



MOROFIT
MOROFOOD
FIT DE VERDADE



CAPIM DOURADO
SHOPPING

EM FRENTE A MOROFIT



@morofood

@morofood morofoodcafeteria@gmail.com Osho



HIPERTROFIA

BAGUETE

R\$37,90

INGREDIENTES:

Pão baguete 80g, requeijão light 40g, carne moída 100g, queijo light maçaricado 20g, alface e tomate.

Acompanhamento: chips de batata.

SANDUÍCHE QUENTE

INGREDIENTES:

Pão francês, queijo light 20g, requeijão light 20g, **proteína 50g.**

Escolha a sua proteína:	
Carne moída	R\$23,90
Carne de sol desfiada	R\$24,90
Frango desfiado	R\$22,90
Ovos mexidos	R\$21,90

BURGUER FIT

R\$41,90

INGREDIENTES:

Pão brioche 86g, hambúrguer **150g**, queijo light 20g, molho de alho no pão 20g , alface e tomate.

Acompanhamento: chips de batata.

BURGUER FIT DUPLO

R\$49,90

INGREDIENTES:

Pão brioche 86g, **2x** hambúrguer **150g**, queijo light 40g, molho de alho no pão 20g, alface e tomate.

Acompanhamento: chips de batata.

TOAST G

CARBOIDRATO +/- 65g
PROTEÍNA 80g

FRANGO

R\$28,90

INGREDIENTES:

01 Fatia de pão, frango desfiado, molho pimenta 20g, queijo light 20g, tomate cereja, orégano e manjericão.

CARNE DE SOL

R\$31,90

INGREDIENTES:

01 Fatia de pão, carne de sol, molho de alho 20g, queijo light 20g, orégano e manjericão.

OVO (04 OVOS)

R\$26,90

INGREDIENTES:

01 Fatia de pão, ovos mexidos, requeijão light 20g, queijo light 20g, orégano e lemon peper.



EMAGRECIMENTO

BAGUETE

R\$34,90

INGREDIENTES:

Pão baguete 70g (sem miolo), requeijão light 30g, queijo light maçaricado 20g, alface e tomate,

frango desfiado 100g ou 5 ovos mexidos.

Acompanhamento: chips de batata.



TOAST P

CARBOIDRATO +/- 45g
PROTEÍNA 50g

FRANGO

R\$25,90

INGREDIENTES:

01 Fatia de pão, frango desfiado, molho pimenta 10g, queijo light 10g, tomate cereja, orégano e manjericão.

CARNE DE SOL

R\$28,90

INGREDIENTES:

01 Fatia de pão, carne de sol, molho de alho 10g, queijo light 10g, orégano e manjericão.

OVO (02 OVOS)

R\$23,90

INGREDIENTES:

01 Fatia de pão, ovos mexidos, requeijão light 10g, queijo light 10g, orégano e lemon peper.



TAPIOCA- CREPIOCA- OMELETE

HIPERTROFIA

TAPIOCA

INGREDIENTES:

Massa 80g, requeijão light 20g, queijo light 20g, **proteína 100g.**

Escolha a sua proteína:

Carne moída	R\$29,90
Carne de sol desfiada	R\$33,90
Frango desfiado	R\$28,90
Ovos mexidos	R\$26,90

Acompanhamento:

Mix de folhas, cenoura em fios, 06 unidades de crôtons e 01 tomate cereja.



HIPERTROFIA

INGREDIENTES:

02 Massas rap 10 fit, queijo light 20g, requeijão light 20g, **80g de proteína.**

Escolha a sua proteína:

Carne moída	R\$27,90
Carne de sol desfiada	R\$29,90
Frango desfiado	R\$26,90

Acompanhamento:

Mix de folhas, cenoura em fios, 06 unidades de crôtons e 01 tomate cereja.



