



## saladas

vegan

**Salada de alface americana e tomate** \_\_\_\_\_ R\$ 25,00

Uma opção leve e refrescante para acompanhar sua refeição.

vegan

**Salada de rúcula com manga** \_\_\_\_\_ R\$ 29,00

Uma combinação exótica e refrescante que traz um equilíbrio perfeito de sabores.

**Salada Caesar (130g a 150g de proteína)** \_\_\_\_\_ R\$ 39,00

Alface americana, croutons, queijo parmesão e frango grelhado, tudo envolvido em um delicioso molho Caesar.



## carnes (150g de proteína)

**Filé Legado das Águas** \_\_\_\_\_ R\$ 89,00

Filé mignon grelhado acompanhado de arroz branco, creme de alho-poró com shimeji e shiitake ao queijo.

**Filé mignon grelhado com legumes** \_\_\_\_\_ R\$ 79,00

Filé mignon grelhado, servido com brócolis, couve-flor, cenoura e vagem salteados.

**Filé mignon à Parmegiana** \_\_\_\_\_ R\$ 79,00

Filé mignon empanado, coberto com molho de tomate e queijo derretido, acompanhado de arroz branco e batata frita.

**Strogonoff de mignon** \_\_\_\_\_ R\$ 79,00

Strogonoff de mignon suave e cremoso, acompanhado de arroz branco e batata palha.

**Filé de frango grelhado com legumes** \_\_\_\_\_ R\$ 49,00

Filé de frango grelhado, servido com brócolis, couve-flor, cenoura e vagem salteados, acompanhado de arroz branco.

**Filé de frango à Parmegiana** \_\_\_\_\_ R\$ 49,00

Filé de frango empanado, coberto com molho de tomate e queijo derretido, acompanhado de arroz branco e batata frita.

**Strogonoff de frango** \_\_\_\_\_ R\$ 49,00

Strogonoff de frango, preparado com molho cremoso e pedaços de frango, acompanhado de arroz branco e batata palha.



## peixes (150g de proteína)

**Tilápia Legado das Águas** \_\_\_\_\_ **R\$ 89,00**

Filé de tilápia grelhado, acompanhado de arroz branco creme de alho-poró, shimeji e shitake com queijo.

**Filé de tilápia grelhado com legumes** \_\_\_\_\_ **R\$ 69,00**

Filé de tilápia grelhado, servido com brócolis, couve-flor, cenoura e vagem salteados, acompanhado de arroz branco.

**Filé de tilápia à Parmegiana** \_\_\_\_\_ **R\$ 69,00**

Filé de tilápia empanado, coberto com um delicioso molho de tomate e queijo derretido, acompanhado de arroz branco e fritas.

**Filé de tilápia ao molho Bechamel** \_\_\_\_\_ **R\$ 69,00**

Filé de tilápia grelhado, coberto com cremoso molho Bechamel e queijo, acompanhado de batata frita crocante e arroz branco.



## risotos (400 a 450g)

vegan

**Risoto de palmito** \_\_\_\_\_ **R\$ 79,00**

Risoto cremoso preparado com arroz arbóreo e palmito, finalizado com ervas finas e temperos aromáticos.

vegan

**Risoto de alho poró** \_\_\_\_\_ **R\$ 69,00**

Risoto cremoso preparado com arroz arbóreo e alho-poró fresco, finalizado com ervas finas.

## soja (150g de proteína)

vegan

**Almôndega Napolitana** \_\_\_\_\_ **R\$ 49,00**

Saborosas almôndegas de soja ao molho Sugo, acompanhadas de arroz branco.

*obs.: Podem ser acompanhadas de arroz branco ou fettuccine (à escolha).*



## massas (400 a 450g)

**Fettuccine ao molho Bechamel com bacon** \_\_\_\_\_ R\$ 49,00  
**c/ filé mignon grelhado** (150g de proteína) \_\_\_\_\_ R\$ 79,00

Fettuccine envolvido em um cremoso molho Bechamel, finalizado com pedaços crocantes de bacon.

**Fettuccine à Carbonara** \_\_\_\_\_ R\$ 49,00  
**c/ filé mignon grelhado** (150g de proteína) \_\_\_\_\_ R\$ 79,00

Fettuccine envolvido em um delicioso molho cremoso, com pedacinhos de bacon e um toque de queijo parmesão.

