grow

CAFÉ • BRUNCH • 24H

MENU



Salmão e Chia

CROISSANT

Amanteigado, o autêntico
francês que derrete na boca.

Croissant com Creme de Avelã - 29

Croissant Misto - 26
Recheado com presunto e queijo.

Croissant só Queijo - 28
Recheado com creme de queijo da casa.

Adicione
Morango (50g) +7

TOSTEX

No pão brioche de uma maneira deliciosa.

Salmão e Chia - 37
No pão brioche tostado com chia, em uma combinação explosiva de sabor de salmão desfiado e cream cheese.

Frango Cremoso - 26
No pão brioche tostado com creme de queijo da casa, acompanha tomate e muito sabor.

Mistão Quente - 18

TAPIOCAS

Do Sertão - 33
Carne de sol e queijo coalho.

Crocante - 24
Envolta de queijo coalho derretido.

Tapioquinhas com Leite de Coco (3und.) - 20
Levemente doces... com leite de coco "do coco" ! Não é BIS, mas vai ser difícil comer só uma!

Simples - 10
Na manteiga ou no azeite, fazemos como você preferir.

Consulte valores adicionais:
banana, coco ralado, do "coco", leite condensado, presunto e queijo muçarela.

PÃES E TOSTADAS

Tostada Avo e Ovo - 19
2 Ovos fritos no azeite com pasta de abacate no pão de fermentação natural tostado Tipo brusqueta.

feito com Amor

Tostada Ovos e Bacon - 19
Não precisa nem escrever que essa combinação já te deixa com água na boca. 2 ovos mexidos e tiras de bacon

Pão de Fermentação Natural Tostado - 9
Tostado com manteiga ou azeite.
Cuidado! Pode causar dependência.

OVOS DO SEU JEITO

Omelete Balboa - 35
Omelete de Frango (100g) pasta de ricota e cenoura ralada

Omelete Marguerita - 28
Com gostinho de pizza só que mais saudável. Queijo, tomate e manjericão.

Ovos no Paraíso - 26
3 ovos fritos no molho de tomate fervendo com pão de fermentação natural macio e fresco.

Omelete Crocante - 22 com Grãos
Especial da casa com queijo minas, tomate, espinafre, cebola, brócolis e cobertura de mix de grãos torrados.

Mexido da Patroa - 22
Diz a patroa que foi ela quem criou... leva cebola, cebolinha, tomate, pimenta de cheiro com crocante de tortilhas de tapioca e 3 ovos.

feito com Amor

Mexido ou Frito (1 und) - 5
No azeite extra virgem.

CUSCUZ

Comigo Ninguém Pode - 29
Mexidão de farofa de cuscuz, carne de sol, cebola, cheiro verde, tomate, pimenta do reino e ovo frito como cobertura.

com

Do Sertão - 25
Carne de sol e queijo coalho.

Com Queijo Coalho - 19
Para todas as horas.

Com Manteiga - 15

feito com Amor

Legenda:
VEGA VEGANO
ESTES PRODUTOS CONTÉM
GLÚTEN LACTOSE LEITE OVO SOJA CRUSTÁCEO PEIXE AMÊNDOA CORANTE CASTANHA

feito com Amor Sugestão saborosa da casa



Tostex salmão e chia



Cuscuz comigo ninguém pode



Croissant só queijo



Tostex frango cremoso



Wrap Mexicano



Bamancojá e mousse de aveia



Ovos no Paraíso



Tostada Ovos e Bacon



WRAPS

Sanduíche envelopado com leve e fina massa de pão integral.

** Os mais pedidos da casa*

***Wrap Frango com Azeitonas - 31**
Frango grelhado e desfiado, cream cheese, temperos da casa e alface no pão folha.

***Wrap Mexicano - 36**
Nutricionalmente completo e picante o mexicano traz um mix de abacate, cebola roxa, tomate, salsinha, limão, carne moída e alface americana.

Wrap Italiano - 30
Recheado com queijo muçarela de búfala e um mix de alface americana, tomate, manjericão e uma leve pitada de azeite extra virgem.

