

Cafês

ESPRESSO	2,10
ESPRESSO CURTO	2,10
ESPRESSO DUPLO	3,70
ESPRESSO C/ LEITE PQ	2,90
ESPRESSO C/ LEITE GDE	3,70
ESPRESSO ESPUMA	2,50
ESPRESSO CHANTILLY	3,20
ESPRESSO AVELÃ	3,30
ESPRESSO MACADÂMIA	3,30
CARIOCA	2,10
CAPPUCCINO PEQUENO	3,10
CAPPUCCINO	4,10
CAPPUCCINO CANELA	4,30
CAPPUCCINO AVELÃ	4,50
CAPPUCCINO MACADÂMIA	4,50
CHOCOLATE QUENTE GDE	3,30
CHOCOLATE QUENTE PQ	2,50
LEITE QUENTE GDE	1,50
LEITE QUENTE PQ	1,00



SOBREMESAS

CREPE DE BANANA COM CANELA 6,80



SALADA DE FRUTAS 4,40

+ Granola ou Chantilly ou
Leite Condensado 1,30

+ Iogurte 2,30

SORVETE 2,50

TORTAS 3,20

Sweet Pie, Limão, Romeu e Julieta,
Trufas ou Torta Holandesa

BROWNIE COM SORVETE 7,40



STRUDEL 6,80

Maçã sem açúcar, banana

AÇAÍ

Banana e granola 6,90

Morango, banana e granola 7,90



SUCOS

NATURAIS	2,90
NATURAIS MIX	3,30
DA CASA Movimento, Antiestresse e Energético	4,80
POLPAS	2,50
POLPA COM LEITE	3,50
POLPA COM IOGURTE OU LARANJA	4,00
VITAMINA COM LEITE	4,00
VITAMINA COM IOGURTE OU LARANJA	5,00
IOGURTE BATIDO	4,50

DRINKS

QUENTES

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

GELADOS

COFFEE AZEDINHO	6,80
Espresso, sorvete de creme, leite condensado, suco de limão	
COFFEE ORANGE	6,80
Espresso, sorvete de creme, leite condensado, suco de laranja, calda de caramelo	
FORÇA	6,80
Espresso, sorvete de creme, leite desnatado, nutella, leite condensado	
ICED CAPPUCCINO	6,80
Espresso, sorvete de creme, chocolate em pó, essência de macadâmia, leite desnatado	
SHAKE CHOCOLATE	6,80
Espresso, sorvete de creme, licor de chocolate, leite desnatado	
CHOCOLATE GELADO	4,10
SMOOTHIES	5,90
Morango, maracujá, pêssego, manga, uva	

Aceitamos: VISA, MASTERCARD, TICKET RESTAURANTE

Taxa de entrega: pedidos até R\$8,00 = R\$1,50
pedidos acima de R\$8,00 = GRÁTIS

Horário de funcionamento :

Segunda a Sexta, das 9h30 às 21h30

Sábados, das 10h às 18h



Café Orgânico
Açaí na tigela
Sucos Naturais
Lanches Saudáveis

4
Runner
CAFÊ.ESPRESSO

DELIVERY
3628-0570 / 3628-0571
www.runnercafe.com.br
Av. Nazaré, 1.199
Ipiranga

LANCHES



8,50

WRAP



CIABATTA

8,50



FORMA INTEGRAL

7,80



FRANÇAIS INTEGRAL

7,40



SÍRIO

10,90

STROGONOFF

FRANGO 13,90
CARNE 13,90

* Acompanha arroz branco e batata palha



Escolha o tipo de pão e em seguida o seu recheio favorito

CAMINHADA

Alface, mussarela de búfala, rúcula, tomate seco e pasta síria

10K

Alface, antepasto de berinjela, rúcula, cenoura, peito de peru e patê de ervas

REVEZAMENTO

Alface, tomate, queijo branco, antepasto de berinjela com shimeji e patê apimentado

