

green life
real food

**COMIDA
COM
PROPÓSITO**



SALADAS

	 pequena	 grande
<p>CAESAR _____</p> <p>Alface americana, cenoura ralada, croutons artesanais, lascas de parmesão, frango desfiado e molho Caesar.</p>	R\$ 32,90	R\$ 49,90
<p>GREEN LIFE _____</p> <p>Alface americana, alface roxa, rúcula, espinafre, cenoura ralada, ovo cozido, milho, tomate em cubos, lascas de parmesão, carne desfiada e molho Black Honey.</p>	R\$35,90	R\$ 55,90
<p>PROTEICA _____</p> <p>Alface americana, rúcula, ovo de codorna, castanhas do pará, lascas de parmesão, salmão em cubos e Azeite de Oliva.</p>	R\$ 37,90	R\$ 59,90
<p>INSANA _____</p> <p>Alface americana, cenoura ralada, brócolis, tomate em cubos, batata doce, cebola roxa, croutons artesanais, lascas de parmesão, frango desfiado e molho Caesar.</p>	R\$ 37,90	R\$ 54,90
<p>VEGGIE _____</p> <p>Alface americana, cenoura ralada, tomate em cubos, brócolis, queijo tofu, cogumelos paris salteado e molho Caesar Vegano.</p>	R\$33,90	R\$ 51,90
<p>CAPRESE _____</p> <p>Alface americana, rúcula, tomate cereja, espaguete de palmito, mussarela de búfala, croutons artesanais e molho Pesto.</p>	R\$ 27,90	R\$ 39,90
<p>TROPICAL _____</p> <p>Alface americana, alface roxa, rúcula, abacaxi em cubos, repolho roxo, cenoura ralada, lascas de parmesão, frango desfiado e molho Honey Mustard.</p>	R\$ 32,90	R\$ 49,90
<p>MEDITERRÂNEA _____</p> <p>Alface americana, alface roxa, rúcula, espinafre, azeitonas pretas, tomate seco, cebola roxa, amendoim, queijo gorgonzola, carne desfiada e molho Cream Pesto.</p>	R\$ 35,90	R\$ 55,90
<p>BACON SALAD _____</p> <p>Alface americana, cenoura ralada, tomate em cubos, milho, cebola crispy, croutons artesanais, lascas de parmesão, frango desfiado, farofinha de bacon, molho Caesar e molho Black Honey.</p>	R\$ 42,90	R\$ 67,90



SOLTA A MÃO! MONTE A SUA.



1 Qual o tamanho da sua fome?

 **pequena**
R\$ 22

 **grande**
R\$ 30

2 Escolha sua base

Até 5 ingredientes

Alface americana
Alface roxa
Rúcula

Espinafre
Massa sem glúten

3 Combine seus acompanhamentos

Até 4 ingredientes

Adicional R\$ 2,50

Tomate em cubos
Brócolis
Cenoura ralada
Beterraba ralada
Pepino em cubos
Abobrinha em tiras
Cebola roxa
Milho
Ervilha
Tomate cereja

Repolho roxo
Amendoim
Abacaxi em cubos
Nozes carameladas
Espaguete de palmito
Azeitonas pretas
Tomate seco
Croutons artesanais
Ovo cozido
Ovo de codorna

Batata doce
Broto de feijão
Manga
Morango
Abacate
Lascas de coco
Semente de girassol
Quinoa
Castanha do Pará
Passas

Chia
Grão de bico cozido
Picles de cebola roxa
Cebola caramelizada
Grão de bico crocante
Semente de abóbora
Granola salgada
Cebola Crispy
Milho espanhol

4 Acrescente seu queijo

 **pequena**

 **grande**

Parmesão	R\$ 5,00	R\$ 8,00
Gorgonzola	R\$ 5,00	R\$ 8,00
Branco	R\$ 5,00	R\$ 8,00
Tofu	R\$ 5,00	R\$ 8,00
Mussarela de Búfala	R\$ 6,00	R\$ 10,00

5 Acrescente sua proteína

 **50g**

 **100g**

Frango desfiado	R\$ 6,00	R\$ 12,00
Carne desfiada	R\$ 9,00	R\$ 18,00
Salmão em cubos	R\$ 11,00	R\$ 22,00
Farofinha de bacon	R\$ 8,00	R\$ 16,00
Cogumelo Paris salteado	R\$ 7,00	R\$ 14,00

6 Escolha seu molho

Até 2 opções

Caesar

Nossa versão do tradicional molho caesar.

