



Nosso Manifesto

Nascemos com o propósito de sair do óbvio, de olhar para dentro, para fora e principalmente nos conectarmos com nosso entorno. Não nos bastava somente ser um espaço para servir alimentos, queríamos ir além, criar uma verdadeira experiência!

Com essa premissa, criamos a SOW, uma marca que nasceu da vontade de surpreender pelo sabor e pelo servir, criando uma conexão genuína e única com cada cliente!

Surpreender pelo sabor é criar cada produto que oferecemos com todo o cuidado: desde sua concepção, passando pela seleção dos ingredientes, preparação e exposição em nossa loja. Queremos que nossos clientes, ao escolher aquele bolo da vitrine ou o salgado do cardápio, tenham uma experiência gustativa incrível, que guardem aquele aroma e sabor experimentados com tanto afeto como guardamos daquelas comidas feitas por quem amamos.

Surpreender pelo servir é não entregar somente um produto ao cliente. Para nós, a experiência começa na chegada à loja, na acolhida por nossa equipe, no nosso espaço refletindo aconchego, convivência e carinho para quem adentrou nossas portas. Cada detalhe da nossa marca busca refletir nosso propósito e permitir a conexão genuína com nossos consumidores.

Não é só mais uma loja no bairro: somos preocupados em acrescentar ao nosso arredor. Buscamos conhecer nossos vizinhos, frequentadores, entender suas necessidades, acolher seus eventos e encontros para que eles entendam que somos parte de suas vidas e estamos ali para construir juntos uma vizinhança melhor!

Queremos um mundo melhor: compramos produtos de primeira linha, procuramos apresentar novos sabores e experiências aos nossos clientes, fazemos nossa parte para não prejudicar o meio ambiente, reciclando 100% do resíduo gerado bem como embalagens de fontes renováveis, buscando sempre formas de inovar para oferecer o melhor a toda a cadeia em que estamos envolvidos: sociedade, produtores, clientes.

CAFÉS

cafés

Cappuccino Sow (200 ml) 22.00

Espresso, leite, chocolate quente feito com nossa receita exclusiva e chantilly.

✓ Cappuccino Sow (200 ml) 25.00

Com leite de aveia e calda de chocolate vegano (cacau 100%)

Cappuccino Sow

de Doce de Leite (200 ml) 22.00

Espresso, leite, doce de leite e chantilly.

✓ Matcha, "Push" com Leite de Aveia (200 ml) 25.00

Doppio Macchiato (100 ml) 17.00

Espresso com crema de leite vaporizado.

Café Coado na Mesa (120 ml) 17.00

Café coado na Hario V60.

Latte Macchiato (200 ml) 17.00

Leite vaporizado manchado com espresso.

✓ Latte Macchiato (200 ml) 20.00

Leite de Aveia Manchado com Espresso

Cappuccino Italiano (100 ml) 15.00

Espresso, leite e crema de leite vaporizado

✓ Cappuccino Italiano (100 ml) 18.00

Espresso, Leite de Aveia e Crema de Leite de Aveia Vaporizado

Espresso Descafeinado (40 ml) 12.00

Espresso com Leite Médio (100 ml) 15.00

Espresso tradicional com leite

✓ Espresso com Leite Médio (100 ml) 18.00

Espresso com Leite de Aveia

Doppio Romano (80 ml) 15.00

Espresso gourmet aromatizado com zest de limão siciliano.

Espresso Doppio (80 ml) 15.00

Duas doses de espresso 3/4 padrão.

Espresso Romano (40 ml) 13.00

Espresso gourmet aromatizado com zest de limão siciliano.

Espresso com Leite Pequeno (50 ml) 12.00

Espresso tradicional com leite.

✓ Espresso com Leite Pequeno (50 ml) 15.00

Espresso com Leite de Aveia

Espresso Macchiato (50 ml) 12.00

Espresso com creme de leite vaporizado.

Espresso Especial

Blend da Casa (40 ml) 10.00

Grãos selecionados de alta qualidade, 100% arábica.

Ristretto 10.00

20 ml / Curto - 30 ml / Longo - 50 ml

Carioca 10.00

20 ml de água + 30 ml espresso



CAFÉS

gelados

Shake de Brownie (350 ml) 28.00
Sorvete, café espresso, brownie e ganache.

 **Matcha, "Push" com Leite de Aveia, Gelo e Espresso (200 ml) 26.00**

Citrus (350 ml) 21.00
Café espresso, limão, suco de laranja.

