

CARDÁPIO





## Almoços saudáveis do Alecrim

Nosso **buffet especial de comida natural** funciona de segunda a sábado e oferece seis tipos de saladas, uma porção de sopa, quatro pratos quentes (dentre eles um com proteína vegetal e outro com carne branca) e, como sobremesa, uma porção de frutas com iogurte natural. (buffet livre com preço fixo)

De segunda à sexta-feira .....

Aos sábados .....

## Café da Manhã

**Oferecemos um kit matinal composto por:** 1 copo de suco de laranja, 1 porção de frutas com iogurte natural e granola, uma xícara de café com leite desnatado, um sanduíche integral (pão integral, peito de peru light, queijo light de iogurte natural e margarina light).

.....



## Nhoque da Sorte

**No dia 29 de cada mês, venha se deliciar com esse prato especial.**

## Lanches salgados

### Tortas integrais (fatia)

peito de peru light .....

alho poró .....

### Pastéis integrais (assado)

espinafre com ricota .....

legumes .....

brócolis .....

### Dogs com salsicha de peru light

Integral .....

Light .....



## Sanduíches integrais

**Natural:** pão integral, cenoura ralada, alface, maionese falsa e peito de peru light .....

**Frango:** pão integral, alface, tomate, pasta de frango com ricota e queijo de iogurte light .....

**Quente:** pão integral, queijo light, tomate italiano, manjericão, orégano e pasta de espinafre .....





## Beirutes\*

(Sanduiches de pão sírio integral rico em fibras)

### Tomate seco e rúcula

pasta de manjericão, queijo light, rúcula e tomate seco

### Beirute do Chef

pasta de espinafre, queijo light, tomate italiano, manjericão e orégano

\* Opção quente e frio.



## Saladas

### Alecrim

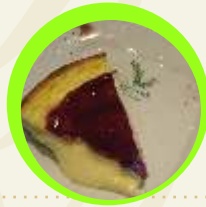
alface, rúcula, agrião, tomate cereja, ricota, manjericão e ramos de alecrim

### Tropical

mamão, abacaxi, cenoura, alface ou rúcula, mussarela light e peito de peru light

## Especialidades diet

### Cheese cake de amora (fatia)



### Strudel de maçã (fatia)

### Torta de frutas (fatia)

Consulte nossos congelados diet.

## Doces integrais

### Tortas (fatias)

preparadas com aveia, açúcar mascavo, farinha integral, ameixa e coco ralado.

**Sabores:** banana e abacaxi.



**Aceitamos encomendas!**



# Saladas de frutas



(Servidas em taças e acompanhadas de granola)

## Simples (sem iogurte)

média (300 ml) .....

grande (500 ml) .....

## Com iogurte natural

média (300 ml) .....

grande (500 ml) .....

## Com iogurte de frutas

média (300 ml) .....

grande (500 ml) .....

## Com frozen yogurt

média (300 ml) .....

grande (500 ml) .....

Iogurte clássico, ao estilo europeu com leite desnatado



# Iogurtes Artesanais

## Em embalagem de vidro (180g)

Natural - 88 kcal .....

Com sabor de frutas (frutas liquidificadas) .....

baunilha, morango, limão, laranja e abacaxi - 110 kcal

Com fruta dupla (frutas liquidificadas + polpa) .....

ameixa - 130kcal; coco - 140 kcal;

uva, abacaxi, morango e pêsego - 110 kcal

Porção de granola .....

Porção de mel .....

# Taças especiais Frozen Light



## Frutas Vermelhas

2 bolas de frozen servidas com molho quente diet de amora, morango e framboesa

## Somente frozen servido na taça

1 bola light .....

1 bola diet (sabor creme) .....

## Açaí

**Açaí na tigela:** Polpa de açaí,  
xarope de guaraná, banana e granola

## Bebidas geladas

Água sem gás (500ml)

Água com gás (500ml)

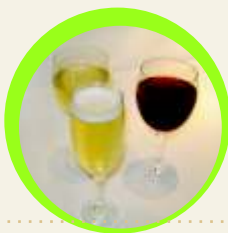
H2O e Aquarius Fresh (500ml)

Refrigerantes light e zero (lata)

Ice Tea light (lata)

Cappuccino gelado

## Bebidas alcoólicas



Cerveja clara (long neck)

Cerveja escura (long neck)

Vinho branco (taça)

Vinho tinto (taça)

Espumante brut (taça)

## Bebidas quentes



Chocolate quente

Chá

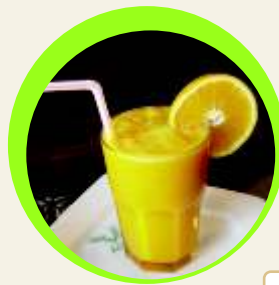
Café com leite

Café expresso

Cappuccino diet

taça pequena

taça grande



## Sucos Naturais (350ml)

**Abacaxi e hortelã:** diurético e refrescante

**Abacaxi e laranja:** rico em vitamina C

**Abacaxi e clorofila:** rico em clorofila e diurético

**Laranja:** rico em vitamina C e energético

**Laranja e cenoura:** rico em vitamina C e betacaroteno

**Mamão e laranja:** rico em vitamina C e betacaroteno

**Mamão, laranja e cenoura:** rico em vitamina C e betacaroteno

**Mamão, laranja e beterraba:** rico em vitamina C e betacaroteno

**Manga:** rico em fibras e betacaroteno

**Manga e abacaxi:** rico em fibras e diurético

## Sucos com Polpa (350ml)

**Acerola:** rico em vitamina C

**Acerola com hortelã:** rico em vitamina C e refrescante

**Açaí:** energético

**Açaí e banana:** rico em potássio e energético

**Açaí e morango:** rico em vitamina C e energético

## Suco Orgânico (350ml)

**Uva bordô integral:** rico em bioflavonóides que auxiliam no equilíbrio do colesterol