EMAGRECIMENTO

CREPIOCA

INGREDIENTES:

Tapioca 20g, 02 ovos, requeijão light 20g, queijo light 20g, sal, pimenta do reino, orégano, **proteína 80g.**

Escolha a sua proteína:

Carne moída	R\$28,90
Carne de sol desfiada	R\$29,90
Frango desfiado	R\$27,90

OMELETE

INGREDIENTES:

04 Ovos, tomate, cebola, sal, **proteína 50g.**

Escolha a sua proteína:

Carne moída	R\$31,90
Carne de sol desfiada	R\$38,90
Frango desfiado	R\$29,90



WRAP FIT

HIPERTROFIA

INGREDIENTES:

01 Massa rap 10 fit, queijo light 20g, requeijão light 20g, **80g de proteína.**

Escolha a sua proteína:

Carne moída	R\$27,90
Carne de sol desfiada	R\$29,90
Frango desfiado	R\$26,90



EMAGRECIMENTO

INGREDIENTES:

01 Massa rap 10 fit, queijo light 20g, requeijão light 20g, **50g de proteína.**

Escolha a sua proteína:

Carne moída	R\$25,90
Carne de sol desfiada	R\$26,90
Frango desfiado	R\$24,90



CUSCUZ



HIPERTROFIA

INGREDIENTES:

Massa 150g, queijo light 20g,
requeijão light 20g, **proteína 80g.**

Escolha a sua proteína:

Carne moída	R\$27,90
Carne de sol desfiada	R\$29,90
Frango desfiado	R\$26,90
Ovos mexidos	R\$22,90



EMAGRECIMENTO

INGREDIENTES:

Massa 80g, queijo light 20g,
proteína 50g.

Escolha a sua proteína:

Carne moída	R\$22,90
Carne de sol desfiada	R\$24,90
Frango desfiado	R\$21,90
Ovos mexidos	R\$18,90



OVOS MEXIDOS

BACON TRITURADO 10g R\$ 3,99
(OPCIONAL)



HIPERTROFIA

INGREDIENTES:

04 Ovos mexidos cremosos, R\$17,90
crôtons, folhas de manjericão.

EMAGRECIMENTO

INGREDIENTES:

04 Ovos mexidos cremosos, R\$15,90
orégano, folhas de manjericão.





SALADAS

SALADA MOROFOOD R\$29,90

INGREDIENTES:

Mix de folhas, frango desfiado 100g, cenoura ralada, palmito, beterraba em rodelas, cebola roxa, coco crispy, tomate cereja, gergelim, queijo light ralado 20g, manjericão e crôtons.

Acompanhamento: 30 g de molho (**opção 01 ou 02**)

SALADA MAROMBA R\$32,90

INGREDIENTES:

Mix de folhas, folhas de repolho roxo, carne de sol desfiada 100g, cenoura ralada, cebola roxa, grão de bico temperado, amêndoas laminadas, tomate cereja, gergelim tostado e beterraba.

Acompanhamento: 30 g de molho (**opção 01 ou 02**)

SALADA BEM BOA R\$27,90

INGREDIENTES:

Mix de folhas, carne moída 100g, brócolis, coco crispy, amêndoas laminadas, gergelim, damasco, queijo light ralado 20g, crôtons, folha manjericão.

Acompanhamento: 30 g de molho (**opção 01 ou 02**)



SOBREMESAS

TOAST DOCE R\$16,90

INGREDIENTES:

Fatia de pão de coco, 20g de queijo light, 80g de rodelas de banana, 20g de calda de whey e canela.

TAPIOCA DOCE R\$18,90

INGREDIENTES:

40g de massa, 10g de queijo light, 20g de pasta de avelã.

AÇAÍ PROTEICO R\$26,99

INGREDIENTES:

350g de açaí, 100ml de água, whey doce de leite havanna 30g, creatina 5g.