Afogatto (110 ml) 21.00
Sorvete de creme e café espresso.

Café Latte Gelado (350 ml) 21.00
Espresso doppio, leite, leite cremoso e açúcar.

 **Café Latte Gelado (350 ml) 24.00**
Espresso Doppio, Leite de Aveia, Leite Cremoso de Aveia e Açúcar

Cappuccino Sow (200 ml) 22.00
Espresso, leite, chocolate gelado feito com nossa receita exclusiva e chantilly.

 **Cappuccino Sow (200 ml) 24.00**
Com leite de aveia e calda de chocolate vegano (cacau 100%)

Cappuccino Sow de Doce de Leite (200 ml) 22.00
Espresso, leite, doce de leite e chantilly.

Espresso Romano (200 ml) 20.00
Espresso Doppio, com xarope de limão, aromatizado com limão siciliano

CHOCOLATES

quentes

Grande (200 ml) 20.00
Chocolate quente feito com nossa receita exclusiva e chantilly.

 **Grande (200 ml) 23.00**
Chocolate Quente Feito com Leite de Aveia e Calda Vegana (cacau 100%)

Médio (100 ml) 16.00
Chocolate quente feito com nossa receita exclusiva.

 **Médio (100 ml) 19.00**
Chocolate Quente Feito com Leite de Aveia e Calda Vegana (cacau 100%)

Pequeno (50 ml) 12.00
Chocolate quente feito com nossa receita exclusiva.

 **Pequeno (50 ml) 15.00**
Chocolate Quente Feito com Leite de Aveia e Calda Vegana (cacau 100%)

gelados

Chocolate Gelado (350 ml) 23.00
Chocolate gelado feito com nossa receita exclusiva e chantilly.

 **Chocolate Gelado (350 ml) 26.00**
Chocolate Feito com Leite de Aveia e Calda Vegana (cacau 100%)



CHÁS

quentes

Chai Masala - com Leite (200ml) 22,00
(Opção Quente) | Chá preto, canela, cardamomo, pimenta do reino, cravo, gengibre e noz moscada

✓ **Chai Massala com Leite de Aveia 26,00**

Chai Masala - com Água (200ml) 20,00
Chá preto, canela, cardamomo, pimenta do reino, cravo, gengibre e noz moscada

Néctar de Flores (200 ml) 18,00
Chá verde, camomila, jasmim.

Frutas (200 ml) 18,00
Chá rooibos, cereja, morango, maçã, hibisco, lâminas de amêndoas, pistache

gelados

✓ **Matcha, "Push" com Leite de Aveia, Xarope Natural de Morango e Gelo (350 ml) 28,00**

✓ **Matcha, "Push" com Leite de Aveia e Gelo (350 ml) 26,00**

Chai Masala - com Leite (350 ml) 22,00
Chá preto, canela, cardamomo, pimenta do reino, cravo, gengibre e noz moscada

✓ **Chai Masala com Leite de Aveia (350 ml) 25,00**

Thermo TEA Refrescante, Termogênico, Digestivo (350 ml) 22,00
Chá preto, abacaxi, mel e limão



DRINKS

REFRESCANTES BEBIDAS NÃO ALCÓOLICAS

Sow Refresh de Morango (400 ml) 28.⁰⁰

Xarope natural de morango, geleia de morango, decorado com morango e hortelã

Sow Refresh de Maracujá (400 ml) 28.⁰⁰

Xarope de maracujá natural polpa de maracujá congelada, decorado com mel, zimbro, mangeriçã e hortelã.

Sow Refresh de Limão (400 ml) 28.⁰⁰

Xarope limão siciliano natural com pimenta rosa, calda de glacê de limão, decorado com limão thaiti, limão siciliano e hortelã.

SUCOS

Limonada de Coco (360 ml) 24.⁰⁰

Leite de coco, limão, açúcar, hortelã e gelo.

Frutas Vermelhas com Leite (350 ml) 24.⁰⁰

Frutas Vermelhas com Laranja (350 ml) 24.⁰⁰

Frutas Vermelhas com Água (350 ml) 22.⁰⁰

Açaí (350ml) 24.⁰⁰

Suco Verde (350 ml) 23.⁰⁰

Água de coco, couve, abacaxi e maçã.

Betacaroteno (350 ml) 23.⁰⁰

Laranja, cenoura e beterraba.

