

# 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. Acompanha molho caesar.

- 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, ricota temperada com limão e ervas, finalizada com granola salgada. Acompanha molho pesto de espinafre, manjeriço, castanha 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 FRANGO CAPRESE

Deliciosa salada de mix de folhas, frango em cubos, tomate cereja, rúcula baby, ricota temperada e amêndoas laminadas. Acompanha molho pesto.

- 50g mix de folhas
- 80g frango em cubos
- 50g tomate cereja
- 50g ricota temperada
- 10g amêndoas laminadas
- 40g molho pesto

*Contém derivado do leite | Contém lactose*



### SALADA DE SALMÃO FLOCADO COM RICOTA TEMPERADA

Deliciosa salada de mix de folhas, salmão grelhado flocado, ricota temperada, tomate cereja, rúcula baby, castanha de caju e amêndoas laminadas. Acompanha molho Mostarda Dijon Trufado.

- 50g mix de folhas
- 80g salmão flocado grelhado
- 50g tomate cereja
- 50g ricota temperada
- 10g castanha de caju
- 10g amêndoas
- 40g molho dijon trufado

*Contém derivado do leite | Contém lactose*



### SALADA DE FRANGO COM CREAM CHEESE

Salada cremosa com mix de folhas, penne ao alho, frango com cream cheese, tomate cereja, rúcula baby e croutons. Acompanha molho Mostarda e Mel.

- 25g mix de folhas
- 80g frango em cubos
- 10g cream cheese
- 100g penne ao alho
- 50g tomate cereja
- 10g rúcula baby
- 20g croutons
- 40g molho mostarda mel

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

## ■ POKÊS

### POKÊ DE SALMÃO COM CREAM CHEESE

Base de arroz japonês com salmão em cubos e cream cheese, pepino em rodelas, cebola roxa, tomate cereja, amêndoas laminadas e mix de gergelim. 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, frango em cubos, tomate cereja, manga Tommy, ovos de codorna, chips de batata doce crocante. Acompanha molho saladê cremoso com páprica defumada.

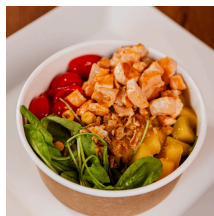


- 25g mix de folhas
- 100g arroz integral
- 80g frango em cubos
- 50g manga
- 50g ovo de codorna
- 50g tomate cereja
- 20g chips de batata doce
- 40g molho saladê

*Contém derivado do leite | Contém lactose*

### POKÊ DE SALMÃO FLOCADO COM MOLHO TRUFADO

Pokê com base de arroz, salmão flocado grelhado, tomate cereja, rúcula baby, manga, milho crocante e cebola crispy. Acompanha molho de mostarda Trufada.

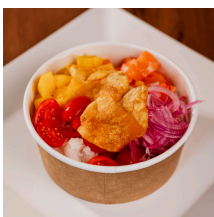


- 200g arroz
- 80g salmão flocado grelhado
- 50g tomate cereja
- 50g manga
- 10g rúcula baby
- 20g milho crocante
- 10g cebola crispy
- 40g molho mostarda trufada

*Contém derivado do leite | Contém lactose*

### POKÊ DE SALMÃO CROCANTE

Uma camada de arroz com salmão cru, cebola roxa, tomate cereja, manga e finalizado com chips de batata doce. Acompanha molho Shoyu.



- 200g arroz
- 80g salmão cru
- 50g cebola roxa
- 50g tomate cereja
- 50g manga
- 20g chips de batata doce
- 40g molho shoyu

*Contém derivado do leite | Contém lactose*

### POKÊ DE SALMÃO FLOCADO CREMOSO

Arroz, salmão grelhado com cream cheese, tomate cereja, manga, pepino em rodela, chips de banana verde, cebola crispy e molho Shoyu.



- 200g arroz
- 80g salmão grelhado
- 10g cream cheese
- 50g tomate cereja
- 50g manga
- 50g pepino em rodela
- 20g chips de banana verde
- 10g cebola crispy
- 40g molho shoyu

*Contém derivado do leite | Contém lactose*

### POKÊ DE FRANGO COM MILHO CROCANTE

Pokê de frango com base de arroz, frango em cubos, tomate cereja, mix de repolho, ricota temperada, milho crocante e cebola crispy. Acompanha molho de mostarda Trufada.



- 200g arroz
- 80g frango em cubos
- 50g tomate cereja
- 50g mix de repolho
- 50g ricota temperada
- 20g milho crocante
- 10g cebola crispy
- 40g molho mostarda trufada

*Contém derivado do leite | Contém lactose*

### POKÊ DE FRANGO COM ESPAGUETE DE ABOBRINHA

Pokê de frango com base de arroz e espaguete de abobrinha, frango em cubos, tomate cereja, rúcula baby, ricota temperada e amêndoas laminadas. Acompanha molho Saladê.



- 100g arroz
- 100g espaguete de abobrinha
- 80g frango em cubos
- 50g tomate cereja
- 10g rúcula baby
- 50g ricota temperada
- 10g amêndoas laminadas
- 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 COSTELA CREMOSA

Delicioso Wrapê de costela desfiada com cream cheese, queijo parmesão e cebola crispy.