{	ADICIONAIS:	
	30g de fruta	R\$2,50
	30g de granola	R\$3,50

MIX DE GRANOLA

40g - R\$7,00





SHAKES PÓS TREINO

ADICIONAL: CREATINA R\$5,00

HIPERTROFIA

AÇAÍ

R\$23,90

INGREDIENTES:

250g de açaí, 100ml de água, 30g de whey concentrado baunilha e 5g de creatina.

MORANGO

R\$19,90

INGREDIENTES:

100ml de leite desnatado, 100g de morango, 30g de whey doce de leite havanna e 5g de creatina.

BANANA

R\$21,90

OPÇÃO ZERO LACTOSE

INGREDIENTES:

100ml de leite desnatado zero lactose, 100g de banana, 30g de whey baunilha zero lactose, 5g de creatina.

Bordas da taça com doce de leite zero lactose.

EMAGRECIMENTO

MORANGO OU MAMÃO

R\$18,90

INGREDIENTES:

50ml de água, 100g de morango ou mamão, 30g de whey zero lactose baunilha, creatina 5g, chia, physlum.



SUCOS

SUCO REFRESCANTE 450ml

R\$17,90

INGREDIENTES:

250ml laranja, 50ml limão, hortelã, 100g de abacaxi e couve.

SUCO PRÉ-TREINO

R\$19,90

INGREDIENTES:

250ml laranja, 50g de beterraba, 50g de cenoura, 50ml de limão, 30g de pré-treino fourbetaplus.

SUCO DIURÉTICO

R\$18,90

INGREDIENTES:

250ml laranja, 100g de abacaxi, 50ml de limão, 30g xdiu.

SUCO DE LARANJA

Jarra 600ml R\$18,90

450ml R\$16,90

300ml R\$13,90



CAFÉS

TRES CORAÇÕES R\$8,50

OPÇÕES:

- Tradicional
- Espresso Forza
- Espresso Atento
- Espresso Ameno
- Espresso Vibrante
- Espresso Pleno
- Espresso Decaf

CAPPUCCINO PROTEICO

R\$14,50

INGREDIENTES:

100 ml de café coado,
dose de whey havanna doce de leite 15g,
Bordas com pasta de amendoim e doce de leite.



BARRAS PROTEÍCAS

NUTRATA

OPÇÕES: R\$10,00

- Dark caramel - 10g de proteína
- Torta de limão - 11g de proteína
- Mousse de maracujá - 11g de proteína
- Doce de leite e limão siciliano - 11g de proteína
- Doce de leite e morango - 11g de proteína
- Doce de Leite e banoffee - 11g de proteína
- Morango com chocolate branco - 15g de proteína

Doce de Leite - 6g de proteína R\$8,00





BEBIDAS ZERO

Água sem gás R\$6,00

Água com gás R\$7,00

H2O Limão R\$9,00

H2O Limoneto R\$9,00

Sprite Lemon Fresh R\$8,00

Soda Limonada R\$8,00

Fanta R\$8,00

Guaraná R\$8,00

Coca Cola R\$9,00

Monster Original R\$15,00

Monster Ultra R\$15,00

Monster Ultra Violet R\$15,00

Monster Ultra Paradise R\$15,00

Monster Absolutely R\$15,00

Red Bull R\$13,00

Red Bull Frutas Vermelhas R\$13,00



ENERGÉTICOS PROTEICOS

PROTEIN MORANGO E ACEROLA 310ml R\$19,90

INGREDIENTES:

20g de proteína + 30g de creatina zero açúcar
+ aminoácidos BCAA

PROTEIN LIMÃO 310ml R\$19,90

INGREDIENTES:

20g de proteína + 30g de creatina zero açúcar
+ aminoácidos BCAA

ENERGIN PRO PESSÉGO 310ml R\$16,50

INGREDIENTES:

100mg de cafeína + 15g de proteína zero açúcar

ENERGIN PRO LIMÃO 310ml R\$16,50

INGREDIENTES:

100mg de cafeína + 15g de proteína zero açúcar

