PRAZERES

GERAES

SOU DO MUNDO MINAS GERAIS

CUM SUSTÂNCIA

NUM TEM ERRO — PÃO NA CHAPA — 5
Pão francês cortado ao meio com manteiga, ao forno fit. Macio e crocante!

OVIN MIXIDO — OVOS MEXIDOS — 8

D'AQUÍ MÉMO — PÃO NA CHAPA + CREMELINO — 9
Pão francês cortado ao meio com Cremelino, ao forno fit.

PÃO CUM QUEIJO — PÃO NA CHAPA + QUEIJO — 10
Pão francês cortado ao meio com queijo, ao forno fit.

PÃOQUECA — 10
Pão artesanal molhado em uma mistura de ovos, leite e parmesão, finalizado na chapa.

PÃO CUM OVO — PÃO + OVOS MEXIDOS — 12
Pão artesanal cortado ao meio, servido com ovos mexidos cremosos por cima.

ZÉ FRANCÊIS — CROQUE MONSIEUR — 28
Sanduíche de pão artesanal com fonduta de parmesão d'Alagoa, presunto e queijo muçarela.

NUM TEM BASE — TARTINE DE FRANGO — 22
Pão artesanal com pastinha de frango e cremelino, abobrinha, queijo provolone maçaricado e o nosso molho pesto.

DI FIRULA — TARTINE DE BRIE — 28
Pão artesanal com queijo brie maçaricado, mel e nozes.

SÔ BENEDITO — OVOS BENEDITINOS — 28
Pão de fermentação natural na chapa, coberto por ovos pochê , molho holandês e peito de peru ou presunto.
Troque o presunto por presunto de Parma +4

DESJEJUM DI RESPEITO — 38
1. Mix de frutas da estação.
2. Suco de laranja 380ml ou café coado 100ml.
3. Ovos mexidos, bacon crocante e pão na chapa.

Opcional: manteiga ou mel.

Troque o pão na chapa por pão artesanal ou panquecas de banana com ovo e farinha de aveia. +4

DI CUMÊ REZANO

BOLIN FUNCIONAL PROTEICO — 9
Bolinho funcional feito com farinha de aveia, leite, whey protein e banana + sabores disponíveis no dia.

AVI MARIA — PANQUECA FIT — 10
Panquecas de banana com aveia, acompanhadas de ganache de chocolate com avelã (opções 50% ou 100% cacau, ou geleia de frutas vermelhas) + frutas da estação.

AOW TREM — WAFFLE FIT — 12
Waffles fit acompanhados de ganache de chocolate com avelã (opções 50% ou 100% cacau, ou geleia de frutas vermelhas) + frutas da estação.

BENZADEUS — MERENGUE — 17
Chantilly, morangos, suspiros, geleia de frutas vermelhas (só fruta, sem adição de açúcar ou adoçante) e raspas de limão.

PÃOQUECA DOCE — RABANADA FIT — 17
Pão artesanal molhado em uma mistura de ovos, canela, leite de coco e leite, grelhado. Acompanha mel de flores de laranjeira.

GELADIM — SORVETE
Sorvete feito na casa "só fruta", combinação sem açúcar ou adoçante, servido com geleia de frutas vermelhas por cima.
Consulte disponibilidade, sabores do dia e valores.

FÍTINESS

DI TODU DIA — MIX DE FRUTAS — 9
Cumbuca com um mix de 3 opções de frutas frescas picadas disponíveis no dia.

TEM QUI TÊ — PARFAIT FIT — 16
Iogurte natural integral com a nossa granola caseira doce. A granola não possui açúcar, mel e ou adoçante.

PA VARIÁ — OVERNIGHT — 18
Chia hidratada com iogurte natural de um dia para o outro. Fonte de ômega-3, fibras, cálcio, magnésio e fósforo. Melhora digestão e aumenta da saciedade.
Sugestão: peça com um mix de frutas.

NOSSA SENHORA — 22
Iogurte natural batido com tâmaras e morango.

JUNTA UNS TREM (ADICIONAIS)

Psyllium / Mel / Leite condensado / Granola doce	+2
Chantilly fresco / Doce de leite	+4
Geleia de frutas vermelhas	+6
Creatina / Whey sem sabor	+6
Vegan protein sem sabor (whey vegano)	+11

É ACRESCIDA A TAXA DE SERVIÇO DE 10%



SANDUBAS & AFINS

ESCOLHA O SEU PÃO:

A

- Pão francês comum
- Ciabatta de fermentação natural (pequena)
- Wrap fitness, feito com farinha de aveia, ovo e leite
- Tapioca

B

- Baguete de fermentação natural
- Ciabatta de fermentação natural (grande)
- Omelete
- Crepioca (tapioca + ovo)

ESCOLHA O SABOR DO SEU LANCHE:

	A	B
DI PRESUNTO E QUEIJO Queijo muçarela + Presunto ou Peito de Peru	15	20
DI MINAS Queijo Minas	17	23
DI FIRULA Queijo Brie	21	26
DI BERINJELA Caponata de berinjela	18	24
DI SUSTÂNCIA Queijo muçarela + Frango desfiado	21	26
DI RESPEITO Queijo provolone + Frango cremoso	22	27
DU CHÉFI Presunto de Parma	22	27

OPCIONAIS:

Escolha à vontade, sem custo extra!

