

## PETISCOS

### SAUDAÇÃO À MANDIOCA ..... R\$ 12

Feito à base de polvilho e fubá, nossa versão desse salgadinho tão consagrado ganhou um toque de páprica defumada, deixando-o ainda mais irresistível. Também chamado de mandiopã, a pororoca é um petisco crocante e delicioso que, desde sua invenção, rapidamente ganhou o estômago dos brasileiros.



### PATACONES ..... R\$ 33

Nessa entradinha, celebramos os diversos usos da banana, essa fruta que é tão consumida no nosso país. Da polpa ainda verde são feitos os patacones, iguaria apreciada por diversos países da América. Da casca, um vinagrete fresco, levemente apimentado, com jeitinho, cara e gosto de Brasil.



### GOBI MANCHURIAN ..... R\$ 36

Inspirado no prato símbolo da culinária Indo-Chinesa, nosso Gobi Manchurian leva flores de couve-flor e brócolis empanadas e regadas ao molho agridoce de tamarindo. Sujeito à sazonalidade



### PALITOS DE RAÍZES ..... R\$ 25

Batatas doce e baroa ao forno, com uma crocante casquinha de fubá. Deliciosa como entradinha, ou como acompanhamento de pratos e sanduíches. Acompanha a maionese de coentro da casa.



### CESTA DE SALGADINHOS ..... R\$ 27

Nossos salgadinhos na versão menorzinha, para quem quer provar tudo de uma só vez! Coxinhas de jaca, croquetes de taioba e quibes de abóbora com bertalha (2 unidades de cada).



## SANDUÍCHES E TOSTADAS

### SALPICÃO ..... R\$ 39

Um sanduíche aberto. Generosa porção de salpicão de tofu defumado com maionese de castanhas e palha de raízes sobre uma fatia de pão brioche. Macio, crocante e cremoso.

### CARNE DE JACA ..... R\$ 38

Carne de jaca, cremosa maionese de castanhas da casa e pickles artesanal de cebola roxa sobre uma fatia de pão de fermentação natural.



## SALADAS

### REFAZENDA ..... R\$ 32

Exaltando a variedade, poder nutritivo e sabor delicioso do reino das plantas, essa salada leva folhas e flores das famosas PANC's, que apesar de serem tradicionalmente consumidas, ficaram conhecidas pelo nome de Plantas Alimentícias Não-Convencionais por não estarem presentes nos supermercados. Leva ainda folhas verdes, nosso molho de mostarda e mel e castanhas de baru.



### SALPICÃO ..... R\$ 39

Uma salada cremosa e crocante de salpicão de tofu defumado, com maionese caseira de castanhas e palha de raízes.



## TIGELAS

### AÇAÍ ..... R\$ 39

Açaí puro batido com banana e melado. Servido com granola artesanal de especiarias e chips de coco.



### DANONINO ..... R\$ 32

A preferida do Nino. Leva iogurte de castanhas feito na casa e morangos. Servido com mel de caju da Bahia.



## PRATO DO DIA

### TERÇA-FEIRA: HAMBÚRGUER ..... R\$ 54

Hambúrguer de ora-pro-nóbis e cogumelos paris, molho tzatziki, barbecue de açaí, salada e pickles no pão de hambúrguer artesanal. Acompanha palitos de raízes e ketchup caseiro.



### QUARTA-FEIRA: FEIJOADA ..... R\$ 47

Feita com feijão preto de famílias camponesas do Paraná, tofu defumado, abóbora cabotiá e quiabo. Acompanha linguiça caseira de tofu, salada de couve com laranja e pimenta dedo de moça, farofa de castanhas brasileiras e arroz da terra.



### QUINTA-FEIRA: ESTROGONOFE ..... R\$ 47

Estrogonofe de tempeh grelhado e talos de taioba, ao molho de tomates frescos e creme de castanhas. Acompanha palha de raízes e arroz cateto integral.



### SEXTA-FEIRA: BOBÓ ..... R\$ 47

De shimeji com creme de aipim, leite de coco caseiro e um toque de dendê. Acompanha farofa de dendê e arroz agroecológico do MST com bertalha.



### SÁBADO: FEIJOADA ..... R\$ 47

Feita com feijão preto de famílias camponesas do Paraná, tofu defumado, abóbora cabotiá e quiabo. Acompanha linguiça caseira de tofu, salada de couve com laranja e pimenta dedo de moça, farofa de castanhas brasileiras e arroz da terra.



### DOMINGO: MOQUECA ..... R\$ 47

De banana da terra, pimentões, tomates, leite de coco caseiro e um toque de dendê. Acompanha farofa de castanhas brasileiras e arroz agroecológico do MST com coco.



## BELA TIGELA disponível até às 15h30

### OCIDENTE ..... R\$ 45,10

Arroz da terra, feijão do dia, vegetais salteados e salada verde. Acompanha farofa de castanhas brasileiras e molho de cenoura com gengibre.



### ORIENTE ..... R\$ 59

Macarrão soba de trigo sarraceno, tempê grelhado ou tofu flambado, vegetais salteados e salada verde. Acompanha os molhos de cenoura com gengibre e tahini sensação.



## JANTAR a partir das 18h30

### CURRY DE GRÃO DE BICO ..... R\$ 49

Grão de bico e legumes salteados ao molho cremoso de leite de coco com especiarias. Acompanha arroz de coco, feito com arroz agroecológico do Mst.



### HAMBÚRGUER ..... R\$ 54

Hambúrguer de ora-pro-nóbis e cogumelos paris, molho tzatziki, barbecue de açaí, salada e pickles no pão de hambúrguer artesanal. Acompanha palitos de raízes e ketchup caseiro.



