



OUTONO/INVERNO 2022

SALADAS

GUACA GOAT

Mix de folhas, guacamole, edamame, queijo de cabra local, pão pita assado com zaatar, tiras de frango orgânico grelhado e couve flor assada.

Molho sugerido: Coentro fusion

Grande: R\$ 48,90

Média: R\$ 46,90

POKE SALAD

Mix de folhas, quinoa, manga, pepino japonês, salmão cru em cubos, chips de batata doce, edamame e guacamole.

Molho sugerido: Oriental

Grande: R\$ 59,90

Média: R\$ 57,90

WINTER BEET

Rúcula, mix de folhas, quinoa, beterrabas marinadas, abóbora assada, queijo de cabra local, amêndoas laminadas, cebola roxa, tomate cereja e frango orgânico grelhado.

Molho sugerido: Balsâmico

Grande: R\$ 49,90

Média: R\$ 47,90

ORIENTAL SALAD

Mix de bifum, mix de folhas, cebola roxa, tomate cereja, brócolis assados, edamame, amêndoas laminadas, mix de ervas e frango orgânico grelhado.

Molho sugerido: Umami


sesame ginger

Grande: R\$46,90

Média: R\$44,90

PORÇÕES

Homus com pita assado • **R\$15,90** 

Chips de batata doce com guacamole • **R\$ 12,90** 

WRAPS

MEXICAN WRAP

Frango orgânico grelhado em tiras, parmesão, mussarela de búfala, guacamole e alface americana.

Molho sugerido: Mostarda e mel

R\$ 43,90

NEW TUNA WRAP

Atum, mussarela de búfala, cebola caramelizada roxa, ovo e alface americana.

Molho sugerido: Azeite e limão

R\$ 46,90

CRUNCH WRAP

Frango orgânico grelhado, mussarela de búfala, alface americana, pita crocante, tomate cereja e parmesão.

Molho sugerido: Mostarda e mel

R\$ 40,90

ITALIAN WRAP

Alface americana, mussarela de búfala, parmesão, tomate cereja e frango orgânico desfiado.

Molho sugerido: Mostarda e mel

R\$ 42,90

HOMUS CHICKEN WRAP

Frango orgânico grelhado, parmesão, homus, tomate cereja e alface americana.

Molho sugerido: Special yogurt

R\$ 40,90

BOWLS

FRANGO & PESTO

Penne integral, alface americana, rúcula, tiras de frango orgânico grelhado, tomate cereja sweet, queijo de cabra e amêndoas laminadas.

Molho sugerido: Pesto da casa

Grande: R\$ 45,90

Médio: R\$ 43,90

MOROCCAN MIX NAIK

Cuscuz marroquino temperado, kale, cenouras assadas, tomate cereja, grão de bico assado, amêndoas laminadas e frango orgânico grelhado.

Molho sugerido: Special yogurt

Grande R\$: 44,90

Médio: R\$ 42,90

MEDITERRANEAN BOWL

Rúcula, mix de folhas, quinoa, azeitona pretas, amêndoas laminadas, tomate cereja, burrata e pepino.

Molho sugerido: Azeite e limão

Grande: R\$ 49,90

Médio: R\$ 47,90

TORTAS

Protéicas com massa de grão de bico

Fricassê de frango (100g)

Palmito e ervas (100g)

Sem salada • R\$15,90

Com salada • R\$ 26,90



@coma.salú

Para acessar informações nutricionais dos pratos acesse www.comasalú.com.br



Monte seu bowl ou wrap



BOWL GRANDE OU WRAP R\$ 36,90 • BOWL MÉDIO R\$ 34,90

3 bases + 5 complementos + 1 molho • 2 bases + 3 complementos + 1 molho

1. Escolha as bases

- Kale
- Bifum
- Quinoa
- Rúcula
- Penne integral
- Alface americana
- Cuscuz marroquino temperado
- Mix de folhas



vegan glúten

2. Selecione os complementos

adicione +1 por R\$ 4,90

- Edamame
- Abobrinha grelhada
- Brócolis assado temperado
- Castanha de caju crispy
- Cebola roxa
- Milho peruano crocante
- Mix de cogumelos
- Ovo caipira
- Chips de batata doce
- Tomate cereja
- Beterrabas marinadas
- Cenoura assada
- Grão de bico assado
- Chips de mandiocinha
- Cenoura ralada
- Couve flor assado
- Confit de tomate cereja
- Abóbora cabotiá assada com ervas
- Guacamole
- Laminas de amêndoas crocantes
- Lascas de parmesão
- Manga
- Palmito pupunha assado
- Pepino japonês
- Pita assado com zaatar
- Queijo mussarela de búfala
- Azeitona preta
- Cebola caramelizada
- Arroz de couve flor com cúrcuma

3. Escolha uma proteína

- Atum 80g • R\$ 13,90
- Falafel assado 100g • R\$ 10,90
- Frango orgânico grelhado ou desfiado 80g • R\$ 10,90
- Salmão cru em cubos 80g • R\$ 18,90
- Salmão cru em cubos com raspas de limão siciliano 80g • R\$ 22,90
- Queijo de cabra 20g • R\$ 5,90
- Burrata 100g • R\$ 20,90
- Tofu orgânico temperado 70g • R\$ 13,90
- Homus 100g • R\$ 11,90
- Dadinho de tapioca 100g • R\$ 4,90

4. Escolha o molho

- Azeite-limão
- Balsâmico
- Coentro fusion (base iogurte)
- Oriental
- Mostarda e mel
- Pesto da casa
- Special lime
- Tahine
- Special yogurt
- Umami sesame ginger

Bebidas

- Chá mate • R\$ 11,90
- Suco detox (couve, abacaxi e limão) • R\$ 11,90
- Suco good vibes (maracujá e laranja) • R\$ 11,90
- Winter vibes (cenoura, gengibre e laranja) • R\$ 11,90
- Suco summer fresh (melancia) • R\$ 11,90
- Chá de hibisco naiak • R\$ 11,90
- Água natural ou com gás • R\$ 7,00
- Refrigerante • R\$ 7,00
- Kombucha • R\$ 15,90

Sobremesas

- Pão de mel Healthy Bites • R\$ 12,90
- Brownie Healthy Bites • R\$ 14,90
- Bombom de morango/uva OMG • R\$ 18,90



@coma.salú

Para acessar informações nutricionais dos pratos acesse www.comasalu.com.br