Alface, tomate, cebola, azeite, sal, pimenta, vinagre.

ADICIONAIS ESPECIAIS: +4.5

Escolha até 3 adicionais especiais!

Abobrinha, azeitona, tomate confit, rúcula baby, nozes, cremelino, molho caesar, molho pesto, geleia de frutas vermelhas, mel.

É ACRESCIDA A TAXA DE SERVIÇO DE 10%

PRAZERES

GERAES

SOU DO MUNDO MINAS GERAIS

UMAS FÔIA

CUMBUCA TROPICAL 68

Salmão selado com gergelim, pepino, shimeji refogado, ervilha verde e arroz integral.

Você pode trocar seu salmão por filé de frango grelhado ou queijo minas. 37

SALADA CAESAR 24

Alface americana, queijo parmesão, frango desfiado, croutons e molho tipo caesar na versão fit.

Você pode trocar seu frango por queijo minas. 18

SALADA PRIMAVERA 73

Mix de folhas, salmão grelhado, cranberry passa, muçarela de búfala, pepino, tomate e azeitonas. Acompanha torrada de pão sírio.

Você pode trocar seu salmão por filé de frango grelhado ou queijo minas. 44

SALADA ITALIANA 26

Mix de folhas com rúcula, tomate confit, muçarela de búfala, gomos de laranja, azeitonas pretas, croutons e molho vinagrete.

SALADA DE QUINOA E FRANGO 25

Mix de folhas e uma cumbuca de quinoa com frango desfiado, ovos cozidos, pepino, tomates e bem caprichada! Acompanha o nosso molho pesto.

SALADA FORTE 36

Mix de folhas, uvas verdes, nozes, bacon crispy, queijo gorgonzola, vagem e a nossa granola caseira salgada.

SALADA CAPRESE 28

mix de folhas com rúcula baby, muçarela de búfala e tomates cereja. Acompanha pesto de manjericão.

JUNTA UNS TREM (ADICIONAIS)

Psyllium	+2
Ovo cozido	+5
Molho Pesto	+9
Granola salgada	+10
Filé de Frango (120g)	+10
Queijo Minas	+10

CALDOS (Consultar atendente)



É ACRESCIDA A TAXA DE SERVIÇO DE 10%

PRAZERES GERAES
SOU DO MUNDO MINAS GERAIS

PÁ CUMEÇÁ

DI TALAGADA — SHOT EM JEJUM — 4
Água, solução ácida (limão ou vinagre de maçã), solução herbal (gengibre ou cúrcuma) e gotas de própolis. Para fortalecimento da imunidade e ação anti-inflamatória.
50 ml

PÁ HIDRATÁ — ÁGUA SABORIZADA — 6
Água mineral natural com frutas e ervas do dia. (consultar atendente)
380 ml

PÁ ACORDÁ — CAFÉ ESPECIAL COADO — 8,75
Com nota acima de 86 pontos na escala SCA, sabor suave e notas sensoriais evidentes. É um energético moderado e natural com propriedades antioxidantes.
120 ml

