

Saladaisus da casa



Todas nossas saladinhas vêm com mix de verdes hidropônico e livre de agrotóxico.
Finalizadas com gergelim, pimenta preta e flor de sal.

GERGELINA

R\$34

Feijão moyashi, hummus de beterraba, cenoura, pecan, cranberry e molho tahine.

SALADA VERDE

R\$34

Grão de bico, avocado, pepino, rabanete, maçã verde, pão de fermentação natural e molho agridoce.

CABOTIÁ

R\$35

Lentilha vermelha, cabotiá assada, beterraba no balsâmico, tomate cereja assado, amêndoa tostada e requeijão de castanha.

TROPICÁLIA

R\$32

Edamame, repolho roxo, manga, pepino, amêndoa em lascas e molho agridoce thai.

SALADEUSA

R\$36

Falafel, queijo de castanha, cebola roxa, pepino, quinoa crocante, azeitona preta e molho de mostarda e melado.

MISS TOFU

R\$36

Tofu, cogumelo, repolho roxo, morango, caju melado e molho de missô e pasta de amendoim.

MONTE SUA SALADA

VOCÊ ADICIONA OS INGREDIENTES QUE DESEJAR, PARTINDO DA MESMA BASE DE MIX DE FOLHAS.

1° BASE

ALFACE MIMOSA
ROXA E VERDE,
CRYSTAL E FRISÉ
TE ROXA, RÚCULA,
COUVE KALE,
MANJERICÃO E
MINI ACELGA.

R\$ 16

2° Proteínas & Vegetais

GRÃO DE BICO ----- R\$5
FEIJÃO MOYASHI ----- R\$5
LENTILHA VERMELHA ----- R\$5
EDAMAME ----- R\$6
QUINOA BALL ----- R\$7
LENTILHA BALL ----- R\$7
FALAFEL ----- R\$7
TOFU ----- R\$6
OVO MARINADO ----- R\$5

3° Feito aqui

HUMMUS DE
BETERRABA ----- R\$6
BACON DE COCO ----- R\$5
QUINOA ----- R\$4
QUEIJO
DE CASTANHA ----- R\$5
CHEDDAR ----- R\$5
DE CASTANHA
CAJU MELADO ----- R\$5
CROUTON ----- R\$4
COCO DOCE ----- R\$5

4° Veggies

CENOURA ----- R\$3
REPOLHO ROXO ----- R\$4
COGUMELO ASSADO ----- R\$6
AZEITONA PRETA ----- R\$4
PEPINO JAPONÊS ----- R\$3
RABANETE ----- R\$3
TOMATE ASSADO ----- R\$4
CABOTIÁ ASSADA ----- R\$4
BETERRABA
NO BALSÂMICO ----- R\$4
MILHO ASSADO ----- R\$4
COUVE-FLOR
NO MISSÔ ----- R\$4

5° Frutas

AVOCADO ----- R\$5
MAÇÃ VERDE ----- R\$3
KIWI ----- R\$3
LIMÃO ----- R\$2
MANGA ----- R\$3
MORANGO ----- R\$3

6° Nuts & +

PECAN ----- R\$4
AMENDOIM ----- R\$3
SEMENTE DE
ABÓBORA ----- R\$4
AVELÃ ----- R\$4
CASTANHA
DO PARÁ ----- R\$4
CHIA ----- R\$3
CAJU ----- R\$4
PISTACHE ----- R\$5
AMÊNDOA
(LASCA/INTEIRA) ----- R\$4
CRANBERRY ----- R\$4
GOJIBERRY ----- R\$4
SEMENTE DE
GIRASSOL ----- R\$3

7° Pickles & Fermentados

KIMCHI ----- R\$5
RABANETE
FERMENTADO ----- R\$4
CENOURA
FERMENTADA ----- R\$4
PICLES DE
CEBOLA ROXA ----- R\$4

8° Molhos

AGRIDOCE
AGRIDOCE THAI
MISSÔ
PESTO
PIMENTA FERMENTADA
TAHINE
REQUEIJÃO DE CASTANHA
DIJON MELADO

R\$ 4



SANDOS

Sanduiche no pão de fermentação natural

ADICIONE
3 POWERBALLS
+ MOLHO POR APENAS **R\$8**

AVO R\$30

Requeijão de castanha, avocado, bacon de coco, rabanete fermentado e alface americana.

HUMMUS R\$28

Hummus de beterraba, queijo de castanha, lâminas de maçã verde, gergelim e rúcula

COGUMELT R\$31

Queijo cheddar de castanha, cebola caramelada no melado e balsâmico, cogumelo assado com alecrim e kale.

THAI R\$26

Pasta de amendoim temperada, pepino japonês, molho de pimenta fermentada, alface americana e óleo de gergelim.

PESTO R\$30

Requeijão de castanha, pesto de manjeriçao, queijo de castanha, tomate cereja assado e amêndoas tostadas.

MASHUP R\$31

Requeijão de castanha, hummus de beterraba, avocado, pepino, gergelim, alface americana e rúcula.

