

salads of the world

SUCOS 480 ML

Nº01 R\$ 14

Abacaxi (hortelã ou gengibre)

Nº02 R\$ 19

Beterraba, Cenoura e Maçã

Nº03 R\$ 19

Açaí, banana e água de coco

Nº04 R\$ 14

Melancia (limão ou abacaxi com gengibre)

Nº05 R\$ 19

Manga (gengibre ou maçã, couve e laranja)

Nº06 R\$ 14

Maçã, abacaxi e clorofila

Nº07 R\$ 19

Laranja, banana e morango

Nº08 R\$ 25

Spirulina, água de coco, limão siciliano, abacaxi, couve e mel

SMOOTHIES 380 ML

- Mamão, maçã, banana, laranja e mel. R\$ 24
- Morango, maçã, aveia, leite e mel. R\$ 29
- Manga, leite de coco e hortelã. R\$ 24
- Abacate, limão, leite e mel. R\$ 24
- Maracujá, morango e sorvete. R\$ 29
- Manga, nibs de chocolate e sorvete. R\$ 29
- Frutas vermelhas, aveia e sorvete. R\$ 29

Adicionais

- Leite de castanha +R\$ 5
- Sorvete de iogurte +R\$ 7
- Clorofila +R\$ 8
- Spirulina +R\$ 8
- Sorvete +R\$ 8

SALADAS DE FRUTAS E BOWLS

SALADA DE FRUTAS SIMPLES

Mix de frutas da estação refrescantes e geladinhas

SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE, MEL E GRANOLA

Mix de frutas da estação refrescantes e geladinhas servidas com iogurte, mel e granola.

BOWL DE AÇAÍ

Nosso açaí é super cremoso e servido com suas opções de frutas, leite de coco e granola. Finalizado com o nosso molho de chia.

WRAPS E TOSTADAS

WRAP CHICKEN CAESAR

Alface americana rasgada a mão, peito de frango grelhado, molho de Caesar, super suculento com nosso molho de alho e ervas, servido com nosso pão folha fresco.

WRAP DE FRANGO COM MARGARITA: Frango grelhado, molho de margarina, molho de alho e ervas, servido com nosso pão folha fresco.

WRAP DE FRANGO COM MARGARITA

Frango grelhado, molho de margarina, molho de alho e ervas, servido com nosso pão folha fresquinho.

TOSTADA SALMÃO

Sanduíche com pão de forma sem casca tostadinho recheado de fatias de salmão defumado, coalhada fresca da casa, pepino e rúcula.

TOSTADA ROAST BEEF

Sanduíche com pão de forma sem casca tostadinho recheado de RoastBeef artesanal, fatias de mussarela, coalhada da casa, mix de folhas e pasta de alho.

EM CONSTRUÇÃO

BEBIDAS

- REFRIGERANTES

R\$ 9,00
- ÁGUA

R\$ 8,50
- H2OH! LIMONETO

R\$ 10,00
- ICE TEA

R\$ 12,00
- Pêsago e limão

Siga nosso instagram:

 **sow_salads**



Salads of the world



Maui **R\$39**

Bifum (massa de arroz), cebola roxa, cenoura, rabanete, cebolinha, amendoim, gergelim, broto de alfafa, massago, folhas de rúcula, sunomono, kani e gengibre.*
Acompanha molho Maui.



Amazonas **R\$45**

Mix de folhas com rúcula, tomate cereja, manga, abacaxi, castanha de caju e queijo coalho grelhado.
Acompanha molho de jabuticaba



Londres **R\$44**

Autêntica salada caesar, mix de alface americana, lascas de parmesão grana padana, pedaços de frango grelhado, croutons na manteiga.
Acompanha molho caesar.



Ubud **R\$44**

Mix de folhas, Tabule, Falafel, Cenoura
Acompanha molho sharik - A base de Azeite , Limão , Alho, Zaatar.



Atenas **R\$45**

Mix de folhas, pimentão amarelo em cubos, pepino japonês, azeitona preta, cebola roxa bem fininha, tomate, queijo branco e salsa fresca. Acompanha molho pesto*



Lyon **R\$59**

Rúcula, Mix de folhas , Atum em óleo, ovo ,
Tomate cereja, Mix de pimentão , Batata .



Sharik **R\$52**

Alface romana, alface roxa, rúcula, queijo chanchich, figo turco seco e pistache.*
Acompanha molho Sharik



Oslo **R\$59**

Mix de folhas, grãos, maçã verde, salmão defumado, damasco, endro. Molho de iogurte.*



Barcelona **R\$49**

Mix de folhas, melão cantaloup, presunto de parma, parmesão em lascas, nozes e uvas passas*
Acompanha molho pesto



Veneza **R\$49**

Mix de folhas, Tomate cereja, Cenoura, Mussarela ralada, Fusili tricolore.
Acompanha molho pesto

MONTE SUA
SALADA PERFEITA
PROTEÍNA

ESCOLHA QUANTAS OPÇÕES DESEJAR:

- TOFU

(40g) R\$15,00
- OVOS DE CODORNA

(80g) R\$16,00
- PEITO DE FRANGO GRELHADO

(150g) R\$16,00
- COGUMELOS

(80g) R\$ 18,00
- HOMUS

(120g) R\$19,00
- CARNE DESFIADA

(120g) R\$22,00
- SALMÃO DEFUMADO

(70g) R\$24,00
- PRESUNTO CRU

(30g) R\$24,00
- SALMÃO GRELHADO

(120g) R\$24,00

BASES ESCOLHA UMA OPÇÃO

- FOLHAS -

(120g) R\$ 8,00

(Alface americana, Alface Roxa, Alface Crespa, Rúcula e Espinafre)
- FOLHA E GRÃOS -

R\$14,00
- GRÃO -

R\$15,00

(Chia, semente de abóbora, quinoa, Semente de girassol)
- BIFUM —

R\$15,00

ERUTAS ESCOLHA UMA FRUTA

- MAÇA VERDE

(30g) – R\$2,00
- MELÃO CANTALOUPE

(30g) – R\$2,00
- MANGA

(30g) – R\$2,00
- UVAS SEM CAROÇO

(30g)– R\$3,00
- DAMASCO

(30g) – R\$4,00
- ROMÃ

(30g) – R\$4,00

TOPPINGS ESCOLHA

- CROUTONS

(10g) R\$2,00
- NACHOS

(10g) R\$3,00
- NOZES

(10g) R\$3,00
- MILHO CROCANTE

(10g) R\$3,00
- UVA PASSA

(10g) R\$3,00
- CASTANHA DE CAJU

(10g) R\$ 4,00
- MASSAGO

(10g) R\$6,00
- QUEIJO FETA

(10g) R\$7,00
- QUEIJO DE CABRA MOLE

(10g) R\$8,00
- QUEIJO HALOUME GRELHADO

(10g) R\$10,00

ACOMPANHAMENTOS

ENDRO (40g) R\$2,00	BRÓCOLIS (40g) R\$3,00
ERVA DOCE (40g) R\$2,00	ABOBRINHA (40g) R\$3,00
MILHO (40g) R\$2 ,00	BROTO DE FEIJÃO (40g) R\$3,00
PEPINO (40g) R\$2 ,00	TOMATE CEREJA (40g) R\$3 ,00
PIMENTÃO AMARELO (40g) R\$2,00	GUACAMOLE (40g) R\$3,00
	AZEITONA PRETA (40g) R\$4,00