PÁ AMANSÁ — CHÁS — 8
Chás gelados ou quentes. (consultar atendente)
180 ml

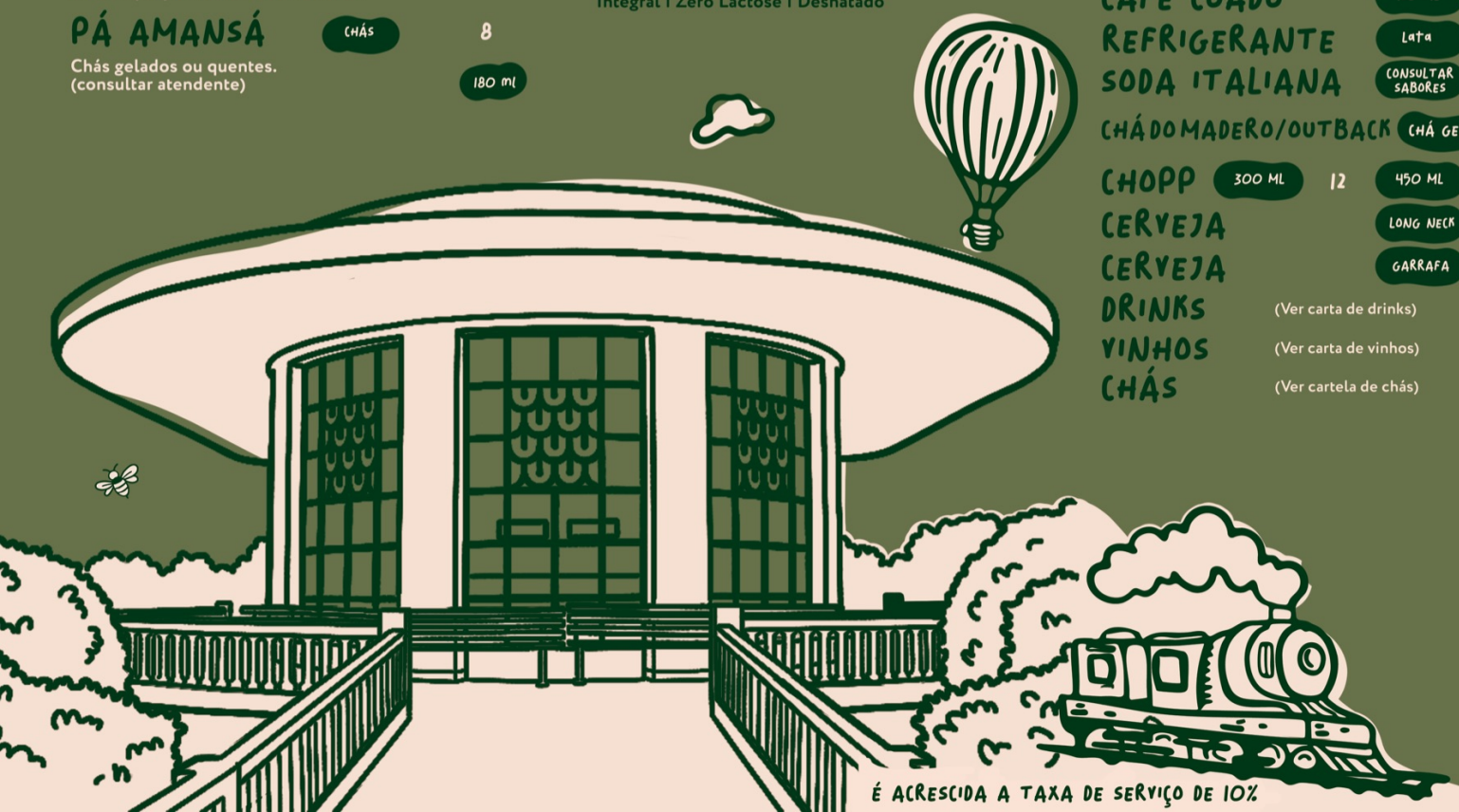
UM TANTO DE TREM

TREM BÃO — 16
Leite + 30g de whey sem sabor + fruta do dia. (consultar atendentes)

FRAPÊ PAULISTINHA — 18
Leite + 30g de whey de paçoca, batido e finalizado com café especial.

GELADO DE COCO — 22
30g de whey de coco, leite de coco, leite e gelo.

ESCOLHA SEU LEITE:
Integral | Zero Lactose | Desnatado



DI BEBÊ

ÁGUA CUM GÁS	500 ML	4,5
ÁGUA SEM GÁS	500 ML	4,5
SMART DRINKS — "Refri" com suplementos nutricionais.		16
PROTEIN BOOSTER — "Refri" proteico.		12
KOMBUCHA	(Consultar disponibilidade)	
COLD BREW	300 ML	16
GIÓI ESPRESSO	50 ML	7,5
CAFÉ COADO	120 ML	8,75
REFRIGERANTE	Lata	6
SODA ITALIANA	CONSULTAR SABORES	12
CHÁ DO MADERO/OUTBACK	CHÁ GELADO	8
CHOPP	300 ML	12
	450 ML	18
CERVEJA	LONG NECK	12
CERVEJA	GARRAFA	
DRINKS	(Ver carta de drinks)	
VINHOS	(Ver carta de vinhos)	
CHÁS	(Ver cartela de chás)	

SUCO DI FRUTA — SUCO NATURAL 380 ML — 12
Escolha o seu: laranja, limão, morango, manga ou abacaxi e consulte outras frutas disponíveis no dia.

JUNT'AS FRUTA — SUCO MISTO 380 ML — 14
Combine até 3: laranja, limão, morango, manga e abacaxi. Consulte outras frutas disponíveis no dia.

TÂNTU FAIZ — DETOX 380 ML — 14
Combinação do dia. (Consultar atendente)

OPCIONAL: BATA SUAS FRUTAS COM LEITE.

SEI LÁ — DETOX VERÃO 380 ML — 15
Detox de laranja com cenoura e beterraba.

QUALQUÉ UM — HIDRA-DETOX 380 ML — 16
Suco de uva batido com água de coco e um toque de limão.

SANTO SUCO — DETOX LIMÃO 380 ML — 12
Limonada batida com capim santo (também chamado de erva cidreira ou capim limão).

REZA BRABA — SUCO PROTEICO 380 ML — 15
Suco de ora pro nobis e beterraba com um toque de limão.

CUSTUME DI CARIOCA — CHÁ MATE 380 ML — 9
Chá mate puro ou batido com limão.

AMANSA A SOGRA — DETOX MARACUJÁ 380 ML — 14
Suco de maracujá batido com gengibre e uma pitada de hortelã.

JUNTA UNS TREM (ADICIONAIS)

Psyllium / Mel / Leite condensado	+2
Chantilly fresco / Doce de leite	+4
Geleia de frutas vermelhas	+6
Creatina / Whey sem sabor	+6
Vegan protein sem sabor (whey vegano)	+11

É ACRESCIDA A TAXA DE SERVIÇO DE 10%