



**freshhouse**  
so fresh \* so good



## wraps

ESCOLHA SUA FOLHA:  
TRADICIONAL OU INTEGRAL

### fresh veggie

legumes assados, cogumelos variados, muçarela, tomate em cubos, alface americana, granola salgada, molho tahine

**32,90**

### falafel

falafel assado, homus, alface americana, tomate, pepino, cebola roxa, hortelã, molho tahine

**37,90**

### caesar

frango grelhado, alface americana, parmesão, granola salgada, molho caesar

**32,90**

### guaca chicken

frango grelhado, guacamole, alface americana, muçarela, tomate, molho cítrico

**34,90**

### chicken cogu

frango grelhado, alface americana, muçarela de búfala, tomate, cogumelos, molho pesto

**34,90**

### salmão

salmão grelhado, manga temperada, tomates em cubos, alface americana, pepino, molho iogurte fresh

**52,90**

### tuna

atum, pasta de beterraba, alface americana, cebola roxa, cenoura, milho e molho pesto

**34,90**

### honey beef

carne desfiada, alface americana, muçarela, tomate, molho mostarda e mel

**37,90**

### guaca beef picante

carne desfiada, muçarela, guacamole, alface americana, tomates, jalapeño, molho chipotle

**39,90**

**NOVO**

### caipira

frango, mussarela, milho, tomates, azeitona preta, granola, manjeriço, chipotle, molho pesto (sem alface)

**35,90**



## \* molhos \*

IOGURT FRESH • PESTO • MOSTARDA E MEL • CAESAR • CÍTRICO  
CHIPOTLE • DIJON BALSÂMICO • TAHINE • VINAGRETO

## toasts

PÃO ORGANICO  
FERMENTAÇÃO NATURAL

### guacamole

pão, guacamole, ovo cozido, mix de gergelim

**19,90**

### caprese

pão, muçarela de búfala, tomate cereja, mix de gergelim, molho pesto

**21,50**

### cogumelos

pão, guacamole, cogumelos, granola salgada, mix de gergelim

**23,90**



## tortas

### tortas

**24,90**

### torta + salada clássica acompanhamento

**42,90**

## saladas

### spaghetti de abobrinha

spaghetti de abobrinha com guacamole, tomate cereja, muçarela de búfala, pepino, ovo cozido, abóbora, mix de gergelim, molho cítrico

**35,90**

### vegetariana

folhas, penne, tomate cereja, muçarela de búfala, legumes assados, granola salgada, molho dijon balsâmico

**32,90**

### falafel

falafel assado, homus, folhas, cebola roxa, tomate cereja, hortelã, mix de gergelim, molho tahine

**37,90**

### caesar

frango grelhado, alface americana, parmesão, granola salgada, mix de gergelim, molho caesar

**32,90**

### guaca chicken

frango grelhado, folhas, guacamole, tomate cereja, muçarela de búfala, azeitonas pretas, mix de gergelim, molho iogurte fresh

**34,90**

### salmão

salmão grelhado, folhas, manga temperada, tomate cereja, pasta de beterraba, pepino, mix de gergelim, molho iogurte fresh

**59,90**

### tuna

atum, pepino, tomate cereja, muçarela de búfala, azeitonas pretas, folhas, cebola roxa, granola salgada, molho pesto

**35,90**

**NOVO**

### chicken salad

folhas, frango, tomate cereja, cenoura, beterraba, queijo parmesão, granola, molho vinagreto

**34,90**

**NOVO**

### egg salad

alface americana, milho, frango, ovo, tomate, molho vinagreto

**33,90**

### clássica

folhas, tomate cereja, cenoura, beterraba, queijo parmesão, milho, granola salgada, molho mostarda e mel

**32,90**

### clássica acompanhamento

**21,90**

## bowls quentes

### chicken zuchinni

spaghetti de abobrinha com guacamole, tomate cereja, frango grelhado, cogumelos, mix de gergelim

**34,90**

### beef zuchinni

spaghetti de abobrinha, carne desfiada, abóbora assada, brócolis, tomate cereja, mix de gergelim

**37,90**

### chicken penne

penne integral ao pesto, frango, tomate cereja, muçarela de búfala, pepino, azeitonas pretas, granola salgada, mix de gergelim

**34,90**

**NOVO**

### vegetariano

penne, tomate, azeitonas pretas, brócolis, parmesão ralado

**31,90**

### salmão penne

penne integral ao pesto, salmão grelhado, abóbora assada, brócolis, mix de gergelim

**49,90**



**So fresh,  
So good**

@freshhousebrasil



# freshhouse

so fresh \* so good

## acompanhamentos

<b>guacamole e chips</b>	<b>19,90</b>
<b>chips de mandioca</b>	<b>11,90</b>
<b>fatia de pão</b> orgânico fermentação natural	<b>5,00</b>
<b>salada clássica acompanhamento</b>	<b>21,90</b>
<b>porção de falafel (3 uni.), guacamole, homus e chips</b>	<b>27,90</b>

## bowls doces

ESCOLHA ATÉ 3 TOPPINGS

<b>açaí</b>	<b>24,90</b>
<b>açaí zero</b>	<b>28,90</b>

### \* toppings \*

BANANA • MORANGO • CHIA • CÔCO FITA • GRANOLA • PAÇOCA  
LEITE NINHO • MEL • LASCAS DE AMÊNDOAS

## smoothies

<b>bananela</b> ⓘ banana, leite de amêndoas, canela, linhaça, mel	<b>17,90</b>
<b>mangajá</b> ⓘ manga, maracujá, leite de amêndoas	<b>18,90</b>
<b>power</b> ⓘ açaí, banana, pasta de amendoim	<b>18,90</b>
<b>lovers</b> ⓘ frutas vermelhas, banana, hortelã	<b>22,90</b>
<b>adicione whey</b>	<b>+5,00</b>



## sobremesas

<b>brownie com nutella</b>	<b>13,50</b>
<b>banoffee</b> ⓘ com farinha de castanha de caju	<b>13,50</b>
<b>bolo de cenoura</b> com calda de brigadeiro	<b>14,50</b>

## sucos e bebidas

<b>healthy</b> laranja, acerola, gengibre, hortelã	<b>10,90</b>
<b>imunidade</b> laranja, cenoura, beterraba, linhaça	<b>11,90</b>
<b>relax</b> maracujá, abacaxi, hortelã	<b>12,90</b>
<b>detox</b> couve, abacaxi, hortelã, gengibre, chia, limão, mel	<b>11,90</b>
<b>verde mix</b> uva, manjeriço, limão	<b>12,90</b>
<b>tropical</b> morango, laranja, limão siciliano, mel	<b>14,90</b>
<b>coco green</b> água de coco, uva	<b>13,90</b>
<b>coco red</b> água de coco, frutas vermelhas	<b>17,90</b>
<b>natural • 1 fruta</b>	<b>9,90</b>
<b>natural • 2 frutas</b> laranja, limão, melancia, abacaxi, maracujá, uva, morango, acerola	<b>11,90</b>
<b>açaí simples</b>	<b>17,90</b>
<b>açaí zero</b>	<b>22,90</b>
<b>açaí com laranja e banana</b>	<b>18,90</b>



\*\*\*

<b>refrigerantes</b>	<b>7,00</b>
<b>água</b>	<b>5,00</b>
<b>água de coco</b>	<b>8,00</b>
<b>heinekein</b>	<b>14,00</b>
<b>stella</b>	<b>12,00</b>
<b>café</b>	<b>5,90</b>

# eat fresh, be fresh



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



VEGETARIANO



VEGANO

freshhousebrasil.com.br