

# SALADÊ

REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

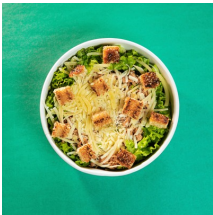
---

## CARDÁPIO

# BEM-VINDO À SALADÊ

A Saladê nasceu da paixão por gastronomia e saúde. Aqui, cada prato é preparado com ingredientes frescos e selecionados, pensando no equilíbrio entre sabor, nutrição e praticidade. Nosso cardápio oferece opções para todos os gostos: saladas, pokês, wrapês, sandubês e massas — todos com proteínas de qualidade e acompanhamentos cuidadosamente escolhidos.

## ■ BOWLS DE SALADA

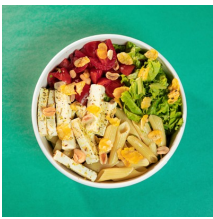


### SALADA CAESAR

Um mix de alface verde e roxa com frango em cubos temperado com nosso molho de tomate especial, finalizada com parmesão ralado e croutons assados no forno com azeite extra virgem. Acompanha molho caesar à base de creme de leite e parmesão.

- 75g mix de folhas
- 80g frango em cubos
- 5g parmesão ralado
- 20g croutons
- 40g molho caesar

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*

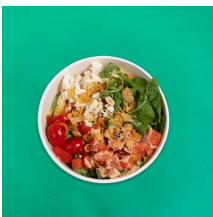


### SALADA VERDE AO PESTO

Mix de alface verde e roxa com penne ao alho, tomate cereja cortado ao meio, ricota temperada com limão e ervas, finalizada com nossa granola salgada — um mix de castanhas e sementes refogadas no azeite, alho e sal. Acompanha molho pesto de espinafre, manjeriçã, castanha de caju e parmesão.

- 25g mix de folhas
- 100g penne ao alho
- 50g tomate cereja
- 50g ricota temperada
- 20g granola salgada
- 40g molho pesto

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*



### SALADA SALMÃO TRUFADO

Mix de alface verde e roxa com penne ao alho, salmão cru puro em cubos temperado com óleo de gergelim, rúcula baby, ricota temperada com limão e ervas finas e tomate cereja. Finalizada com granola salgada e acompanha molho de mostarda dijon trufado.

- 25g mix de folhas
- 100g penne ao alho
- 80g salmão cru puro
- 10g rúcula
- 50g tomate cereja
- 50g ricota temperada
- 20g granola salgada
- 40g molho dijon trufado

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*

## ■ POKÊS

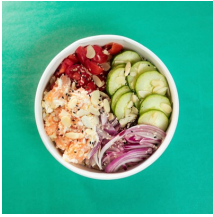


### POKÊ DE SALMÃO FLOCADO

Uma cama de arroz japonês com salmão flocado grelhado, cebola roxa fatiada, tomate cereja cortado ao meio e rodelas de pepino japonês, finalizado com mix de gergelim preto e branco. Acompanha molho mostarda e mel com toque suave.

- 200g arroz japonês
- 80g salmão flocado grelhado
- 50g cebola roxa
- 50g pepino japonês
- 50g tomate cereja
- 5g mix de gergelim
- 40g molho mostarda e mel

*Não contém glúten | Não contém lactose*



### POKÊ DE SALMÃO COM CREAM CHEESE

Base de arroz japonês com salmão em cubos e cream cheese, pepino em rodelas, cebola roxa fatiada, tomate cereja cortado ao meio, amêndoas laminadas e mix de gergelim preto e branco. Acompanha molho shoyu.

- 200g arroz japonês
- 80g salmão + 10g cream cheese
- 50g tomate cereja
- 50g pepino japonês
- 50g cebola roxa
- 5g mix de gergelim
- 5g amêndoas laminadas
- 40g molho shoyu

*Contém derivado do leite | Contém lactose*



### POKÊ DE FRANGO

Base de arroz integral cateto e mix de alface verde e roxa, com filé de frango temperado com nosso molho de tomate especial, manga Tommy em cubos, ovos de codorna, tomate cereja e chips de batata-doce crocante. Acompanha molho saladê, cremoso à base de tomate com páprica defumada.

- 25g mix de folhas
- 100g arroz integral
- 80g frango em cubos
- 50g manga
- 50g ovo de codorna
- 50g tomate cereja
- 20g chips de batata doce
- 40g molho saladê

*Contém derivado do leite | Contém lactose*

## ■ WRAPÊS

Nossos wrapês são massas de tortilla finas envoltas pelo recheio escolhido e levadas à chapa para ficarem quentinhos e crocantes. Todos acompanham uma saladinha de folhas à parte.