Melancia com gengibre (350 ml) 16.⁰⁰

Detox (350 ml) 23.⁰⁰

Laranja, maçã, cenoura, beterraba e abacaxi.

Limonada Suíça (350 ml) 18.⁰⁰

Água, limão batido com casca, adoçado com leite condensado.

Abacaxi com Hortelã e gengibre (350 ml) 16.⁰⁰

Laranja (350 ml) 14.⁰⁰

Limonada (350 ml) 14.⁰⁰

Água e limão batido com casca.

Água de coco (350 ml) 14.⁰⁰

+ Adoçado com Mel | Leite condensado 8.⁰⁰

+ Leite 10.⁰⁰

+ Água de Coco ou Laranja 10.⁰⁰

OUTRAS bebidas

Coca Cola (lata 350 ml) 9.⁰⁰

Normal e zero

Guaraná (lata 350 ml) 9,00

Normal e zero

Schweppes (lata 350 ml) 9.⁰⁰

Água Mineral (garrafa 310 ml) 8.⁰⁰

Com gás

Água Mineral (garrafa 310 ml) 8.⁰⁰

Sem gás

IOGURTE

Iogurte Natural da Casa Batido com Frutas Vermelhas (350 ml) 24.⁰⁰

Iogurte Natural da Casa Batido com Água de Flor de Laranjeira (350 ml) 24.⁰⁰

COMBOS

especiais

DIARIAMENTE DAS 08:00 ÀS 13:00

Sow Matinal Especial R\$ 120.⁰⁰

Escolha sua Bebida: (200 ml)

- Laranja
- Suco Verde
- Chocolate Gelado com Leite integral
- ✓ - Chocolate Gelado com Leite de Aveia

Escolha seu Lanche:

- Toast de Abacate

No *pão Levian*, com creme de abacate temperado, ovo, bacon, tomatinho cereja, chia e broto

- Toast de Pesto

No *pão Levian* com pasta de pesto, mussarela de búfala, tomate confit colorido, rúcula, acompanha molho de redução de vinho.

- Toast de Salmão

No *pão Levian*, com salmão curado, ovos mexidos, tomate cereja, gergelin preto, brotos, e maionese temperada com molho de pimenta sriracha.

✓ - Toast de Espinafre

No *pão Levian*, com ricota de amêndoas, sementes tostadas, espinafre refogado. Acompanha melaço.

- Croque Monsieur

Pão Brioche artesanal com presunto, queijo mussarela, molho bechamel e parmesão gratinado.

Escolha sua sobremesa:

- Panquecas com Banana e Mel
- Waffle com Manteiga
- ✓ - Fatia Bolo Vegano de Chocolate com Calda Vegana
- Bowl de Abacate

Com mirtilo fresco, goji berry, morango, aveia, chia, acompanha mel, acompanha *granola da casa*.

- Bowl de Açai

Banana, morango, chia, aveia, goji berry e hortelã, acompanha granola da casa.

- Bowl de Iogurte

Com nosso *iogurte natural da casa*, mirtilo fresco, morango, banana, chia, hortelã, acompanha mel, acompanha *granola da casa*.

Escolha sua bebida quente:

- Espresso
- Espresso machiato

Sow Matinal 75.⁰⁰

Escolha sua Bebida: (200 ml)

- Laranja
- Chocolate Gelado com leite integral
- ✓ - Chocolate Gelado com leite de aveia

Escolha seu Lanche:

- Misto quente no Pão Levian Integral com Grãos

Com presunto e queijo prato

- Minas com Peito de Peru no Pão Levian Integral com Grãos

- Croissant com Manteiga, Geleia de Frutas Vermelhas da Casa, ou Cream Cheese.

- Pão de Queijo sem Glúten

5 unidades de 15 grs

✓ - Pão de Queijo Vegano

Feito com batata doce, mandioquinha e castanha de caju - 5 unidades de 15 grs.