Caesar Vegano

Azeite de oliva, leite vegetal e mostarda.

Honey Mustard

logurte natural, mostarda e mel.

Black Honey

Azeite de oliva, aceto balsâmico, mostarda e mel.

Pesto

Manjericão, nozes, parmesão e azeite de oliva.

Cream Pesto

logurte natural e molho pesto.

Red Hot

logurte natural, pimenta Sriracha e molho de tomate.

Green Chilli

Ervas frescas, pimenta, mostarda e azeite de oliva.

Fresh

logurte natural, limão, hortelã e azeite de oliva.

Citric

Azeite de oliva e limão.

Limão

Limão espremido.

Oliva

Azeite de oliva extra virgem.

Oliva Aromatizado

Azeite de oliva extra virgem, lemon pepper e alecrim.

Aceto Balsâmico

Aceto balsâmico e azeite de oliva.

WRAP IT UP



CAESAR FRANGO _____ R\$ 32,90

Alface americana, cenoura ralada, lascas de parmesão, frango desfiado e molho Caesar.

CAESAR CARNE _____ R\$ 35,90

Alface americana, cenoura ralada, lascas de parmesão, carne desfiada e molho Caesar.

CAESAR SALMÃO _____ R\$ 37,90

Alface americana, cenoura ralada, lascas de parmesão, salmão em cubos e molho Caesar.

INSANO _____ R\$ 37,90

Alface americana, cenoura ralada, brócolis, tomate em cubos, batata doce, cebola roxa, lascas de parmesão, frango desfiado e molho Caesar.

MEDITERRÂNEO _____ R\$ 35,90

Alface americana, alface roxa, rúcula, espinafre, azeitonas pretas, tomate seco, cebola roxa, amendoim, queijo gorgonzola, carne desfiada e molho Cream Pesto.

COGUMELOS _____ R\$ 33,90

Alface americana, cenoura ralada, brócolis, milho, queijo tofu, cogumelo Paris salteado e molho Caesar Vegano.

SWEET BLACK _____ R\$ 35,90

Alface americana, cebola caramelizada, tomate em cubos, queijo parmesão, carne desfiada e molho Black Honey.

CHICKEN BACON _____ R\$ 43,90

Alface americana, cenoura ralada, tomate em cubos, milho, cebola roxa, lascas de parmesão, frango desfiado, farofinha de bacon, creme de queijo e molho Caesar.

WRAP NA COUVE _____ R\$ 26,90

Folha de ouve, cenoura ralada, lascas de parmesão, frango desfiado e molho Caesar.

WRAP DO SEU JEITO **R\$22**

1 Sua massa e preparo

Tradicional
ou
Integral

Quente
ou
Frio

2 Escolha sua base Até 3 opções

Alface americana Espinafre
Alface Roxa Massa sem glúten
Rúcula

3 Combine seus acompanhamentos Até 3 ingredientes Adicional **R\$ 2,50**

Tomate em cubos	Repolho roxo	Batata doce	Grão de bico cozido
Brócolis	Amendoim	Broto de feijão	Picles de cebola roxa
Cenoura ralada	Abacaxi em cubos	Manga	Cebola caramelizada
Beterraba ralada	Nozes carameladas	Morango	Grão de bico crocante
Pepino em cubos	Espaguete de palmito	Abacate	Semente de abóbora
Abobrinha em tiras	Azeitonas pretas	Semente de girassol	Granola salgada
Cebola roxa	Tomate seco	Quinoa	Cebola Crispy
Milho	Croutons artesanais	Castanha do Pará	Milho espanhol
Ervilha	Ovo cozido	Passas	
Tomate cereja	Ovo de codorna	Chia	

4 Acrescente seu queijo

Parmesão	R\$ 5,00
Gorgonzola	R\$ 5,00
Branco	R\$ 5,00
Tofu	R\$ 5,00
Mussarela de Búfala	R\$ 6,00

5 Acrescente sua proteína **50g**

Frango desfiado	R\$ 6,00
Carne desfiada	R\$ 9,00
Salmão em cubos	R\$ 11,00
Farofinha de bacon	R\$ 8,00
Cogumelo Paris salteado	R\$ 7,00

6 Escolha seu molho Até 2 opções

Caesar

Nossa versão do tradicional molho caesar.

