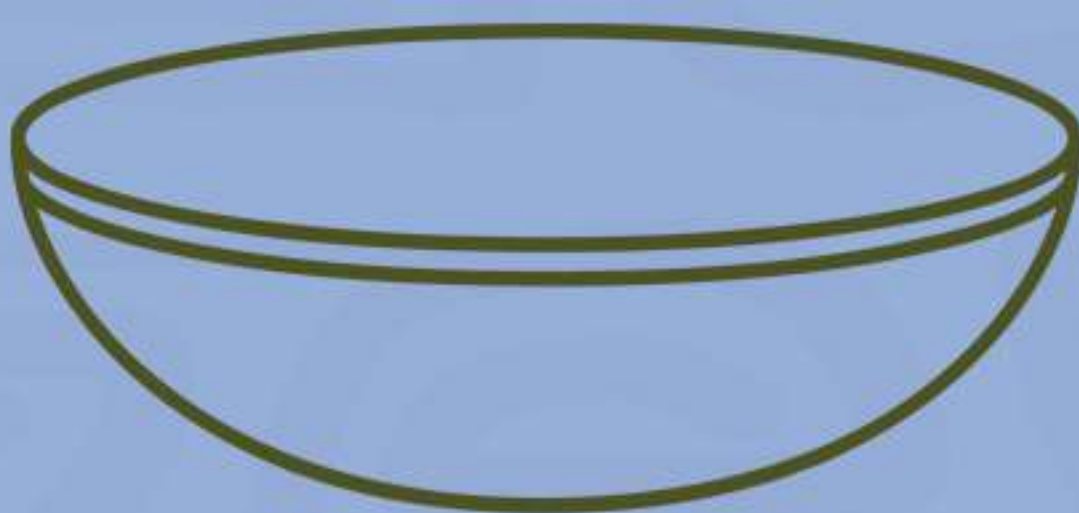


1

# **MONTE DO SEU JEITO**

---

**BOWL**



**WRAP**



**2**

# **BASES**

---

**ESCOLHA ATÉ 2 BASES DE CADA**

## **OPÇÃO FRIA**

**ALFACE**

**MIX DE FOLHAS**

**RÚCULA**

## **OPÇÃO QUENTE**

**QUINOA**

**GOHAN**

**FUSILLI INTEGRAL**

**CUSCUZ MARROQUINO**

**ARROZ 7 GRÃOS**



3

# COMPLE MENTOS

---

**ESCOLHA ATÉ 4 BASES  
ACOMPANHAMENTOS**

**OVO**

**MILHO**

**BACON**

**FEIJÃO-FRADINHO**

**VINAGRETE**

**CEBOLA**

**MANGA**

**AZEITONA PRETA**

**CENOURA**

**PARMESÃO**

**3**

**BRÓCOLIS**

**EDAMAME**

**ABÓBORA**

**MIX DE LEGUMES**

**TOMATE GRAPE**

**PALMITO**

**GUACAMOLE**

**HOMUS**

**QUEIJO DE CABRA -  
(CONTÉM LACTOSE)**

**COALHADA -  
(CONTÉM LACTOSE)**

**MUSSARELA DE BÚFALA -  
(CONTÉM LACTOSE)**



**4**

# PROTEÍNAS

---

**ESCOLHA 1 PROTEÍNA**

**SALMÃO EM CUBOS**

**ATUM EM CUBOS**

**ATUM LAMINADO**

**FILE DE FRANGO**

**MIX DE COGUMELOS**

**FALAFEL**

**SOBRECOXA**

**SALMÃO**

**FRANGO CRISP**

**CARNE DE PANELA**

**TOFU**

5

# CRUNCHES

---

**ESCOLHA 1 CRUNCH**

**CHIPS DE BATATA-DOCE ASSADA**

**CHIPS DE MANDIOCA ASSADA**

**SEMENTE DE ABÓBORA**

**CEBOLA CRISPY**

**CASTANHA-DE-CAJU**

**GRANOLA SALGADA**

**CRISPY DE PARMESÃO**

**AMÊNDOAS LAMINADAS**

**MILHO CRUNCH**

**SEMENTE DE GIRASSOL**





# MOLHOS

---

**ESCOLHA 1 MOLHO**

**IOGURTE GREGO PROTEICO**

**PENAUT THAI**

**MOSTARDA E MEL PROTEICA**

**IOGURTE GREGO TRUFADO**

**CAESAR VEGANO PROTEICO**

**SWEET TOFU PROTEICA VEGANA**

**AZEITE**

**AZEITE COM LIMÃO**

**SHOYU**

**SHOYU COM ÓLEO DE GERGELIM**

**PESTO DE MANJERICÃO**

**MOLHO TZATZIKI**

**TAHINE**

**TAHINE VEGANO PROTEICO**

**SAL**

**PIMENTA**