

SAÚDE NA MENTE SAÚDE NO CORPO SAÚDE NO COPO



SALADAS
SALADAS
SALADAS
SALADAS
SAL
SAL

SALADA DE SALMÃO

Alface americana, arroz integral, tomate cereja, manga, cebola roxa, abacate, salmão, linhaça e molho de maracujá.

689 Kcal R\$ 59



SALADA CAESAR SAÚDE

Alface americana, iscas de frango, queijo ralado, croutons e molho caesar.

256 Kcal R\$ 29



SALADA CRISPY

Mix de folhas, cenoura, tomate cereja, ovos, frango crispy, molho chipotle e cobertura crocante.

475 Kcal R\$ 32



SALADA LEVÍSSIMA

Mix de folhas, salmão em cubos com gergelim, brócolis, tomate em cubos, ricota e molho mel e mostarda.

358 Kcal R\$ 39



SALADA MARAVILHOSA

Mix de folhas, tomate em cubos, cebola roxa, brócolis, cenoura ralada, tiras de frango grelhadas, molho de iogurte e ervas e cobertura crocante.

685 Kcal R\$ 32



SALADA MIX

Mix de folhas, cenoura ralada, batata doce assada, quinoa, ovos, cebola roxa, tomate cereja, abacate e molho mel e mostarda.

395 Kcal R\$ 32

ADICIONAIS

Isclas de Frango (80g) R\$ 10
Ovo Cozido (50g) R\$ 5
Salmão em cubos com gergelim (50g) R\$ 15

MOLHOS EXTRAS (50 ml)

Caesar R\$ 4
Mel e Mostarda R\$ 4
Chipotle R\$ 4
Semente de Maracujá R\$ 4

BOWLS
BOWLS
BOWLS



BOWL CHICKEN

Arroz de açafrão, frango em tiras, batata doce assada, abacate e mini salada.

510 Kcal R\$ 34



BOWL COMPLETO

Arroz integral, carne de panela, batata doce assada, feijão preto, ovos e mini salada.

675 Kcal R\$ 37



BOWL CRISPY

Arroz de espinafre, brócolis refogado, cenoura ralada, frango crispy e molho de espinafre.

495 Kcal R\$ 34

MONTE SEU PRATO

MONTE SEU PRATO

O Monte seu Prato do Saúde no Copo é uma opção saudável e deliciosa para suas refeições.

Você escolhe a proteína e mais dois acompanhamentos.

MONTE SEU PRATO

MONTE SEU PRATO

FILÉ DE SALMÃO AO MOLHO MARACUJÁ

522 Kcal R\$ 57



ISCAS DE FRANGO AO MOLHO DE QUEIJOS

263 Kcal R\$ 39



FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE ESPINAFRE

242 Kcal R\$ 42



FILÉ DE FRANGO GRELHADO

191 Kcal R\$ 35

ESCOLHA 2 ACOMPANHAMENTOS

Arroz Integral (100g - 68 kcal)

Arroz com Açafrão (100g - 95 kcal)

Arroz com Espinafre (100g - 124 kcal)

Batata Doce Assada (100g - 85 kcal)

Ovo Cozido (50g - 155 kcal)

Brócolis Refogado (100g - 44 kcal)

Mini Salada (118g - 98 kcal)

Feijão (100g - 98 kcal)

Quinoa (100g - 148 kcal)

Purê de Moranga com Gengibre (100g - 125 kcal)

Purê de Batata Doce (150g - 163 kcal)



PENNE COM ISCAS DE FRANGO AO MOLHO DE QUEIJOS

Penne integral com iscas de frango ao molho de queijos.

902 Kcal R\$ 34



PENNE À BOLONHESA

Penne integral à bolonhesa.

464 Kcal R\$ 34

MASSAS MASSAS INTEGRAIS

CREMES CREMES CREMES



CREME DE MORANGA COM GENGIBRE

Acompanha torradinha e queijo ralado.

163 Kcal R\$ 29



CREME DE ERVILHA

Acompanha torradinha e queijo ralado.

315 Kcal R\$ 29



CREME DE MANDIOQUINHA

Acompanha torradinha e queijo ralado.

182 Kcal R\$ 29

FAMÍLIA CRISPY

CROCANTE POR FORA, MACIO E SABOROSO POR DENTRO. NOSSO FRANGO CRISPY ESTÁ EM TRÊS NOVAS RECEITAS, EXPERIMENTE!