Caesar Vegano

Azeite de oliva, leite vegetal e mostarda.

Honey Mustard

logurte natural, mostarda e mel.

Black Honey

Azeite de oliva, aceto balsâmico, mostarda e mel.

Pesto

Manjeriçã, nozes, parmesão e azeite de oliva.

Cream Pesto

logurte natural e molho pesto.

Red Hot

logurte natural, pimenta Sriracha e molho de tomate.

Green Chilli

Ervas frescas, pimenta, mostarda e azeite de oliva.

Fresh

logurte natural, limão, hortelã e azeite de oliva.

Citric

Azeite de oliva e limão.

Limão

Limão espremido.

Oliva

Azeite de oliva extra virgem.

Oliva Aromatizado

Azeite de oliva extra virgem, lemon pepper e alecrim.

Aceto Balsâmico

Aceto balsâmico e azeite de oliva.

UM AÇAÍ PRA SORRIR



Pequeno
360ml



Grande
550ml

1 Tamanho

Tradicional	R\$ 20,00	R\$ 25,00
Orgânico	R\$ 20,00	R\$ 25,00

2 Escolha suas frutas

Banana	R\$ 3,00
Manga	R\$ 3,00
Morango	R\$ 5,00
Abacaxi	R\$ 5,00

3 Escolha seus adicionais

Pasta de amendoim Tradicional ou crocante	R\$ 5,00
Paçoca Tradicional ou diet	R\$ 3,50
Ninho Opção sem lactose	R\$ 4,50
Granola Grano Square	R\$ 9,90
logurte natural	R\$ 3,00
Whey Best Whey Cookie & Cream	R\$ 10,00
Mel	R\$ 4,50
Castanha do pará	R\$ 7,00
Chia	R\$ 3,00
Lascas de coco	R\$ 5,00



TOAST

Pão italiano de fermentação natural com grãos.

FRANGO COM CREME DE QUEIJO

Frango desfiado com creme de queijo e tomate cereja.

R\$ 24,90

CARNE DE PANELA

Carne desfiada com cebola caramelizada e parmesão.

R\$ 28,90

COGUMELOS

Cogumelos salteados, mussarela de búfala, tomate cereja e molho pesto.

R\$ 26,90

AVOCADO

Abacate, cebola roxa e tomate cereja.

R\$ 26,90

TOAST SALMÃO

Lascas de salmão, creme de queijo e pickles de cebola roxa.

R\$ 29,90



SUCOS R\$ 15 PRA REFRESCAR CORPO E ALMA

Laranja

Laranja e morango

Laranja, abacaxi e maracujá

Laranja, morango e maracujá

Laranja, cenoura e mamão

Melancia, limão e gengibre

Detox

Laranja, couve, abacaxi, gengibre, limão e hortelã

Energy Boost

Laranja, açaí e banana

UM CHÁ

PRA NÃO PIRAR

Chá matte com limão

R\$ 13

Chá de maracujá com mel, canela e gengibre

R\$ 13

REFRESCOS CLÁSSICOS

Água de coco na garrafinha
R\$ 12

Kombucha
R\$ 18,90

Água
R\$ 6

GREEN CYCLE

GROW • EAT • RECYCLE • REPEAT

Boa alimentação começa com bons ingredientes.
Investimos na melhor matéria prima, de bons
produtores e o mínimo de química.

Alimentos e bebidas saborosos
e com alto poder nutritivo.
Para corpo e alma.

Saladas, wraps, toasts, bolos, cafés, sucos.

Foco no cliente e no ambiente.
Tudo o que fazemos é para você se sentir mais leve.
Do rango no bowl à música na caixa,
queremos transmitir #greenvibes
e ser um respiro em meio ao caos.

Queremos simplificar e evoluir.
A Green é para quem tem fome de viver.

Seja bem-vindo.