### NHOQUE DE BATATA DOCE ROXA E BAROA COM PESTO DE RAMA DE CENOURA ..... R\$ 49



## MASSAS artesanais ou sem glúten

Papardelle ao creme de castanhas, cogumelos e ervas frescas ..... R\$ 48

Papardelle ao pesto de ramos de cenoura ..... R\$ 45



## SOBREMESAS

### MOUSSE DE CHOCOLATE ..... R\$ 25

Feito com chocolate AMMA 60%, aquafaba artesal e essência de laranja.



### BANOFFEE ..... R\$ 38

Nessa versão mais leve da famosa torta inglesa a banana é servida com um crumble crocante, calda toffee de caramelo e café três corações, chantilly de coco e nibs de cacau.



### MIX DE COOKIES ..... R\$ 30

Cookie da Flor com pedaços de chocolate AMMA 60%, cookie de baru e cookie de jatobá com geleia de frutas nativas. (3 un)



### MANJAR DAS DEUSAS ..... R\$ 25

Doce tipicamente brasileiro, irresistivelmente cremoso feito com creme de leite de coco caseiro, fécula de araruta e calda de ameixas.



### BOLO DE CHOCOLATE ..... R\$ 28

Recheado com dupla camada de ganache de chocolate AMMA 60% e coberto com creme de babaçu, cumaru e café três corações.



## VITAMINAS & SUCOS

### LIMONADA TIE DYE ..... R\$ 22

O suco de limão recebe um toque especial de xarope de clitória. As flores da clitória dão uma coloração azulada ao xarope, e ao se misturar à acidez do limão, torna-se rosa. Essa coloração desuniforme da bebida inspirou o nome Tie-Dye, uma técnica de tingimento na qual o tecido é tingido amarrado, e que ficou famosa após o movimento hippie dos Estados Unidos. (380ml)



### BANANINO ..... R\$ 36

Vitamina queridinha do Nino. Leva leite de castanhas, banana nanica, frutas vermelhas, aveia e camu-camu. Riquíssima em vitamina C, fortalece o sistema imunológico. (380ml)



### SUCO VERDE CREMOSO ..... R\$ 22

Nossa versão cremosa do suco verde, feita com couve, banana nanica, canela, gengibre, limão e linhaça. Um ótimo aliado para o seu estômago. (380ml)



### TAPEREBÁ COM PIMENTA ..... R\$ 22

Suco super antioxidante que une o sabor do taperebá e a picância da pimenta dedo-de-moça. Também chamado de cajá, o taperebá é uma fruta que nasce em diversas regiões do Brasil. (380ml)



### ESPECIAL CAFÉ TRÊS CORAÇÕES ..... R\$ 29

Uma bebida em três camadas: calda de melado de cana, creme de abacate e café expresso três corações. (370ml)



### AÇÁÍ COM CUPUAÇU ..... R\$ 25

Além de deliciosas, essas duas frutas da sociobiodiversidade amazônicas são ricas em gorduras boas, vitaminas e minerais. (380ml)



## BEBIDAS QUENTES

### CAFÉS

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| EXPRESSO ..... R\$ 5    | CARIOCA ..... R\$ 5    |
| CAPPUCCINO ..... R\$ 13 | MOCHA ..... R\$ 18     |
| AMERICANO ..... R\$ 7   | MACCHIATO ..... R\$ 12 |
| PINGADO ..... R\$ 12    | RISTRETTO ..... R\$ 5  |

### CHÁS

|                         |
|-------------------------|
| CAPIM LIMÃO ..... R\$ 8 |
| CHÁ VERDE ..... R\$ 8   |
| CAMOMILA ..... R\$ 8    |

### CAMÉLIA-MATCHA LATTE ..... R\$ 18

Bebida cremosa com leite vegetal, folhas jovens de chá verde em pó e açúcar de coco.



### LEITE DOURADO ..... R\$ 18

Bebida cremosa com leite vegetal, cúrcuma, seleção de especiarias e açúcar de coco.



### CHOCOLATE QUENTE ..... R\$ 18



## BEBIDAS DIVERSAS

|                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| CHÁ GELADO DE HIBISCO ..... R\$ 12    | ÁGUA MINERAL COM GÁS ..... R\$ 8     |
| MATE COM CAPIM LIMÃO ..... R\$ 12     | CERVEJA MBEER ..... R\$ 30           |
| CHÁ VERDE COM LAVANDA ..... R\$ 12    | CERVEJA PANC BEER 355ML ..... R\$ 15 |
| KOMBUCHA BASIC ..... R\$ 18           | CERVEJA PANC BEER 600ML ..... R\$ 25 |
| KOMBUCHA CLASSIC ..... R\$ 23         | VINHO TINTO TAÇA ..... R\$ 32        |
| ÁGUA MINERAL ..... R\$ 8              | VINHO BRANCO TAÇA ..... R\$ 32       |
| ÁGUA COM GÁS AROMATIZADA ..... R\$ 10 |                                      |

## DRINKS

### GIL TÔNICA ..... R\$ 38

Gin tônica e xarope de clitória



### NEGRONI & BRONZE ..... R\$ 36

Campari, vermouth, gin, suco de cenoura e suco de laranja



### MOJITO DE MELANCIA GRELHADA ..... R\$ 34

Cubos de melancia grelhada, rum, rapadura e hortelã



### CAIPIRINHA

LIMÃO ..... R\$ 22

FRUTAS DA ESTAÇÃO ..... R\$ 26



### CAIPIROSCA

LIMÃO ..... R\$ 28

FRUTAS DA ESTAÇÃO ..... R\$ 32