Escolha sua sobremesa:

- Bolos do dia

Cenoura ou laranja

- Bolo sem glúten

Milho cremoso

- Cinamonn Rolls

Acompanha calda de cream cheese

✓ - Bolo de Chocolate Vegano com Castanha

Acompanha calda vegana

Acompanhamentos:

- Salada de Frutas (180 grs)
- Ovos mexidos com ou sem bacon (180 grs)

Escolha sua bebida quente:

- Espresso
- Espresso machiato

OUTRAS OPÇÕES

Omelete de Queijo com Parmesão e Bacon 28.⁰⁰

Acompanha torradas de pão ciabatta

Iogurte Natural da Casa com Calda de Frutas Vermelhas e Granola da Casa (265 ml) 25.⁰⁰

Salada de frutas com chia (265 ml) 20.⁰⁰ Granola Doce da Casa (100 gr) 22.⁰⁰

Aveia, Semente de girassol, Castanha do Pará, Castanha de Cajú, Uva passa, Amêndoas

Pedidos feitos na mesa e que não forem consumidos, terão custo de embalagem caso sejam levados para viagem.

CARTA de Bolos

FATIAS | INTEIROS

Bolos Nakeds (sob encomenda) kilo **150,00**
Morango com Chocolate, Leite Ninho com Morango,
Doce de Leite com Nozes.

Bento Cake 1/2 kilo **75,00**
Red Velvet e Chocolate com Morango.
Temos opções de 1 kg e de 1,5 kg.

Cheesecake fatia **22,00** kilo **130,00**
Um dos preferidos, base de bolacha maisena,
massa de cream cheese, açúcar de confeitado,
suco de limão. Pode ser servido com calda de frutas
vermelhas artesanal, doce de leite, goiabada.

Com Nutella **26,00**

Red Velvet fatia **22,00** kilo **130,00**
Considerado um dos melhores de São Paulo.
Nosso delicioso Veludo Vermelho com massa
de cacau belga, recheado e coberto com creme
de cream cheese, com morangos picados no meio
e decorados com frutas vermelhas da época.

Apple Pie fatia **22,00** kilo **130,00**
Saborosa massa amanteigada, recheada
com maçãs laminadas e canela. Experimente ela
quentinha com uma bola de sorvete de creme **30,00**

Limão Siciliano
com Amora fatia **20,00** unid. **100,00**
Bolo úmido com amêndoas, amoras e o sabor
cítrico do limão siciliano.

Brownie fatia **20,00** unid. **100,00**
Nosso delicioso Brownie feito com chocolate meio
amargo e cacau belga.

Sow fatia **20,00** unid. **100,00**
O bolo da casa, feito com amêndoas e castanha
do Pará, aromatizado com água de flor de laranjeira
e suco de laranja.

D'ouro fatia **20,00** unid. **100,00**
Massa de amêndoas com tangerinas
uruguaias, umedecida com o suco da tangerina
e calda de tangerina

Limão com Morango fatia **20,00** unid. **95,00**
Bolo fofinho feito com morangos e coberto
com uma deliciosa calda de limão e morangos.

Banana Toffee fatia **19,00** unid. **90,00**
Banana nanica, com caramelo toffee
e saborosas castanhas de caju caramelizadas.
Chocolate com Morango fatia **19,00** unid. **90,00**
Saborosa massa de cacau belga coberta
com ganache de chocolate meio amargo
e morangos frescos.

Laranja fatia **18,00** unid. **80,00**
Nossa receita única de um bolo de laranja
bem fofinho. (Não contém leite) Acompanha
calda de laranja.

Cenoura com Ganache fatia **18,00** unid. **80,00**
A perfeita combinação de cenoura e ganache
de chocolate meio amargo. (Não contém leite
na massa)

Fubá com Goiabada fatia **18,00** unid. **80,00**
Macio e úmido bolo de fubá servido
com goiabada cremosa.

Aipim com coco fatia **18,00** unid. **80,00**
Bolo macio com muito coco

**Banana com Gotas
de Chocolate** fatia **18,00** unid. **80,00**
Massa de banana com gotas de chocolate
meio amargo.

Bolo de Coco Gelado fatia **20,00**
Bolo molhadinho de coco com calda de leite
condensado.



TORTAS & BOLOS

integrais

Torta de Pêra fatia 22.⁰⁰ kilo 130.⁰⁰
Massa de amêndoas com pêras, decorado com pêras.

Torta Integral de Banana com Damasco e Passas fatia 22.⁰⁰ kilo 130.⁰⁰
Base de bolacha maisena, aveia, banana nanica, damasco e passas. (100% açúcar mascavo).

BOLOS

sem glúten e sem lactose

PODENDO CONTER TRAÇOS

Lumberjack Cake fatia 20.⁰⁰ unid. 100.⁰⁰
(Podendo conter traços)
Bolo de Tâmaras, Maçã, Castanha do Pará, Coco e Rum (100% açúcar demerara)

Chocolate fatia 20.⁰⁰ unid. 100.⁰⁰
Bolo fofinho feito com Cacau Belga.
(Alérgicos: contém leite). Acompanha calda de chocolate sem lactose.