BIG WRAP CRISPY CHICKEN

(498 Kcal) R\$ 32

SALADA CRISPY

(475 Kcal) R\$ 32

BOWL CRISPY

(495 Kcal) R\$ 34

Saúde
no Copo
@saudenocopo

COMBO LEVISSIMO



Salada Caesar ou Crispy
+ Suco Clássico (exceto suco de açaí)

300 ml R\$ 37 500 ml R\$ 41

COMBOS COMBOS



Torrada de Frango +
Smoothie Campeão

300 ml R\$ 33 500 ml R\$ 36



Sanduíche Mediterrâneo
+ Açaí (com banana e granola)

300 ml R\$ 43 500 ml R\$ 48

BIG WRAPS

BIG WRAPS



BIG MIX

Massa wrap branca, queijo mussarela, cebola roxa, cenoura, tomate, batata doce, ovo cozido e molho caesar.

(389 Kcal) R\$ 32



CRISPY CHICKEN

Massa wrap branca, queijo mussarela, frango crispy, milho, tomate, alface e molho chipotle.

(498 Kcal) R\$ 32



GUACA CHICKEN

Massa wrap branca, queijo mussarela, iscas de frango, cebola roxa, cenoura, tomate, pasta de abacate e molho chipotle.

(395 Kcal) R\$ 32



WRAP DA MARI

Massa wrap, pasta de frango com requeijão, queijo mussarela e cenoura ralada.

(463 Kcal) R\$ 26



WRAP DE FRANGO

Massa wrap, iscas de frango, queijo mussarela, alface americana e molho de maracujá.

(489 Kcal) R\$ 26



WRAP CAPRESE

Massa wrap, pasta de ricota, pesto, queijo minas e tomate em cubos.

(461 Kcal) R\$ 29



WRAP DE SALMÃO

Massa wrap, salmão em cubos com gergelin, queijo minas, rúcula, tomate, cebola e molho mel e mostarda.

(435 Kcal) R\$ 35

WRAPS WRAPS

SANDUÍCHES SANDUÍCHES SANDUÍCHES SANDUÍCHES



CAPRESE

Pão de sementes, molho pesto, tomate em rodellas, queijo minas e manjeriçao.

(636 Kcal) R\$30



TORRADA DE FRANGO

Pão de fermentação natural, frango desfiado, tomate italiano em cubos, pasta de cenoura natural, queijo mussarela e alface americana.

(572 Kcal) R\$25



PEITO DE FRANGO DEFUMADO

Pão nove grãos, peito de frango defumado, tomate em cubos, queijo mussarela, requeijão, azeitonas verdes, alface e molho mel e mostarda.

(481 Kcal) R\$30



CARNE DE PANELA

Pão de sementes, carne de panela, cebola caramelizada, requeijão, queijo mussarela e rúcula.

(441 Kcal) R\$35



GRAN MEDITERRÂNEO

Pão de sementes, iscas de frango ao molho mediterrâneo, queijo mussarela, espinafre e alface.

(727 Kcal) R\$30

TRADICIONAL,
DAQUI E EM UMA VERSÃO
SAUDÁVEL E CHEIA DE SABOR!



Pão de cacau, iscas de frango, tomate em rodellas, queijo minas, pasta natural de cenoura e alface americana.

(539 Kcal) R\$28

BAURU DE FRANGO

BRUSQUETAS BRUSQUETAS



BRUSQUETA DE SALMÃO

Pão de fermentação natural, pasta de ricota com manjeriçao, pasta de abacate, tomate, salmão em cubos com gergelim.

(378 Kcal) R\$25



BRUSQUETA EGG AVOCADO

Pão de fermentação natural, pasta de ricota com manjeriçao, pasta de abacate e ovos cozidos.

(454 Kcal) R\$22

SMOOTHIESSMOOTHIES



GREEN POWER

Suco de laranja, manga, espinafre, gengibre e limão.

300 ml 215 Kcal R\$ 17 500 ml 340 Kcal R\$ 20



AMAZING YELLOW

Suco de laranja, banana, manga, maracujá e açafraão.

300 ml 169 Kcal R\$ 17 500 ml 285 Kcal R\$ 20



CAMPEÃO

Suco de abacaxi, morango e banana.

300 ml 159 Kcal R\$ 17 500 ml 210 Kcal R\$ 20



POWER YOGURT

Leite, iogurte natural, banana, morango, amora e whey de baunilha.

