

Café e Exercício Físico

Um estilo de vida ativo é fundamental para a saúde. A prática regular de exercícios favorece a prevenção de doenças cardíacas, obesidade, hipertensão arterial, diabetes e estresse.

Corredores de rua, maratonistas e atletas em geral têm aumento nos níveis de endorfina à medida que se exercitam, estimulando a obtenção de resultados cada vez melhores.

Quando o atleta adquire o hábito de tomar café regularmente, os ácidos clorogênicos contidos na bebida aumentam a descarga de endorfina, atingindo a autogratisficação em níveis ainda maiores durante os treinos, de maneira natural e saudável.

Mesmo para os atletas esporádicos ou aqueles que não praticam atividade física, o café estimula o organismo, afastando a sensação de cansaço e a estafa.

CAFÉS

ESPRESSO	R\$ 2,10
ESPRESSO CURTO	R\$ 2,10
ESPRESSO DUPLO	R\$ 3,70
ESPRESSO C/ LEITE PQ	R\$ 2,90
ESPRESSO C/ LEITE GDE	R\$ 3,70
ESPRESSO ESPUMA	R\$ 2,50
ESPRESSO CHANTILLY	R\$ 3,20
ESPRESSO AVELÃ	R\$ 3,30
ESPRESSO MACADÂMIA	R\$ 3,30
CARIOCA	R\$ 2,10



CHOCOLATE QUENTE GDE	R\$ 3,30
CHOCOLATE QUENTE PQ	R\$ 2,50
LEITE QUENTE GDE	R\$ 1,50
LEITE QUENTE PQ	R\$ 1,00



CAPPUCCINO PEQUENO	R\$ 3,10
CAPPUCCINO	R\$ 4,10
CAPPUCCINO CANELA	R\$ 4,30
CAPPUCCINO AVELÃ	R\$ 4,50
CAPPUCCINO MACADÂMIA	R\$ 4,50



CHÃS

PEACH TEA	R\$ 3,30	TRADICIONAIS	R\$ 2,50
<i>Chá de pêssego</i>		<i>Camomila, Erva cidreira, Mate ou Hortelã</i>	
RASPBERRY TEA	R\$ 3,30	FRUTAS	R\$ 2,50
<i>Chá de framboesa</i>		<i>Abacaxi com hortelã, Maçã e canela, Morango, Melissa com flor de laranjeira</i>	
CHAI	R\$ 3,30	INGLATERRA	R\$ 2,50
<i>Chá verde indiano, flor de laranja, canela, gengibre, cravo da Índia e mel</i>		FUNCIONAIS	R\$ 2,50
CHÁ VERDE	R\$ 2,50	<i>Doce refeição, Doces sonhos</i>	
CHÁ BRANCO	R\$ 2,50		

SALGADOS



QUICHES	R\$ 4,10
<i>Alho porró, palmito</i>	
QUICHE INTEGRAL	R\$ 4,40
<i>Berinjela</i>	
QUICHES PREMIUM	R\$ 4,90
<i>Alcachofra, tomate seco</i>	



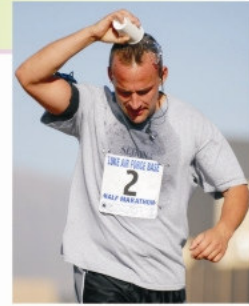
PANINI	R\$ 2,50
<i>Presunto, mussarela, peito de peru, mussarela búfala, queijo branco</i>	
PÃO DE QUEIJO	R\$ 2,10
PÃO DE BATATA	R\$ 3,10
<i>Catupiry</i>	
ESFIHA	R\$ 2,50
<i>Carne ou Frango</i>	
EMPANADA	R\$ 4,10
<i>Carne</i>	
ESFIHA INTEGRAL	R\$ 3,50
<i>Carne de Soja</i>	
PASTEL INTEGRAL	R\$ 3,50
<i>Peru</i>	
TORTA INTEGRAL	R\$ 3,50
<i>Abóbora com Tofu</i>	

acompanhamentos

MINI BABY BEEF	R\$ 3,90	RECHEIO FRIOS	R\$ 0,80
MINI FRANGO	R\$ 3,90	BATATA PALHA	R\$ 1,00
PORÇÃO ARROZ	R\$ 1,80	QUEIJO RALADO	R\$ 1,00
PORÇÃO LEGUMES COZIDOS	R\$ 1,80	CROUTONS	R\$ 1,00
PÃO FRANCÊS INTEGRAL	R\$ 1,00	CHANTILLY	R\$ 1,30
PÃO CIABATTA	R\$ 1,50	LEITE CONDENSADO	R\$ 1,30
MOLHO SALADA	R\$ 0,80	GRANOLA	R\$ 1,00
MOLHO GRELHADO	R\$ 1,50	IOGURTE	R\$ 2,30