Naples Beach fatia 20.⁰⁰ unid. 100.⁰⁰
Delicioso, leve e fofo feito com limão, coco e manga.
Acompanha geléia de manga e limão



BOLOS

vegans

NÃO CONTÉM INGREDIENTES DE ORIGEM ANIMAL

Limão fatia 19.⁰⁰ unid. 90.⁰⁰
Bolo fofinho com o cítrico do limão coberto com glacê de limão.

Chocolate com Castanha fatia 19.⁰⁰ unid. 90.⁰⁰
Massa de cacau belga e pedaços de Castanha do Pará. (100% açúcar mascavo). Acompanha calda de chocolate vegana.

Banana com Nozes fatia 19.⁰⁰ unid. 90.⁰⁰
Bolo fofinho feito com Banana, Maçã, Leite de coco e Nozes.

BOLOS

sem glúten

PODENDO CONTER TRAÇOS

Gianduia fatia 20.⁰⁰ unid. 100.⁰⁰
(Podendo conter traços)
Bolo cremoso feito com chocolate meio amargo e avelãs. (100% açúcar mascavo)

Milho Verde fatia 18.⁰⁰ unid. 80.⁰⁰
Bolo cremoso de milho com coco ralado.

BOLOS

fit

SEM AÇÚCAR E SEM ADOÇANTE

Fit de Ameixa fatia 19.⁰⁰ unid. 90.⁰⁰
Bolo de ameixa com castanha do pará e banana.
Acompanha calda de especiarias (Não contém leite e não contém glúten).

Fit de Maçã com Damasco e Nozes fatia 19.⁰⁰ unid. 90.⁰⁰
Bolo de maçã com damasco e nozes. (Não contém leite e não contém glúten).

Fit de Passas com Amêndoas fatia 19.⁰⁰ unid. 90.⁰⁰
Bolo de banana, passas e amêndoas.
Acompanha calda de especiarias (Não contém leite e não contém glúten).

Fit de Tâmaras, Ameixa, Nozes, Damasco e Uva Passa fatia 20.⁰⁰ unid. 100.⁰⁰
Bolo de Banana com tâmaras, passas, amêndoas, damasco e nozes. Acompanha calda de especiarias. (Não contém leite e não contém glúten).



DELÍCIAS

da Sow

BROWNIE

Brownie com Cobertura 22,00

Sugestão de cobertura:
geléia artesanal de frutas vermelhas,
doce de leite, ganache.

Brownie com Cobertura Nutella 26,00

Brownie sem Cobertura R\$ 20,00

COOKIES

Mini cookie (100 grs) 22,00

Nossos deliciosos mini cookies com gotas de chocolate meio amargo.

Cookie Sow 12,00

Nossos deliciosos cookies com gotas de chocolate meio amargo, pedaços de nozes e castanha do Pará.

Cookie Três Chocolates 12,00

Nossos deliciosos cookies com gotas de chocolate meio amargo, branco e ao leite.

CINNAMON

Cinnamon Rolls 16,00

Pão doce amanteigado, enrolado com açúcar e canela. Servido quentinho com calda de cream cheese.

extras

Sorvete de Massa

- 1 bola sabor creme 15,00
- Cobertura Extra para fatias 12,00
- Cobertura Extra para Bolo inteiro 32,00
- Cobertura Extra para Bolo Inteiro Nutella 35,00

SOBREMESAS

Bowl de Abacate 35,00

Com mirtilo fresco, goji berry, morango, aveia, chia, acompanha mel, acompanha *granola da casa*

Bowl de Açaí 35,00

Banana, morango, chia, aveia, goji berry e hortelã, acompanha *granola da casa*

Bowl de Iogurte 35,00

Com nosso iogurte natural da casa, mirtilo fresco, morango, banana, chia, hortelã, acompanha mel e *granola da casa*

Sobremesa de Brownie 32,00

Deliciosa sobremesa feita com ganache, sorvete de creme e brownie. Coberta com chantilly e morangos.