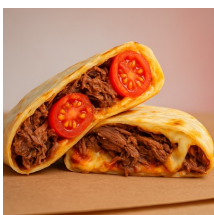


### WRAPÊ DE FRANGO

Tortilla recheada com frango em cubos, queijo mussarela, milho cozido e tomate cereja.

- Tortilla
- 80g frango em cubos
- 50g mussarela ralada
- 50g milho cozido
- 50g tomate cereja

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*



### WRAPÊ DE COSTELA

Tortilla recheada com costela desfiada, queijo mussarela, cenoura e tomate cereja.

- Tortilla
- 80g costela desfiada
- 50g mussarela ralada
- 50g cenoura
- 50g tomate cereja

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*



### WRAPÊ DE SHIMEJI

Tortilla recheada com shimeji refogado no óleo de gergelim e shoyu até textura macia, cenoura e tomate cereja.

- Tortilla
- 160g shimeji refogado
- 50g cenoura
- 50g tomate cereja

*Contém glúten | Não contém lactose*



### WRAPÊ CREMOSO DE FRANGO

Tortilla recheada com arroz integral, frango em cubos, cream cheese cremoso e mussarela ralada.

- Tortilla
- 100g arroz integral
- 80g frango em cubos
- 50g cream cheese
- 50g mussarela ralada

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*



### WRAPÊ CREMOSO DE COSTELA

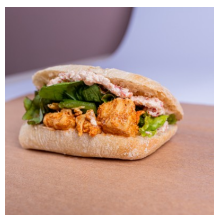
Tortilla recheada com arroz integral, costela desfiada, cream cheese cremoso e mussarela ralada.

- Tortilla
- 100g arroz integral
- 80g costela desfiada
- 50g cream cheese
- 50g mussarela ralada

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*

## ■ SANDUBÊS

Nossos sandubês são feitos com pão ciabatta artesanal, recheados com proteína à escolha, queijo mussarela e finalizado com folhas frescas.

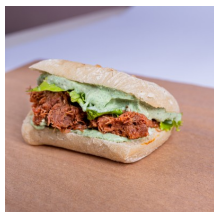


### SANDUBÊ DE FRANGO

Pão ciabatta com frango em cubos temperado, queijo mussarela derretido e rúcula fresca.

- Ciabatta
- 80g frango em cubos
- 50g mussarela ralada
- 10g rúcula

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*



### SANDUBÊ DE COSTELA

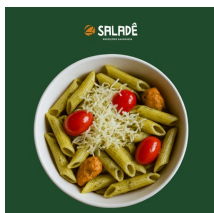
Pão ciabatta com costela desfiada temperada, queijo mussarela derretido e mix de folhas.

- Ciabatta
- 80g costela desfiada
- 50g mussarela ralada
- 10g mix de folhas

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*

## ■ MASSAS

Nossas massas são compostas por penne ao alho, tomate cereja e a proteína escolhida, acompanhada do molho individual de cada prato e finalizadas com queijo parmesão ralado.

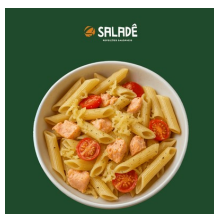


### PENNE AO PESTO COM FRANGO

Penne ao alho com frango em cubos temperado, tomate cereja e parmesão. Acompanha nosso molho pesto de espinafre, manjericão, castanha de caju e parmesão ralado.

- 200g penne ao alho
- 80g frango em cubos
- 50g tomate cereja
- 40g molho pesto
- 10g parmesão ralado

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*

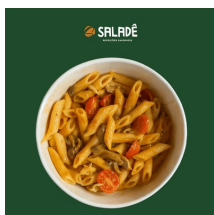


### PENNE AO CAESAR COM SALMÃO

Penne ao alho com salmão cru puro em cubos, tomate cereja e parmesão. Acompanha molho caesar à base de creme de leite e parmesão.

- 200g penne ao alho
- 80g salmão cru puro
- 50g tomate cereja
- 40g molho caesar
- 10g parmesão ralado

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*



### PENNE AO SALADÊ COM SHIMEJI

Penne ao alho com shimeji refogado no óleo de gergelim e shoyu, tomate cereja e parmesão. Acompanha nosso molho saladê cremoso com páprica defumada.

- 200g penne ao alho
- 80g shimeji refogado
- 50g tomate cereja
- 40g molho saladê
- 10g parmesão ralado

*Contém glúten | Contém derivado do leite | Contém lactose*

---

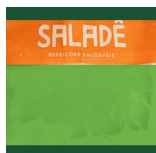
## ■ NOSSOS MOLHOS



### MOLHO CAESAR

Feito à base de ovos e parmesão ralado. Cremoso e saboroso. Porção de 40g.