Wrap Kebab - 31
Despertando o sabor e o prazer, o Kebab é feito com iogurte natural, requeijão, frango ao tempero indiano, pepino e alface americana.

Wrap Divino - 33
Peito de peru, queijo minas, cenoura ralada e alface crespa no pão folha.

Wrap Tomate Seco - 37
Peito de peru, tomate seco, alface, requeijão light, manjericão, muçarela de búfala no pão folha.



OVERNIGHT OATS

feito com Amor

Overnight Oats são lanches cremosos parecidos com pavê, feitos à base de aveia ou chia. O nome vem do inglês e reflete a forma de preparo da base desses mousses, que é deixar a aveia/ chia descansando no leite de coco durante a noite, em um pote de vidro, pois assim ela ficacremosa e consistente para o dia seguinte.

Mokilhas e Mousse de Chia - 20
Chia hidratada com leite de coco, morango, kiwi, geleia de frutas vermelhas e top de granola.

Mokilhas e Mousse de Aveia - 20
Flocos de aveia hidratada com leite de coco e iogurte, morango, kiwi, geleia de frutas vermelhas e top de granola.

Bamancojá e Mousse de Chia - 14
Chia hidratada com leite de coco, banana, manga, geleia de maracujá, e top de coco ralado, do "coco"

Bamancojá e Mousse de Aveia - 14
Flocos de aveia hidratada no leite de coco e iogurte, banana, manga, geleia de maracujá, e top de coco ralado do "coco".

Adicione

Granola - 3,50
Mel - 4



BOLOS CASEIROS

Bolo Fudge Belga - 26
Massa leve de chocolate 50% cacau com ganache belga

Bolinho de Cacau/Aveia/ Pasta de Amendoim - 25

Bolo da Tia Berna - 18
Indescritível combinação da banana, aveia, chocolate e ameixa.

Pudim Grow - 12

Quindim Grow - 9

De Laranja - 9
Fatia bolo de laranja simples.

Mini Bruacas (4 unds) - 10
American pancakes made in Ceará. Acompanha mel.