BEBIDAS

H2OH! _____	R\$ 2,80	GATORADE _____	R\$ 3,50
ÁGUA AROMATIZADA _____	R\$ 2,80	SODA ITALIANA _____	R\$ 3,90
ÁGUA MINERAL _____	R\$ 1,65	<i>Blueberry, limão siciliano, maçã verde, maracujá vermelho, tangerina</i>	
ÁGUA TÔNICA _____	R\$ 2,50	I9 HIDROTÔNICO _____	R\$ 3,80
ÁGUA DE COCO _____	R\$ 2,20	CERVEJA NACIONAL _____	R\$ 3,50
REFRIGERANTE LATA _____	R\$ 2,50	CERVEJA IMPORTADA _____	R\$ 4,50



SUCOS

NATURAIS _____	R\$ 2,90
<i>Laranja, abacaxi, melão, melancia, limão, maracujá, morango, amora, goiaba</i>	
NATURAIS MIX _____	R\$ 3,30
<i>Abacaxi com hortelã, melancia com laranja, laranja com cenoura</i>	
POLPAS _____	R\$ 2,50
<i>Acerola, morango, maracujá, goiaba, cajú, manga, uva, mamão, açaí, carambola, coco, tangerina, pêssego, amora com morango, vitamina</i>	
POLPA COM LEITE _____	R\$ 3,50
POLPA COM IOGURTE OU LARANJA _____	R\$ 4,00



R\$ 4,80

ENERGÉTICO



Açaí, chá mate, mel e morango

Fonte de energia ideal para a prática de atividade física

MOVIMENTO



Água de coco, abacaxi, limão, hortelã e couve manteiga

Auxilia na digestão, circulação sanguínea e hidratação, prevenindo o acúmulo de gorduras e a formação de celulite

ANTIESTRESSE



Laranja, maracujá, morango e salsa

Agentes antioxidantes (vitaminas C, E e betacarotenos), com a propriedade calmante do maracujá

R\$ 6,20

AÇAÍ NA TIGELA

Batido com guaraná, acompanha banana e granola



+ Morango _____ R\$ 0,80

Granola extra _____ R\$ 1,00

LANCHES



Caminhada

Alface
Mussarela de búfala
Rúcula
Tomate seco
Pasta síria



São Silvestre

Alface
Tomate
Queijo branco
Peito de peru
Patê de tomate seco



Meia Maratona

Alface
Abobrinha
Peito de peru
Mussarela de búfala
Patê de alho



Revezamento

Alface
Tomate
Queijo branco
Berinjela com shimeji
Patê apimentado

10k

Alface
Berinjela
Rúcula
Cenoura
Peito de peru
Patê de ervas finas

Maratona

Alface
Tomate
Mussarela
Presunto
Berinjela
Patê de alho

STROGONOFF



FRANGO _____ R\$ 13,90
CARNE _____ R\$ 13,90

* Acompanhada arroz branco e batata palha

Sugestão de Acompanhamento
SALADA MINI _____ R\$ 2,50



GRELHADOS

* São 230 g de carne ou frango, acompanhados de MOLHO e SALADA MINI

FILÉ DE FRANGO _____ R\$ 13,90

BABY BEEF _____ R\$ 13,90

Molhos para os grelhados
Apimentado, Alho ou Ervas Finas
Molhos para a salada
French, Caesar ou Italian