Waffle 22,00

Escolha sua cobertura:

- Manteiga
- Geleia de Frutas Vermelhas Artesanal
- Cream Cheese
- Nutella + 6,00

Panquecas 22,00

Escolha sua cobertura:

- Manteiga
- Geleia de Frutas Vermelhas Artesanal
- Cream Cheese
- Nutella + 6,00



LANCHES SOW

receitas exclusivas

NOSSOS PÃES SÃO ARTESANAIS

Toast de Salmão 40,00

No *pão Levian*, com salmão curado, ovos mexidos, tomate cereja, gergelin preto, brotos, e maionese temperada com molho de pimenta sriracha.

Toast de Abacate 38,00

No *pão Levian*, com creme de abacate temperado, ovo, bacon, tomatinho cereja, chia e broto.

Toast de Pesto R\$ 38,00

No *pão Levian* com pasta de pesto, mussarela de búfala, tomate confit colorido, rúcula, acompanha molho de redução de vinho.

✓ Toast de Espinafre 32,00

No *pão Levian*, com ricota de amêndoas, sementes tostadas, espinafre refogado. Acompanha melão.

Parma 40,00

Presunto parma com mussarela de búfala, rúcula e finas fatias de tomate no pão ciabatta.

Rosbife 40,00

Rosbife (receita da casa) mussarela de búfala, molho de rúcula (cream cheese, castanha do Pará e rúcula) no pão de ciabatta.

Pastrami 40,00

Pastrami (defumado com lenha frutífera), pepino em conserva, mussarela de búfala, mostarda djon, mostrada amarela e azeite de ervas no pão ciabatta.

Croissant 18,00

Com manteiga, geleia de frutas vermelhas da casa, ou nutella + 6,00

Tartine de Cogumelo 38,00

Mix de cogumelos com mussarela de búfala fresca, tomate cereja e manjeriço no pão de ciabatta regado com azeite de ervas.

Croque Monsieur 38,00

Pão Brioche artesanal com presunto, queijo mussarela, molho bechamel e queijo mussarela e parmesão gratinado.

✓ Vegano 32,00

Caponata de legumes (berinjela, abobrinha, cebola, tomate, castanha do Pará) e pasta de azeitona no pão de ciabatta.

Abobrinha 32,00

Abobrinha gratinada com ricota temperada, rúcula e finas fatias de tomate no pão ciabatta.

Brusqueta 32,00

Tomate confit com parmesão gratinado e folhas de manjeriço no pão ciabatta.

Queijo Minas com Peito de Peru 28,00

Queijo Minas com Peito de Peru no pão levian Integral com grãos

Misto Quente 28,00

Queijo prato e presunto no *pão levian* Integral com grãos

Minas Quente 22,00

Queijo Minas quente no *pão levian* Integral com grãos

Queijo Prato Quente 22,00

Queijo prato quente no *pão levian* Integral com grãos

SALGADOS

TORTAS

Camarão com Cream Cheese 32,00

Frango Desfiado, com Milho Verde e Cream Cheese 28,00

Palmito em Cubos, Tomate, Azeitona Preta, Cream Cheese e Salsinha 28,00

QUICHES

Espinafre com Ricota 25,00

Alho Poró com Provolone 25,00

Abobrinha com Peito de Peru 25,00

CALDOS (440 ml)

Caldo Verde 42,00

Creme de Brócolis com Queijo e Amêndoas 42,00

Creme de Abóbora com Gengibre 42,00

Caldo de Mandioquinha com carne seca 42,00

TODOS OS CALDOS ACOMPANHAM PÃO CIABATTA

Porção de Mini Pão de Queijo Mineiro 23,00

10 unidades

✓ Porção de Mini Pão de Queijo Vegano 23,00

10 unidades | Feito com batata doce, mandioquinha e castanha de caju.

Empanadas argentinas 18,00

Carne moída | Frango | Cebola | 3 Queijos

Torta e Quiches Congeladas Quilo 150,00

Torta de Camarão Quilo 180,00



COMIDINHAS SAUDÁVEIS E SALADAS

DIARIAMENTE DAS 12:00 ÀS 15:30

PRATOS da Casa

Frango em Crosta Crocante 60.00
com molho de mostarda antiga, purê de aligot, legumes salteados e cogumelos assados com amendoim

Escalope de Filet Mignon 85.00
grelhado ao molho poivre, brownie de gorgonzola, legumes salteados e arroz integral com brunoise de cenoura

Salmão Grelhado 85.00
com redução de maracujá, purê aligot, legumes salteados

Saint Peter 75.00
em crosta de chia e granola, legumes salteados e arroz integral com sementes

Conchile de Alho Poró 75.00
ao molho marinara e bife de chorizo

Risoto de Camarão 70.00
feito com caldo de camarão, finalizado com tomate cereja, camarões salteados, parmesão e broto.