feito com Amor

Legenda:
VEGA VEGANO
ESTES PRODUTOS CONTÉM
GLÚTEN LACTOSE LEITE OVO SOJA CRUSTÁCEO PEIXE AMÊNDOA CORANTE CASTANHA

feito com Amor Sugestão saborosa da casa



Brigadeiro biomassa



Omelete com grãos



Mexido da patroa



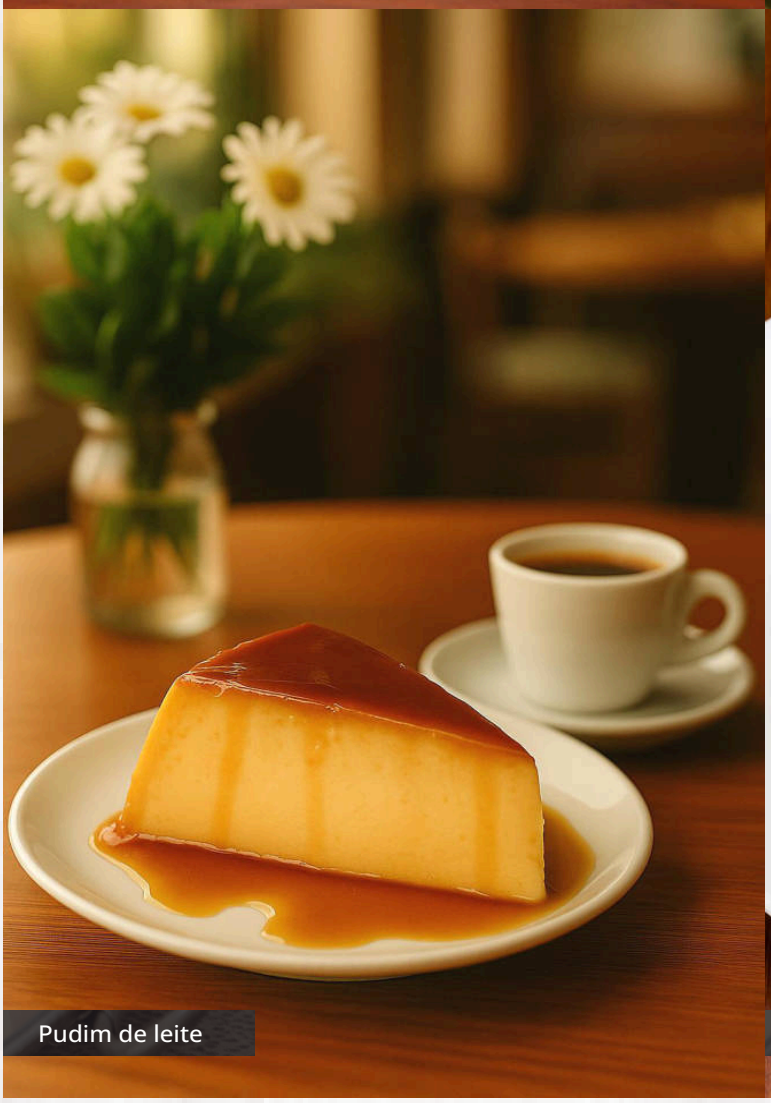
Bolo fudge belga



Croissant com creme de avelã



Banana Assada e Pasta de Amendoim



Pudim de leite



Grow Salada



Combo American-ce



Combo Cearense



ABACATADA

Com Leite Integral - 16
Abacate batido com leite

Adicione
Mel +4



DA BANANA

Brigadeiro de Biomassa - 26
Surpreenda-se com a textura e sabor
de um brigadeiro meio amargo e saudável,
sem leite condensado.

Banana Assada
e Pasta de Amendoim - 14
Com canela e pasta de amendoim
de avelã da casa.

Banana Assada com Canela - 9



FRUTAS DA ESTAÇÃO

Salada de Frutas - 12
Manga, abacaxi, mamão, melão, maçã e banana.
Sugestão para adicionar
Leite condensado, mel, morango, kiwi, granola.
Consulte frutas das estações disponíveis.
Manga, Abacaxi, Melão e Mamão.



AÇAÍ

Açaí Tradicional na Tigela - 25
Banana + Granola
*Você pode montar o seu. Consulte atendente.



COMBOS

Cearense - 39
Salada de frutas, tapioca crocante e café com leite.

American-CE - 39
Tostada de ovos com bacon + bruacas cearense (pancakes) e mel + suco de laranja 300ml

Vegan - 39
Bamancoja mousse de chia +
quiche de abobrinha + suco detox 300ml



SUCOS

300ml

Tropical Tangerina - 19
(tangerina+laranja+abaca)

Detox - 18
(espinafre+gengibre+
couve+maçã+abacaxi)

Laranja - 17

Uva e Água de Coco - 18

Abacaxi e Gengibre - 16

Abacaxi e Hortelã - 16

Limão e Manjericão - 12

Limão - 10



QUICHES

Abobrinha - 9,90
Abobrinha, tomate cereja e manjericão.

Legenda:
VEGANO
ESTES PRODUTOS CONTÉM
GLÚTEN · LACTOSE · LEITE · OVO · SOJA · CRUSTÁCEO · PEIXE · AMÊNDOA · CORANTE · CASTANHA

Feito com Amor
Sugestão saborosa da casa

PRATOS EXECUTIVOS

Salada de Camarão - 69
CRUSTÁCEO

160gr de camarões dourados selecionados, refogado no azeite e limão. Acompanha alface, tomate e temperos da casa. Com molho especial da casa.

Torre Caprese - 39
LEITE LACTOSE

Espetacular salada caprese em formato de torre. Legumes tomate, muçarela de búfala, abobrinha e berinjela grelhados e pedaços de azeitonas pretas.

Grow Salada - 29
LEITE LACTOSE

Alface americana, brócolis, cenoura, vagem, tomate cereja, ricota marinada da casa, sementes de abóbora, sementes de chia e girassol.

Tartar de Abacate - 21
GLÚTEN

Saborosa fruta de abacate e tomate em pedacinhos com leve toque de cebola numa proposta. Acompanha torradas de pão folha integral ao forno.

