



**Minha
rotina é
comer
bem!**



Aqui Você é o Chef...

**Monte sua Salada
direto no balcão!**



SALADAS DO CHEF

SALADA FRANGO C/RICOTA

(MIX DE ALFACE, TOMATE CEREJA, CENOURA, FRANGO DESFIADO, RICOTA TEMPERADA, OVO DE CODORNA MILHO, SEMENTE DE ABÓBORA, GERGELIM E MOLHO MOSTARDA E MEL) - 312,5 kCal (350g)

L O OL



SALADA VEGAN

(MIX DE ALFACE, CENOURA, BETERRABA, REPOLHO ROXO, BRÓCOLIS, CAPONATA DE BERINJELA, ERVILHA FRESCA, SEMENTE DE ABÓBORA E MOLHO MOSTARDA E MEL) - 289,3 kCal (350g)

OL



SALADA CAESAR

(MIX DE ALFACE, TOMATE CEREJA, FRANGO DESFIADO, QUEIJO PARMESÃO, BACON, CROUTONS E MOLHO CAESAR) - 371,7 kCal (350g)

L O G



SALADA PENNE AO PESTO

(MIX DE ALFACE E RÚCULA, TOMATE CEREJA, PENNE INTEGRAL S/GLÚTEN, FRANGO DESFIADO, RICOTA TEMPERADA E MOLHO PESTO) - 413,3 kCal (350g)

G L OL



SALADA CEARENSE

(MIX DE ALFACE, TOMATE CEREJA, PICLES DE CEBOLA ROXA, BATATA DOCE ASSADA, CARNE DE SOL DESFIADA, QUEIJO COALHO, MOLHO BLUECHEESE E CASTANHA) - 432,4 kCal (350g)

L OL



G Glúten

L Lactose

C Crustáceos

OL Oleaginosas

O Ovo

P Peixe

SALADAS PREMIUM

SALADA GUAPA

(MIX DE ALFACE, TOMATE CEREJA, GRÃO DE BICO, GUACAMOLE, FILÉ DE FRANGO EM TIRAS, CHIPS DE BATATA DOCE E MOLHO PESTO) - 442,6 kCal (350g)

OL



SALADA DE ATUM SELADO

(MIX DE ALFACE, PICLES DE CEBOLA ROXA, PEPINO, MANGA, FILÉ DE ATUM FRESCO SELADO NA CRÓSTA DE GERGELIM COM MOLHO TARÊ, AMÊNDOAS LAMINADAS, GERGELIM E MOLHO MOSTARDA E MEL) - 394,7 kCal (350g)

OL

P



SALADA CAPRESE

(MIX DE ALFACE E MANJERICÃO, TOMATE CEREJA, ABACATE EM CUBOS, MUÇARELA DE BÚFALA, FILÉ DE FRANGO GRELHADO, CASTANHA DE CAJU E MOLHO PESTO) - 447,9 kCal (350g)

OL

L



SALADA DE CAMARÃO

(MIX DE ALFACE, TOMATE CEREJA, CENOURA, PENNE INTEGRAL S/GLÚTEN, CAMARÃO GRELHADO, QUEIJO PARMESÃO, AZEITONA, CHIA, GERGELIM E MOLHO TÁRTARO) - 425,68 kCal (350g)

OL

L

C

O



SALADA DE MIGNON

(MIX DE ALFACE, TOMATE CEREJA, CENOURA, PICLES DE CEBOLA ROXA, FILÉ MIGNON GRELHADO EM TIRAS, QUEIJO GORGONZOLA, CASTANHA E MOLHO BLUECHEESE) - 385,2 kCal (350g)

OL

L



SALADA DE SALMÃO

(MIX DE ALFACE, TOMATE CEREJA, ABACATE EM CUBOS, PEPINO, LASCAS DE SALMÃO GRELHADO, RICOTÁ TEMPERADA, CHIPS DE BATATA DOCE, AMÊNDOAS LAMINADAS E MOLHO MOSTARDA E MEL) - 368,45 kCal (350g)

OL

L

P



G

Glúten

L

Lactose

C

Crustáceos

OL

Oleaginosas

O

Ovo

P

Peixe

EXECUTIVOS DA LEAF

KIDS FRANGO

(Filé de Frango Grelhado, Arroz Branco e Chips de Batata Doce.) 490,5 kCal



VEGANOS

(Grão de Bico Refogado, Arroz c/ Brócolis, Feijão Carioca e Farofa de Nuts.) 566,5 kCal

OL



CHICKEN GRILL

(Filé de Frango Grelhado, Arroz 7 grãos, Feijão Carioca, Salada e Molho Pesto.) 630,9 kCal

OL



ESCONDIDINHO DE FRANGO

(Purê de Batata Doce Cremoso, Frango Desfiado e Queijo Gratinado) 425 kCal

L



NHOQUE À BOLONHESA

(Massa de Batata Doce da Casa e Molho Bolonhesa.) 432,4 kCal

G O



ESCONDIDINHO DE CARNE DE SOL

(Purê de Macaxeira Cremoso, Carne de Sol desfiada e Queijo Gratinado) 516 kCal

L



A TIILÁPIA

(Filé de Tilápia Grelhado, Arroz 7 Grãos, Purê de Batata Doce e Salada da Casa.) 477,5 kCal

OL P L



MIGNON NUTS

(Tiras de Filé Mignon, Arroz c/ Brócolis, Feijão Carioca, Vinagrete e Farofa de Nuts) 681,8 kCal

G OL



SALMÃO TERIAKI

(Salmão Grelhado ao Molho Teriaki, Arroz c/ Brócolis, Crispy de COUVE MANTEIGA e Legumes no Vapor.) 602,5 kCal