- Tortilla
- 80g costela desfiada
- 30g cream cheese
- 20g parmesão ralado
- 10g cebola crispy

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

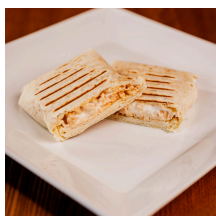


### WRAPÊ DE MIGNON QUATRO QUEIJOS

Delicioso Wrapê de filé mignon em iscas com creme de queijo gorgonzola com cream cheese, queijo parmesão, mussarela ralada e cebola crispy.

- Tortilla
- 80g filé mignon em iscas
- 50g creme gorgonzola
- 20g parmesão ralado
- 20g mussarela
- 10g cebola crispy

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



### WRAPÊ DE FRANGO COM CREAM CHEESE

Delicioso Wrapê de frango com cream cheese, queijo parmesão e cebola crispy.

- Tortilla
- 80g frango em cubos
- 30g cream cheese
- 20g parmesão ralado
- 10g cebola crispy

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



### WRAPÊ DE FRANGO AO MOLHO GORGONZOLA

Delicioso Wrapê de frango em cubos com creme de queijo gorgonzola com cream cheese, queijo parmesão, mussarela ralada e cebola crispy.

- Tortilla
- 80g frango em cubos
- 50g creme gorgonzola
- 20g parmesão ralado
- 20g mussarela
- 10g cebola crispy

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

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



### SANDUBÊ DE FRANGO CAPRESE

Pão Ciabatta com frango, queijo mussarela, tomate cereja, molho pesto e rúcula.

- Ciabatta
- 80g frango em cubos
- 50g mussarela
- 10g tomate cereja
- 20g molho pesto
- 10g rúcula

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



### SANDUBÊ DE COSTELA DESFIADA COM MOLHO DE MOSTARDA TRUFADA

Pão Ciabatta com costela desfiada, queijo mussarela, molho de mostarda trufada e mix de folhas.

- Ciabatta
- 80g costela desfiada
- 50g mussarela ralada
- 10g mix de folhas
- 20g molho mostarda trufada

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



### SANDUBÊ DE FRANGO COM CREAM CHEESE

Pão Ciabatta com frango, cream cheese, parmesão ralado, mix de folhas e milho crocante.

- Ciabatta
- 80g frango em cubos
- 20g cream cheese
- 10g parmesão ralado
- 10g mix de folhas
- 20g milho crocante

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



### SANDUBÊ DE MIGNON COM GORGONZOLA

Delicioso sandubê com iscas de filé mignon e nosso creme de queijo gorgonzola, cebola crispy e mix de folhas.

- Ciabatta
- 80g filé mignon em iscas
- 40g creme gorgonzola
- 10g cebola crispy
- 10g mix de folhas

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

## PRATOS QUENTES - 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 com tomate cereja e queijo parmesão.

### PENNE AO PESTO COM FRANGO



Penne ao alho com frango em cubos temperado, tomate cereja e parmesão. Acompanha nosso molho pesto de espinafre, manjeriço, 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 DE MIGNON TRUFADO



Prato quente: Delicioso penne com molho de mostarda trufado e iscas de filé mignon, finalizado com tomate cereja, queijo parmesão e crispy de cebola.

- 200g penne ao alho
- 80g suculentas iscas de filé mignon bovino
- 50g tomate cereja
- 40g molho mostarda dijon trufado
- 5g de cebola crispy
- 20g parmesão ralado

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

### PENNE DE MIGNON AO MOLHO GORGONZOLA



Prato quente: Delicioso penne com nosso creme de queijo gorgonzola e iscas de filé mignon, finalizado com queijo parmesão ralado.

- 200g penne ao alho
- 80g filé mignon em iscas
- 50g tomate cereja
- 50g molho gorgonzola
- 20g queijo parmesão ralado

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

### PENNE AO SALADÊ COM COSTELA DESFIADA E MILHO CROCANTE



Prato quente: Delicioso penne ao molho Saladê com Costela desfiada. Tomate cereja, cebola crispy, parmesão ralado e milho crocante.

- 200g penne ao alho
- 80g costela desfiada
- 50g tomate cereja
- 10g parmesão ralado
- 5g milho crocante
- 40g molho saladê

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



### **CALDO VERDE DE BATATA COM COSTELA DESFIADA**

Caldo de batata com alho poró, couve e costela desfiada Saladê. Acompanha couve, queijo parmesão ralado e croutons. Prato unitário. É o jeitinho Saladê de te aquecer nos dias frios sem abrir mão do sabor e saúde!

- 500ml de caldo
- 20g queijo parmesão ralado
- 20g croutons

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



### **CALDO DE ABÓBORA COM COSTELA DESFIADA E GENGIBRE**

Caldo de abóbora com nossa deliciosa costela desfiada e um leve toque de gengibre. Acompanha queijo parmesão ralado e croutons. Prato unitário. É o jeitinho Saladê de te aquecer nos dias frios sem abrir mão do sabor e saúde!

- 500ml de caldo
- 20g queijo parmesão ralado
- 20g croutons

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

## ■ 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, manjeriço, 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.

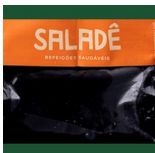
*Contém derivado do ovo, soja | Pode conter leite | Não contém glúten*



### 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.

item foi pensado para combinar

## 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