwi, Manga, Morango e Banana

330ml
R\$ 12

440ml
R\$ 14

550ml
R\$ 16

ADICIONAIS

Leite Condensado R\$ 2,50
Suco de Laranja R\$ 2,50



CARDÁPIO A.07/23

*imagens ilustrativas