Frango Grelhado com Batata Doce e Salada - 24

Contém150g de frango grelhado acompanhado de purê ou rodelas de batata doce e salada executiva.

Salmão Grelhado Crocante - 79

Contém 200g de salmão grelhado ao molho de mel e mostarda em crostade gergelim. Acompanha: arroz integral ou branco e salada verde.

Brasileirinho - 47

Coxão mole,feijão preto, ovo arroz branco e farofa de banana.

Spaguetti com Almôndegas - 43

Spaguetti acompanhado com molho de tomate e 150g de almôndegas.

Carne Moída c/ Legumes - 33

Contém 100g de Carne moída, arroz, feijão, ovo e farofa crocante

Strogonoff de Carne - 45

Strogonoff de carne, arroz branco e batatinhas.

Strogonoff de Frango - 31

Strogonoff de frango, arroz branco e batatinhas.

Panelada - 39

Panelada, arroz branco e farinha branca.

SOPA SIM, CLARO!

Carne - 29

Carne moída, batata inglesa, cenoura, cebola, cheiro verde, jerimum, tomate, macarrão e abobrinha.

Frango - 25

Arroz branco, 80g frango desfiado, batata, tomate, pimentão vermelho, cebola, cenoura e cheiro verde. Acompanha torradas.

Legumes - 23

Aquela sopinha leve... Batata, tomate, pimentão vermelho, cebola, cenoura e cheiro verde.

ACOMPANHAMENTOS

Carne Moída (100g) **- 17**

Frango Grelhado (150g) **- 16**

Frango Des8ado (100g) **- 12**

Porção de Feijão - 7

Arroz Branco (200g) **- 7**

Arroz Integral (100g) **- 6**

Batata Doce em Rodelas - 6

Purê de Batata Doce (160g) **- 6**

Legenda:
VEGANO

ESTES PRODUTOS CONTÉM: GLÚTEN, LACTOSE, LEITE, OVO, SOJA, CRUSTÁCEO, PEIXE, AMÊNDOA, CORANTE, CASTANHA

Feito com Amor
Sugestão saborosa da casa

CAFÉS QUENTES

Expresso 100 ml
Café Sul de Minas Duplo - **14**
Café Santa Clara Duplo - **13**

Expresso 50 ml
Café Sul de Minas - **9,50**
Café Santa Clara - **8,50**

Café Latte
Café com 100ml de leite
Café Latte Sul de Minas - **13**
Café Latte Santa Clara - **12**

Macchiatto
Café expresso manchado com camada de leite.
Macchiatto Sul de Minas - **11,90**
Macchiatto Santa Clara - **9,90**

Café coado
Café coado de 100ml - **7**
Café coado de 50ml - **4**

Cappuccino Stação - 26
Leite cappuccino solúvel vaporizado, 5g de Nutella, 100ml de leite e 30g de Cappuccino

Chocolate Quente -18
Delicioso chocolate quente

Café com Creme de Avelã - 19
Café expresso dosado com o delicioso sabor do leite condensado e creme de Nutella

Capuccino - 19
Santa Clara

Cappuccino Italiano - 12
Expresso com leite vaporizado ao modo italiano

Chás - Diversos Sabores - 3,50
Consulte com o atendente as opções de sabores disponíveis

CAFÉS GELADOS

Frapê Cappuccino - 25
Cappuccino , 210g de sorvete de creme e e calda de chocolate

Cappuccino Gelado - 22
Expresso, leite, leite condensado, cappuccino e caldas de chocolate


Frapê Cappuccino



Café com Creme de Avelã


Cappuccino

Legenda:
VEGANO
ESTES PRODUTOS CONTÉM
GLÚTEN
LACTOSE
LEITE
OVO
SOJA
CRUSTÁCEO
PEIXE
AMÊNDOA
CORANTE
CASTANHA
Feito com Amor
Sugestão saborosa da casa



grow

CAFÉ • BRUNCH • 24H

@growhf

Domingo à Quarta: 6h as 1h / Quinta: 6h as 2h / Sexta e Sábado: 24h

Grow Healthy Food ® é marca registrada. Todos os direitos reservados.