OLÍVIA R\$28

Pasta de azeitonas pretas, queijo de castanha, tomate cereja assado e rúcula.

PB&JELLY R\$26

Pasta de amendoim, geléia de amora e chia adoçada com melado e banana.

POWERBALLS SALGADOS

Bolinhos energéticos assados sem glúten.

6 unidades

+ molho à escolha

+ limão.

R\$ 20

FALAFEL

Bolinho de grão de bico com temperos frescos e especiarias.

26,4g de proteína

QUINOA

Bolinho de quinoa, abóbora cabotiá, chia e curry.

10,2g de proteína

LENTILHA

Bolinho de lentilha vermelha com levedura nutricional, cebola roxa, couve kale e manjeriçao

26g de proteína

MIX

Falafel, Quinoa ou Lentilha.



SOPAS

Crems feitos com caldo de legumes caseiro, 100% natural, sem adição de óleos ou açúcares refinados. Para comer aqui ou levar para casa!

MORANGA&CENOURA

Crems de moranga e cenoura com pasta de curry tailandês, gengibre, cúrcuma e leite de coco.

MILHO&COUVE-FLOR

Crems de milho, couve-flor, cominho e páprica defumada

ERVILHA

Crems de ervilha feito com caldo de legumes caseiro e um leve toque de erva-doce.

COGU&MISSÔ

Crems de cogumelo castanho, missô, shoyu de fermentação natural e leite de castanha.

CEBOLA

Crems de cebola com levedura nutricional, páprica e melado. Leva miolo de pão de fermentação natural.

R\$ 20

COPINHOS

Smoothies e outras delicias servidas no copinho.

MORANGO E AVELÃ R\$22

Leite de castanha, morango e banana. Cobertura de crems de cacau e avelã adoçado com agave orgânico.

BANANINHA R\$20

Leite de castanha, banana, canela. Cobertura de crems de castanha adoçado com agave orgânico.

AMORA R\$20

Leite de castanha, amora e banana. Cobertura de crems de castanha adoçado com agave orgânico.

PAÇOQUITO 19g de proteína R\$20

Leite de coco, banana, pasta de amendoim e canela. Com base e cobertura de farofinha de paçoca adoçada com açúcar de coco.

UVITA R\$22

Uva bordô orgânica de maquiné e abacaxi. O sabor vai te surpreender!

SALADA DE FRUTA R\$18

Banana, morango, kiwi, manga e frutas vermelhas* com nosso crems de castanha. Add Granola do Céu **R\$4**

MANJAR DAS DEUSAS R\$22

Crems de castanha, geléia de amora e chia adoçada com melado, kiwi e Granola do Céu.

CHIA PERFEITO R\$22

Pudim de chia à base de leite de coco e de castanha adoçado com agave orgânico, duas frutas à escolha (banana, manga, kiwi ou morango) e Granola do Céu.

POWERBALLS DOCES

Docinhos energéticos (25g) feitos com biomassa de banana verde. Zero açúcares refinados e óleos.

PAÇOCA

Pasta de amendoim natural e açúcar de coco enrolado na nossa farofinha de paçoca.

CACAU E AVELÃ

Cacau e açúcar de coco enrolado em pedacinhos de avelã tostada.

COCO

Leite de coco e açúcar de coco enrolado em leite de coco em pó.

1 por
R\$ 6
3 por
R\$ 15

SMOOTHIE BOWLS da casa

Smoothies feitos à base de frutas batidas com textura de sorvete. Acompanham diferentes toppings.

CACAU BOMB

20g
de proteína

R\$30

Leite de castanha, banana, cacau, pasta de amendoim e flor de sal.
Servido com Granola do Céu, morango, frutas vermelhas* e nibs de cacau.

AÇAÍ ORGÂNICO

R\$30

Açaí juçara orgânico batido com banana, sem adição de xarope.
Servido com Granola do Céu, banana, morango e um toque de leite de coco em pó.

CHICLETE COM BANANA

R\$29

Leite de castanha, framboesa, morango, banana e melado.
Servido com coco em lascas, morango, frutas vermelhas* e chia.

MORANGUITO

R\$28

Morango, manga, laranja e agave orgânico.
Servido com as banana, kiwi, manga, morango e frutas vermelhas*

AÇAÍ VERY BERRY

R\$34

Açaí juçara orgânico batido com morango, framboesa, leite de coco e melado.
Servido com coco doce e frutas vermelhas*

ROSA CHOQUE

R\$27

Leite de castanha, banana, amora, beterraba e laranja.
Servido com Granola do Céu, kiwi e blueberry*

AZEDINHO

R\$28

Kiwi, manga, limão siciliano e agave orgânico.
Servido com as banana, kiwi, manga, morango e frutas vermelhas*.

SONHO TROPICAL

R\$27

Banana, manga, abacaxi, gengibre, cúrcuma e pimenta preta. Servido com Granola do Céu, manga e morango.

