**Cardápio – Sabor Express (Versão enviada pelo cliente)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Categoria** | **Nome** | Descrição Curta | Ingredientes | Preço |
| **Saladas** | **Salada Fit Express**  ✅ “Best Seller” | Leve e energizante para o dia a dia. | Mix de folhas, frango grelhado, tomate-cereja, ovo cozido, cenoura ralada, molho de ervas. | R$ 27,90 |
| **Saladas** | **Salada Mediterrânea**  🌊 “Toque Mediterrâneo” | Toque refrescante com sabor marcante. | Rúcula, alface americana, pepino, azeitonas pretas, queijo feta, grão-de-bico, azeite com limão. | R$ 29,90 |
| **Saladas** | **Salada Caesar Light** | Versão mais leve do clássico. | Alface romana, frango grelhado, parmesão ralado, croutons integrais, molho caesar leve. | R$ 28,50 |
| **Saladas** | **Salada Veggie Power**  🌱 “Opção Vegetariana” | 100% vegetal e rica em fibras. | Mix de folhas verdes, abóbora assada, quinoa, cenoura, beterraba, sementes de girassol. | R$ 26,90 |
| **Saladas** | **Salada Tropical** | Combina frutas e proteínas de forma equilibrada. | Alface, manga, peito de peru em tiras, pepino, castanhas-do-pará e molho cítrico. | R$ 27,50 |
| **Massas** | **Massa Integral com Frango ao Pesto**  ⚡ “Rico em Proteínas” | Saudável e aromática. | Espaguete integral, frango em cubos, molho pesto artesanal, tomate seco. | R$ 32,90 |
| **Massas** | **Fettuccine de Abobrinha ao Molho de Tomate**  🥕 “Low Carb” | Baixo em carboidratos. | Abobrinha laminada, molho artesanal de tomate, manjericão, parmesão. | R$ 29,90 |
| **Massas** | Penne ao Molho de Iogurte e Ervas | Cremoso, leve e suave. | Penne integral, iogurte natural, azeite, alho, salsa e dill. | R$ 31,50 |
| **Massas** | **Tagliatelle ao Molho de Cogumelos**  👑 “Chef Recomenda” | Rico em sabor e proteínas vegetais. | Tagliatelle integral, cogumelos variados, creme de castanha, cebola e pimenta-do-reino. | R$ 33,90 |
| **Massas** | Espaguete Low Carb de Cenoura | Alternativa leve e nutritiva. | Espaguete de cenoura, frango desfiado, molho de limão e ervas. | R$ 28,90 |
| **Bebidas** | **Suco Energia Verde**  ⚡ “Energia Natural” | Refrescante e revigorante. | Couve, maçã, limão, gengibre. | R$ 12,90 |
| **Bebidas** | Suco Antioxidante Berry | Ideal para imunidade. | Morango, mirtilo, laranja. | R$ 14,50 |
| **Bebidas** | **Smoothie Proteico de Banana**  💪 “Pós-treino Ideal” | Pós-treino leve. | Banana, aveia, pasta de amendoim, bebida vegetal. | R$ 15,90 |
| **Bebidas** | **Chá Gelado de Hibisco com Limão**  🌸 “Leve e Aromático” | Leve e aromático. | Chá de hibisco, limão, mel. | R$ 11,90 |
| **Bebidas** | Água Saborizada Express | Hidratação com leveza. | Água com hortelã, pepino e limão. | R$ 9,90 |
| **Sobremesas** | **Mousse de Maracujá Fit**  💛 “Favorita” | Cremoso e equilibrado. | Maracujá, iogurte desnatado, gelatina sem açúcar. | R$ 12,90 |
| **Sobremesas** | **Pudim de Chia e Frutas Vermelhas**  🍓 “Rico em Fibras” | Rico em fibras. | Chia, bebida vegetal, mirtilo, morango. | R$ 13,90 |
| **Sobremesas** | **Brownie Integral de Cacau**  🍫 “Sem Lactose” | Sem lactose e leve. | Cacau 70%, farinha integral, óleo de coco. | R$ 14,50 |
| **Sobremesas** | Creme Proteico de Amendoim | Doce sem culpa. | Pasta de amendoim, whey baunilha, iogurte. | R$ 13,50 |
| **Sobremesas** | Salada de Frutas com Mel e Hortelã | Refrescante e natural. | Manga, uva, melão, mel natural, hortelã. | R$ 11,90 |

**Combos para facilitar escolhas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Combo** | Inclui | Descrição | Preço |
| **Combo Dia Leve** | 1 Salada + 1 Suco  “Escolha do Dia” | Ideal para almoço rápido e equilibrado. | R$ 36,90 |
| **Combo Fitness** | Massa Integral + Smoothie Proteico  “Para Quem Treina” | Energia para quem treina. | R$ 45,90 |
| **Combo Kids** | Mini Massa + Suco + Pudim de Chia | Porções suaves para crianças. | R$ 32,90 |
| **Combo Café da Manhã** | Smoothie + Brownie Integral  “Start Saudável” | Prático para começar bem o dia. | R$ 27,90 |
| **Combo Low Carb** | Salada Veggie + Fettuccine de Abobrinha + Água Saborizada  “Controla o Carbo do Dia” | Foco em baixa ingestão de carboidratos. | R$ 48,50 |
| **Combo Sem Lactose** | Tagliatelle com cogumelos + Pudim de Chia + Chá Gelado | Refeição leve sem lactose. | R$ 44,90 |
| **Combo Energia Express** | Massa + Sobremesa + Suco Verde | Refeição completa e revitalizante. | R$ 49,90 |
| **Combo do Dia (varia por dia)** | Prato fixo do dia + bebida  “Surpresa do Chef” | Feito para quem gosta de decidir rápido. | R$ 39,90 |