SÃO SILVESTRE

Alface, tomate, queijo branco, peito de peru, patê de tomate seco

MEIA MARATONA

Alface, antepasto de abobrinha, peito de peru, mussarela de búfala e patê de alho

MARATONA

Alface, tomate, mussarela, presunto, antepasto de berinjela e patê de alho

ULTRA MARATONA

Pão ciabatta ou francês integral, alface americana, rúcula, tomate seco, mussarela de búfala, peito de frango grelhado e patê de ervas

GRELHADOS

FILÉ DE FRANGO 13,90
FILÉ DE PESCADA 13,90
BABY BEEF 15,20



Molhos para os grelhados
Apimentado, Alho ou Ervas Finas

Molhos para a salada
Caesar, Vinagrete, Mostarda com Mel ou da Casa

Sugestão de Acompanhamento
ARROZ e LEGUMES COZIDOS

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

SALADAS

CAESAR 9,80
Alface americana, frango desfiado, queijo ralado, croutons, molho caesar
FOLHAS VERDES 9,20
Alface americana, alface crespa, rúcula, agrião, tomate seco, molho vinagrete
COMPLETA 13,50
Alface americana, alface crespa, rúcula, agrião, tomate, cenoura, cebola, mussarela de búfala, molho mostarda com mel

LIGHT RUN 12,60
Espaguete integral, manjerição, tomate cereja, mussarela de búfala, temperado com molho à base de aceto balsâmico

CREPE SALAD 12,60
Crepe recheado, alface crespa, tomate cereja, mussarela de búfala, manjerição, molho da casa

MINI 4,50
Rúcula, mussarela de búfala, tomate, alface e cenoura



MASSAS

FETTUCCINE 13,80
NHOQUE 13,80
CAPELETTI DE CARNE 15,40

Molhos para Massas
Ao Sugo, Branco, Funghi Secchi ou Bolonhesa



Molhos para a salada
Caesar, Vinagrete, Mostarda com Mel ou da Casa



4RUNNER

CONTRA FILÉ 9,90
PEITO FRANGO 9,90
COXA DE FRANGO 9,90
PICADINHO 12,50
HAMBURGUER 12,50
FILÉ DE PESCADA 12,50
PICANHA 15,80

* TODOS OS PRATOS ACOMPANHAM ARROZ, FEIJÃO, FAROFA E SALADA



SOPAS



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

CANJA 9,90
TOMATE 11,50
ESPINAFRE 11,50
CREME DE ABÓBORA 12,50
CREME DE CHAMPIGNON 12,50
MANDIOQUINHA COM BACON 13,50

SALGADOS

PANINI 2,50
Presunto, mussarela, peito de peru, mussarela búfala, queijo branco
PÃO DE QUEIJO 2,10
OVO DE BATATA 3,10
Catupiry
ESFIIHA 2,50
Carne ou Frango
EMPANADA 4,10
Carne
ESFIIHA INTEGRAL 3,50
Carne de Soja
PASTEL INTEGRAL 3,50
Peru
TORTA INTEGRAL 3,50
Abóbora com Tofu
QUICHES 4,10
Alho porró, palmito
QUICHES PREMIUM 4,90
Champignon, lorraine, tomate seco



ACOMPANHAMENTOS

MINI BABY BEEF 4,90
MINI FRANGO 4,90
PLUS HAMBURGUER 5,00
OVO FRITO 1,50
PLUS FEIJÃO 3,50
PLUS FAROFA 2,00
PORÇÃO ARROZ 3,00
LEGUMES COZIDOS 2,50
BATATA PALHA 1,50
PÃO FRANCÊS INTEGRAL 1,00
PÃO CIABATTA 2,00
PÃO COM MANTEIGA 1,50
CROUTONS 1,00
QUEIJO RALADO 1,00
MOLHO SALADA 1,00
MOLHO GRELHADO 1,50
RECHEIO FRIOS 0,80
CHANTILLY 1,50
LEITE CONDENSADO 1,30
GRANOLA 1,00
IOGURTE 2,50
PLUS AÇAÍ 1,50
PLUS MEL 1,00
PLUS BANANA 1,00