300 ml 171 Kcal R\$ 19 500 ml 305 Kcal R\$ 22



FRUTAS VERMELHAS

Suco de laranja, mamão, amora e morango.

300 ml 97 Kcal R\$ 17 500 ml 175 Kcal R\$ 20



FRUTAS ROXAS

Suco de açai, banana e amora.

300 ml 249 Kcal R\$ 17 500 ml 358 Kcal R\$ 20

SUCOS ESPECIAIS



DETOX VERDE

Laranja, espinafre, couve, abacaxi, gengibre, hortelã e limão.

300 ml 173 Kcal R\$ 12 500 ml 215 Kcal R\$ 17



HAVAIANO

Suco de abacaxi e hortelã.

300 ml 130 Kcal R\$ 12 500 ml 210 Kcal R\$ 17



CAPIM-LIMÃO

Suco de abacaxi, capim-limão, mel e limão.

300 ml 178 Kcal R\$ 12 500 ml 220 Kcal R\$ 17



SENSAÇÃO

Suco de laranja, maracujá e hortelã.

300 ml 155 Kcal R\$ 15 500 ml 225 Kcal R\$ 19



LARANJA MIX

Suco de laranja, mamão, manga, morango e cúrcuma.

300 ml 263 Kcal R\$ 12 500 ml 430 Kcal R\$ 17



MORANGO MIX

Suco de laranja, abacaxi e morango.

300 ml 195 Kcal R\$ 12 500 ml 303 Kcal R\$ 17

SUCOS CLÁSSICOS



LIMONADA

300 ml 85 Kcal R\$ 10 500 ml 145 Kcal R\$ 14



ABACAXI

300 ml 110 Kcal R\$ 10 500 ml 175 Kcal R\$ 14



LARANJA

300 ml 125 Kcal R\$ 10 500 ml 200 Kcal R\$ 14



MELANCIA

300 ml 95 Kcal R\$ 10 500 ml 155 Kcal R\$ 14



MELANCIA COM GENGIBRE

300 ml 97 Kcal R\$ 10 500 ml 158 Kcal R\$ 14



SUCO DE AÇAÍ

300 ml 275 Kcal R\$ 15 500 ml 415 Kcal R\$ 19

MELHOR AÇAÍ DA CIDADE



Puro açai batido com banana e guaraná.

180 ml 165 Kcal

Não acompanha banana e granola. R\$ 13

300 ml 473 Kcal

Acompanha banana e granola. R\$ 19

500 ml 630 Kcal

Acompanha banana e granola. R\$ 25

TOPPINGS

Pasta de amendoim (cacau 50%)
Pasta de caramelo zero
Leite desnatado em pó
Mel
Granola crocante
Paçoca zero
Nutella®
Uva Verde

R\$ 5 cada

FRUTAS FRESCAS

Morango
Banana
Manga
Abacaxi

R\$ 5 cada

BATIDO COM

Whey Protein (10g)
Amora (50g)
Maracujá (50g)

R\$ 7
R\$ 5
R\$ 5



COLHEITA SUSTENTÁVEL

No coração do Pará, nosso açai é colhido manualmente por uma associação de Ribeirinhos. Essa prática é passada de geração em geração, sendo uma importante fonte de sustento para a Vila.



TRADIÇÃO E COMUNIDADE

Para os Ribeirinhos da Vila, o açai não é apenas uma fonte de renda, mas parte vital da cultura local. Representa um laço forte entre as gerações. A associação busca preservar essas tradições, garantindo que os processos permaneçam sustentáveis e respeitem a natureza.



PROCESSAMENTO ARTESANAL

Depois de colhido, o açai é levado ao centro da associação, onde é cuidadosamente selecionado e despulpado à mão. Este processo é fundamental para garantir que o fruto mantenha suas propriedades *in natura* e seja protegido contra contaminações. Todo o processo é pensado para manter a pureza e a essência do açai.

TRANSPORTE CONTROLADO

O transporte do açai é realizado por membros da própria associação, utilizando caminhões equipados para preservar a qualidade do produto. Cada etapa do transporte é rigorosamente controlada, assegurando que o fruto chegue fresco às lojas, pronto para ser preparado.



PREPARAÇÃO SAUDÁVEL

Ao chegar nas lojas do Saúde no Copo, o açai é batido com banana *in natura* e guaraná. Isso garante que todas as propriedades nutritivas e os sabores naturais desse "ouro" da floresta brasileira sejam preservados, entregando aos nossos clientes um produto saudável e cheio de energia.