**vegan**

**Fettuccine ao Sugo** \_\_\_\_\_ R\$ 42,00  
**c/ filé mignon grelhado** (150g de proteína) \_\_\_\_\_ R\$ 72,00

Fettuccine envolvido em um delicioso molho de tomate fresco e temperado com ervas finas.

**Fettuccine à Bolonhesa** \_\_\_\_\_ R\$ 55,00

Fettuccine envolvido em um robusto molho Bolonhesa de carne moída e finalizado com queijo parmesão.

**vegan**

**Fettuccine à Bolonhesa (soja)** \_\_\_\_\_ R\$ 55,00

Fettuccine ao molho Bolonhesa feito com proteína de soja.



## adicionais

Dê um upgrade no seu prato.

<b>Salada mista - alface e tomate</b> (150g)	R\$ 12,00
<b>Arroz branco</b> (150g)	R\$ 9,00
<b>Feijão</b> (150g)	R\$ 9,00
<b>Batata frita</b> (150g)	R\$ 19,00
<b>Filé mignon grelhado</b> (150g)	R\$ 35,00
<b>Filé de tilápia grelhado</b> (150g)	R\$ 35,00
<b>Filé de frango grelhado</b> (150g)	R\$ 20,00



## kids (80 a 100g de proteína)

**Tiras ou bife de filé de mignon com fritas** \_\_\_\_\_ **R\$ 39,00**

Tirinhas ou bife de filé mignon, acompanhadas de batata frita, arroz branco, brócolis e cenoura.

**Tiras ou bife de filé de mignon com fettuccine** \_\_\_\_\_ **R\$ 39,00**

Tirinhas ou bife de filé mignon, servidas com fettuccine cremoso.





## lanches

**Omelete de presunto e queijo** \_\_\_\_\_ **R\$ 29,00**

Omelete (três ovos) recheada com presunto e queijo derretido.

**Misto quente com fritas** \_\_\_\_\_ **R\$ 25,00**

Misto quente de presunto e queijo derretido, servido com batata frita.

**Hambúrguer com fritas** \_\_\_\_\_ **R\$ 45,00**

Hambúrguer artesanal de carne (*blend* bovino, 150g) grelhado, servido com alface americana, tomate em rodela, bacon crocante, queijo derretido e acompanhado de batata frita.

**vegan**

**Hambúrguer vegano com fritas** \_\_\_\_\_ **R\$ 45,00**

Hambúrguer artesanal de proteína de soja (150g) grelhado, servido com alface americana, tomate em rodela e batata frita.





## porções (380g)

**Filé mignon acebolado** \_\_\_\_\_ R\$ 89,00

Tiras finas de filé mignon, preparadas com cebolas caramelizadas.  
Acompanha molho verde Mediterrâneo e torradas.

**Tilápia à Doré** \_\_\_\_\_ R\$ 89,00

Iscas de filé de tilápia empanadas.  
Acompanha molho verde Mediterrâneo e torradas.

**vegan**

**Batata frita** \_\_\_\_\_ R\$ 49,00

Acompanha molho verde Mediterrâneo.



## sobremesa

Salada de frutas da estação_____	R\$ 15,00
Pavê de chocolate meio amargo_____	R\$ 25,00
Pudim de leite condensado_____	R\$ 25,00
Petit Gâteau com sorvete de creme_____	R\$ 35,00



## bebidas

Água mineral com gás/sem gás	R\$ 7,00
Água de côco 1l	R\$ 18,00
Coca-cola lata 350ml	R\$ 8,00
Coca-cola zero lata 350ml	R\$ 8,00
Fanta laranja lata 350ml	R\$ 8,00
Fanta uva lata 350ml	R\$ 8,00
Guaraná lata 350ml	R\$ 8,00
Sucos (polpa) - copo 300ml	R\$ 11,00
Sucos - jarra 1,5l	R\$ 35,00
Suco Del Valle lata 290ml	R\$ 10,00
Suco Del Valle Kapo 200ml	R\$ 7,00



## bebidas

Cerveja Eisenbahn lata 350ml	R\$ 12,00
Cerveja Budweiser longneck 330ml	R\$ 14,00
Cerveja Heineken longneck 330ml	R\$ 16,00
Cerveja Heineken zero longneck 330ml	R\$ 16,00
Cerveja Colorado 600ml	R\$ 25,00
Kombucha longneck 250ml	R\$ 15,00
Gatorade 500ml	R\$ 12,00
Energético Red Bull lata 250ml	R\$ 18,00
Energético Monster lata 473ml	R\$ 18,00