MALIBU

R\$29

Leite de coco, abacaxi e banana.
Servido com coco doce, manga e blueberry*

*consultar disponibilidade das frutas vermelhas

MONTE O SEU SMOOTHIE BOWL



1° ESCOLHA SUA BASE

CACAU BOMB	R\$22
AÇAÍ ORGÂNICO	R\$22
AÇAÍ ORGÂNICO VERY BERRY	R\$24
SONHO TROPICAL	R\$20
ROSA CHOQUE	R\$20
CHICLETE COM BANANA	R\$20
MALIBU	R\$20
MORANGUITO	R\$20
AZEDINHO	R\$20
UVITA	R\$20

2° FEITO AQUI

GRANOLA DO CÉU	R\$4
CAJU MELADO	R\$5
COCO DOCE	R\$5
FAROFINHA DE PAÇOCA	R\$4
CREME DE CASTANHA	R\$5
CREME DE CACAU E AVELÃ	R\$6

3° FRUTAS

BASE:	
BANANA	R\$3
MORANGO	R\$3
MANGA	R\$3
KIWI	R\$3
BLUEBERRY*	R\$4
FRAMBOESA*	R\$4
AMORA*	R\$4

*consultar disponibilidade das frutas vermelhas

4° CROCANTES

COCO EM LASCAS	R\$4
NIBS DE CACAU	R\$3
PECAN	R\$4
AMÊNDOA (INTEIRA/LASCAS)	R\$4
CAJU	R\$4
PISTACHE	R\$5
AMENDOIM	R\$3
AVELÃ	R\$4
CASTANHA DO PARÁ	R\$4
SEMENTE DE ABÓBORA	R\$4
SEMENTE DE GIRASSOL	R\$3

6° PARA ADOÇAR

AGAVE ORGÂNICO	R\$4
MELADO	R\$3

5° EXTRAS

LEITE DE COCO EM PÓ	R\$4
PASTA DE AMENDOIM	R\$4
CHIA	R\$3
CRANBERRY	R\$4
GOJIBERRY	R\$4

Quer apenas a base do smoothie?

EXPERIMENTE NO
copinho
sem os toppings, somente a base

ADICIONE
proteína blend vegán
11g por porção
R\$ 8

whey protein
Consultar sabores, valores e disponibilidade

SUCOS

Batidos na hora, sem
aditivos ou conservantes.



LIMONADA

Limão siciliano, gengibre e
agave orgânico.

POMELADA

Pomelo rosado e
agave orgânico.

AMORITA

Amora, laranja, cranberry
e agave orgânico.

MORANGO

Morango, limão siciliano,
manjerição e agave
orgânico.

FRAMBOESITA

Framboesa, abacaxi e agave
orgânico.

SUCO VERDE

Abacaxi, pepino, kale, limão
siciliano e gengibre.

CENOURA & BRONZE

Suco de laranja, cenoura e
beterraba

KIWI

Kiwi, maçã verde e hortelã

BEBIDAS

DEVI REFRI

R\$12

Consultar sabores disponíveis. 269ml

DEVI KOMBUCHA

R\$18

Consultar sabores disponíveis. 269ml

TAO KOMBUCHA G

R\$24

Consultar sabores disponíveis. 350ml

TAO KOMBUCHA P

R\$19

Consultar sabores disponíveis. 275ml

ÁGUA COM E SEM GÁS

R\$6

BAER MATE

R\$12

Mate com gás e cafeína natural. 269ml

DEVI CHÁ

R\$14

Consultar sabores disponíveis. 269ml

LOJINHA

**Pra levar um pouquinho
do Paraíso pra casa.**

GRANOLA DO CÉU

R\$22

A granola do Paraíso. 170g

BACON DE COCO

R\$18

Lascas de coco defumadas e assadas. 50g

COCO DOCE

R\$18

Lascas de coco assadas com açúcar de coco e melado. 50g

CAJU MELADO

R\$18

Castanha de caju assada com melado, canela
e pimenta caiena. 100g

MIX DE NUTS

R\$20

Avelã, noz pecan, amêndoa, castanha de caju, castanha
do Pará, pistache e cranberry. 90g

CHEDDAR DE CASTANHA

R\$22

Cheddar vegano à base de castanha de caju. 160g

QUEIJO DE CASTANHA

R\$20

Queijo branco à base de castanha de caju. 160g

CREME DE CASTANHA

R\$20

Creme de castanhas adoçado com agave orgânico. 160g

CREME DE AVELÃ

R\$22

Creme de cacau e avelã crocante adoçada com agave
orgânico. 160g

REQUEIJÃO DE CASTANHA

R\$20

Requeijão vegano à base de castanha de caju levedura
nutricional. 160g

HUMMUS DE BETERRABA

R\$18

Pasta de grão de bico, tahine, beterraba e temperinhos.
160g

LEITE DE CASTANHA

R\$12

Leite artesanal à base de castanha de caju. 300ml



Paraíso
BOWLS

Aberto todos os dias

Seg - Sex **11h - 21h**

Sáb - Dom **11h - 19h30**

@paraísobowls