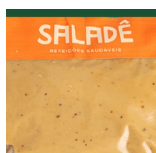
*Contém derivado do leite, ovo, soja | Contém lactose | Não contém glúten*



### MOLHO PESTO

Feito com azeite, manjericão, espinafre, castanha de caju e parmesão ralado. Aromático e encorpado. Porção de 40g.

*Contém derivado do leite, oleaginosas | Contém lactose | Não contém glúten*



### MOLHO DE MOSTARDA DIJON TRUFADO

Feito à base de ovo com mistura cremosa de mostarda e especiarias como cúrcuma. Sofisticado e marcante. Porção de 40g.

*Contém derivado do ovo, soja | Pode conter leite | Não contém glúten*



### MOLHO MOSTARDA E MEL

Molho cremoso à base de ovos da mistura perfeita de mostarda e mel, na medida certa. Levemente adocicado. Porção de 40g.

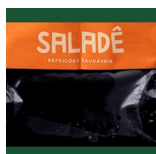
*Contém derivado do ovo, soja | Pode conter leite | Não contém glúten*



### MOLHO SALADÊ

Molho cremoso feito à base de ovos e molho de tomate com páprica defumada. Levemente adocicado e muito versátil. Porção de 40g.

*Contém derivado do ovo, soja | Pode conter leite | Não contém glúten*



### MOLHO SHOYU

Molho à base de soja, levemente salgado e com umami característico. Porção de 40g.

*Não contém glúten | Não contém lactose*

## ■ SUCOS NATURAIS

Todos os nossos sucos são preparados com frutas congeladas selecionadas, sem adição de açúcar.



### SUCO DE ABACAXI

Abacaxi congelado batido com água gelada. Refrescante e naturalmente adocicado.

- 100g abacaxi congelado
- 200ml água

*Sem açúcar | Sem conservantes*



### SUCO DE MORANGO

Morango congelado batido com água gelada. Levemente ácido e muito saboroso.

- 100g morango congelado
- 200ml água

*Sem açúcar | Sem conservantes*



### **SUCO DE MARACUJÁ**

Maracujá congelado batido com água gelada. Tropical e refrescante.

- 100g maracujá congelado
- 200ml água

*Sem açúcar | Sem conservantes*



### **SUCO VERDE**

Combinação detox de abacaxi, couve e gengibre. Refrescante, levemente picante e cheio de nutrientes.

- 80g abacaxi congelado
- 10g couve
- 5g gengibre
- 200ml água

*Sem açúcar | Sem conservantes*

# MONTE O SEU!

Crie o seu prato personalizado escolhendo entre nossas opções abaixo. Cada item foi pensado para combinar harmoniosamente e garantir uma refeição equilibrada e deliciosa.

## ESCOLHA ATÉ 2 BASES

- Mix de Folhas (25g)
- Mix de Repolho (100g)
- Espaguete de Abobrinha (100g)
- Penne ao Alho (100g)
- Arroz Integral Cateto (100g)
- Arroz Japonês (100g)

## ESCOLHA 1 PROTEÍNA

- Costela Desfiada (80g ou 100g)
- Shimeji Refogado (80g ou 100g)
- Frango Filetado (80g ou 100g)
- Salmão Flocado Grelhado (80g ou 100g)
- Sem Proteína
- Salmão com Cream Cheese (80g ou 100g)
- Salmão em Cubos Puro (80g ou 100g)

## ESCOLHA ATÉ 3 ACOMPANHAMENTOS

- Tomate Cereja (50g)
- Rúcula (10g)
- Pepino Japonês (50g)
- Cenoura Ralada (50g)
- Mix de Repolho (50g)
- Cebola Roxa (50g)
- Milho Verde Cozido (50g)
- Ovo de Codorna (50g)
- Ricota Temperada (50g)
- Manga em Cubos (50g)
- Kani em Cubos (50g)

## ESCOLHA ATÉ 2 TOPPINGS

- Chips de Batata Doce (10g)
- Chips de Banana Verde (10g)
- Parmesão Ralado (5g)
- Mussarela Ralada (5g)
- Mix de Gergelim (10g)
- Cebola Crispy (10g)
- Amêndoas Laminadas (10g)
- Croutons (10g)
- Granola Salgada (10g)
- Milho Crocante (10g)

## ESCOLHA 1 MOLHO

- Pesto de Espinafre (40g)
- Molho de Mostarda Dijon Trufado (40g)
- Molho Saladê (40g)
- Mostarda e Mel Leve (40g)
- Shoyu (40g)
- Molho Caesar (40g)

As informações nutricionais completas estão disponíveis em nosso site e mediante solicitação. Os pesos indicados são médias de referência e podem variar levemente na montagem. Informamos os principais alergênicos, porém não nos responsabilizamos por traços de contaminação cruzada. Saladê

— Refeições Saudáveis | Pouso Alegre - MG