Risoto com Cogumelos 60.00
(shiitake, shimeji e paris), finalizado com búfala fresca, rabanete, tomate cereja, parmesão e brotos

Risoto de Alho Poró 60.00
finalizado com amêndoas tostadas, búfala fresca, tomate cereja, parmesão e brotos

Moqueca de Banana 60.00
no leite de coco da casa, arroz branco e farofa da casa

TODOS OS NOSSOS PRATOS PRINCIPAIS ACOMPANHAM
SALADA DE MIX DE FOLHAS COM MOLHO À ESCOLHER E
GRANOLA DA CASA

Molhos de Salada

Redução de Vinho Tinto | Mostarda e Mel | Pesto

SALADAS da Casa

Salada de Figo 42.00
Mix de folhas verdes, queijo gorgonzola, figo, semente de romã. Molho de vinho e melado.

Salada Caprese 42.00
Mix de folhas verdes, mussarela de búfala, nozes, tomate cereja, damasco, manjerição, azeitona preta. Molho Pesto

Salada Cítrica 38.00
Mix de folhas verdes, laranja bahia, abacate, cebola roxa, molho cítrico feito com mostarda ancienne e mel

OUTRAS OPÇÕES

Escolha sua salada

- Salada de Figo
- Salada Caprese
- Salada Cítrica

Escolha sua Proteína:

- Salmão 65.00
- Escalope de Filet Mignon 60.00
- Filé de Frango 50.00

TODAS AS SALADAS DA CASA Podem ser consumidas
com proteínas, tortas e quiches.

ACOMPANHADAS DE TORTAS E QUICHES

Torta de Camarão 65.00

Torta de Frango 55.00

Torta de Palmito 55.00

Quiche de Alho Poró 50.00

**Quiche de Abobrinha
com Peito de Peru 50.00**

Quiche de Espinafre com Ricota 50.00

Granola da Casa 100 grs 22.00

Farinha de Milho, Lemon Pepper, Semente de Abóbora, Chia, Semente de Girassol, Nozes, Amêndoas, Xerém de Castanha de Caju.



PEDIDOS FEITOS NA MESA E QUE NÃO FOREM CONSUMIDOS, TERÃO CUSTO DE EMBALAGEM CASO SEJAM LEVADOS PARA VIAGEM



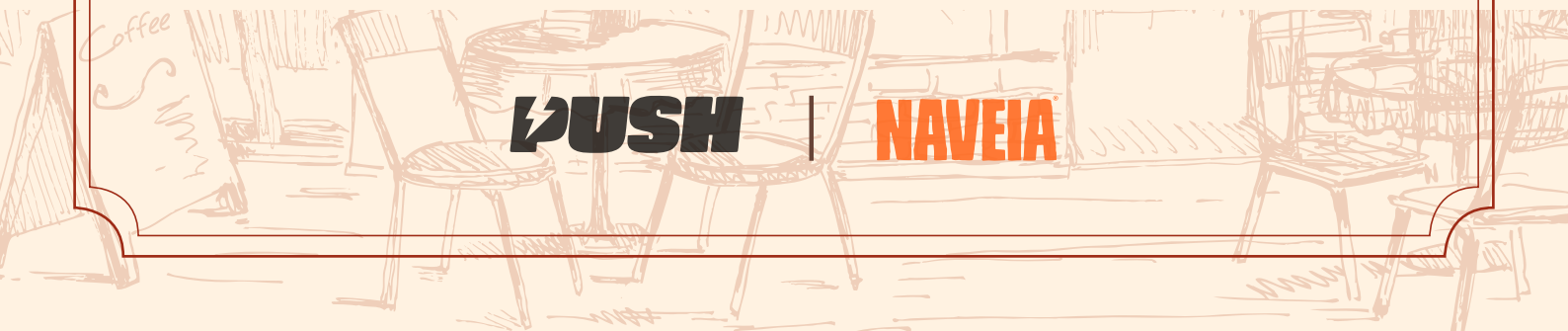
Volte Sempre!



Conhecem nossas cestas de café da manhã e aniversário?
Delivery, Informações e encomendas via whatsapp.

☎ (11) 91317-5679

📷 @sowcakelounge



PUSH

NAVEIA