Sugestão de Acompanhamento
ARROZ e LEGUMES COZIDOS _____ R\$ 2,50



SALADAS



CAESAR _____	R\$ 9,80
<i>Alface americana, frango desfiado, queijo ralado, croutons, molho caesar</i>	
FOLHAS VERDES _____	R\$ 9,20
<i>Alface americana, alface crespa, rúcula, agrião, tomate seco, molho italian</i>	
COMPLETA _____	R\$13,50
<i>Alface americana, alface crespa, rúcula, agrião, tomate, cenoura, cebola, tomate cereja, muzzarella búfala, molho french</i>	
MINI _____	R\$ 3,90
<i>Alface, cenoura, tomate</i>	

Sugestão de Acompanhamento

MINI BABY BEEF _____	R\$ 3,90
MINI FRANGO _____	R\$ 3,90

Massas

FETTUCINE _____	R\$ 13,80
NHOQUE _____	R\$ 13,80
CAPELETTI DE CARNE _____	R\$ 15,40

* Acompanhada SALADA MINI e QUEIJO RALADO

Sugestão de Acompanhamento

MINI BABY BEEF _____	R\$ 3,90
MINI FRANGO _____	R\$ 3,90

Molhos para Massas

Ao Sugo, Branco, Funghi Secchi ou Bolonhesa

Molhos para a salada

French, Caesar ou Italian



SOPAS

CANJA _____	R\$ 8,90
TOMATE _____	R\$10,50
CALDO VERDE _____	R\$10,50
CREME DE CEBOLA _____	R\$ 10,50
CREME DE ERVILHA COM BACON _____	R\$ 10,50
MANDIOQUINHA COM CARNE SECA _____	R\$12,80

** Opção de acompanhamento:
PÃO FRANCÊS INTEGRAL
por apenas R\$0,80

*TODAS as Sopas vêm
acompanhadas de uma porção de
croutons e um pacote de queijo ralado



DRINKS

QUENTES

TRUFADO	R\$ 4,10
<i>Chocolate, leite condensado, leite desnatado, chocolate em pó</i>	
LICOR AVELÃ	R\$ 4,80
<i>Espresso, leite desnatado, leite condensado, licor de chocolate, essência de avelã</i>	
LICOR MACADÂMIA	R\$ 4,80
<i>Espresso, leite desnatado, leite condensado, licor de chocolate, essência de macadâmia</i>	
MOCHA	R\$ 3,30
<i>Espresso, leite desnatado, calda de chocolate</i>	
QUENTÃO	R\$ 4,80
<i>Espresso, leite desnatado, chocolate, pinga, chocolate em pó, leite condensado e canela</i>	
ESQUENTA	R\$ 5,70
<i>Espresso, leite desnatado, leite condensado, whisky, chocolate e chocolate em pó</i>	



GELADOS

COFFEE AZEDINHO	R\$ 6,80
<i>Espresso, sorvete de creme, leite condensado, suco de limão</i>	
COFFEE ORANGE	R\$ 6,80
<i>Espresso, sorvete de creme, leite condensado, suco de laranja, calda de caramelo</i>	
ENERGY	R\$ 7,20
<i>Espresso, sorvete de chocolate, granola, leite desnatado, leite condensado</i>	
FORÇA	R\$ 6,80
<i>Espresso, sorvete de creme, leite desnatado, nutella, leite condensado</i>	
ICED CAPPUCCINO	R\$ 6,80
<i>Espresso, sorvete de creme, chocolate em pó, essência de macadâmia, leite desnatado</i>	
SHAKE CHOCOLATE	R\$ 6,80
<i>Espresso, sorvete de creme, licor de chocolate, leite desnatado</i>	
CHOCOLATE GELADO	R\$ 4,10
SMOOTHIES	R\$ 5,90
<i>Morango, maracujá, pêssego, manga, uva, carambola</i>	

SOBREMESAS

ROLL COM SORVETE	R\$ 5,50
-------------------------	----------

Chá verde, Morango, Maracujá e Chocolate



AÇAI	
Banana e granola	R\$ 6,20
Morango, banana e granola	R\$ 7,00

SALADA DE FRUTAS	R\$ 4,40
+ Granola ou Chantilly ou Leite Condensado	R\$ 1,30
+ Iogurte	R\$ 2,30

BROWNIE COM SORVETE	R\$ 7,40
----------------------------	----------



STRUDEL	R\$ 6,80
----------------	----------

Maçã sem açúcar, banana