P



G Glúten

L Lactose

C Crustáceos

OL Oleaginosas

O Ovo

P Peixe

LEAFWICHS



FRANGO C/REQUEIJÃO

(PÃO DE BATATA DOCE, FRANGO DESFIADO, QUEIJO MUSSARELA E REQUEIJÃO CREMOSO) 468,4 KCAL

G OL O L



CEARENSE

(PÃO DE BATATA DOCE, CARNE DE SOL DESFIADA, CEBOLA ROXA, QUEIJO COALHO E MOLHO BLUECHEESE) 534 KCAL

G OL O L



PEITO DE PERU

(PÃO DE BATATA DOCE, PEITO DE PERU, QUEIJO MUÇARELA, TOMATE E MOLHO CAESAR) 524,2 KCAL

G OL O L



CAMARÃO

(PÃO DE BATATA DOCE, ALFACE AMERICANO, CAMARÃO, QUEIJO MUÇARELA E MOLHO TÁRTARO) 530,2 KCAL

G OL O L C

G Glúten

L Lactose

C Crustáceos

OL Oleaginosas

O Ovo

P Peixe

WRAP'S



VEGETARIANO

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANO, BRÓCOLIS, ALHO PORÓ, CAPONATA DE BERINJELA E MOLHO PESTO.)

G OL O L



FRANGO C/ RICOTA

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANO, CENOURA, FRANGO DESFIADO, RICOTA TEMPERADA, MILHO E MOLHO MOSTARDA E MEL)

G O L



FRANGO CROCANTE

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANO, CENOURA, REPOLHO ROXO, FRANGO EMPANADO E MOLHO TÁRTARO.)

G O L



CEARENSE

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANA, CEBOLA ROXA, CARNE DE SOL, QUEIJO COALHO E MOLHO BLUECHEESE)

G O L



CAESAR

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANA, TOMATE CEREJA, FRANGO DESFIADO, QUEIJO PARMESÃO E MOLHO CAESAR) 611,55 KCAL

G O L



LOMBINHO

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANA, TOMATE CEREJA, LOMBINHO, QUEIJO PARMESÃO E MOLHO CHIPOTLE)

G O L



ATUM

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANA, TOMATE CEREJA, FRANGO DESFIADO, QUEIJO PARMESÃO E MOLHO CAESAR)

G O L P



CAMARÃO

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANA, TOMATE CEREJA, CAMARÃO GRELHADO E MOLHO TÁRTARO)

G O L C

MIGNON

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANO, CEBOLA ROXA, PICLES, FILÉ MIGNON E MOLHO BLUECHEESE.)

G O L

G Glúten

L Lactose

C Crustáceos

SALMÃO

(MASSA ARTESANAL INTEGRAL, ALFACE AMERICANO, TOMATE CEREJA, SALMÃO EM LASCAS, RICOTA E MOLHO MOSTARDA E MEL.)

G O L P

OL Oleaginosas

O Ovo

P Peixe

CREPES



VEGETARIANO
(CAPONATA DE BERINJELA,
CENOURA E RICOTA TEMPERADA.)
318,9 KCAL

G O L



FRANGO C/ REQUEIJÃO
(FRANGO DESFIADO, MILHO E
REQUEIJÃO) 357,3 KCAL

G O L



CAESAR
(FRANGO DESFIADO, TOMATE
CEREJA, QUEIJO PARMESÃO E
MOLHO CAESAR) 384,86 KCAL

G O L



CEARENSE
(CARNE DE SOL, CEBOLA ROXA,
QUEIJO COALHO E MOLHO
BLUECHEESE) 376,7 KCAL

G O L



LOMBINHO
(LOMBINHO, TOMATE CEREJA,
PARMESÃO, ERVILHA E MOLHO
CHIPOTLE) 378,62 KCAL

G O L



ATUM
(ATUM DESFIADO, ALHO PORÓ,
ERVILHA E MOLHO MOSTARDA E
MEL) 291,05 KCAL

G O L P



CAMARÃO
(CAMARÃO, ALHO PORÓ E
REQUEIJÃO) 293,47KCAL

G O L C

COMBO ACOMPANHA 1 BEBIDA E 1 PORÇÃO DE CHIPS DE BATATA DOCE

G

Glúten

L

Lactose

C

Crustáceos

OL

Oleaginosas

O

Ovo

P

Peixe

SUCOS

SUCO DE LIMÃO

SUCO DE MANGA

SUCO DE ABACAXI

SUCO DE LARANJA

SUCO DE ABACAXI C/HORTELÃ

SUCO DE LARANJA C/
BETERRABA E CENOURA

SUCO DE LARANJA C/MORANGO

SUCO DE MARACUJÁ

SUCO DE MORANGO

TODOS NATURAIS E SEM AÇÚCARES
400 ML



BEBIDAS

ÁGUA S/GÁS 500 ML

ÁGUA C/GÁS 500 ML

COCA COLA LATA

COCA COLA S/AÇÚCAR LATA

SPRITE LEMON FRESH

SCHWEPPES CITRUS

SUCO DE UVA INTEGRAL

SOBREMESAS

BANOFFEE NO COPO



(CAMADAS DE BANANA, DOCE DE LEITE E
CRUMBLE DE NUTS, FINALIZADO COM
CHANTILLY - 250G)

L OL

BROWNIE FUNCIONAL



(FARELO DE AVEIA, AÇÚCAR DEMERARA,
MANTEIGA, CHOCOLATE 50% CACAU E
OVOS)

L OL O

POTE COM FRUTAS

(MANGA, ABACAXI, MELÃO E MAMÃO)
200g

**Fique Ligado
nas nossas Redes!**



Não deixe de nos marcar:

 **leaf.salads**

UNIDADES:

-  **Shopping Iguatemi**
-  **Terrazo Shopping - Eusébio**

