Sabores que contam histórias

CARDÁPIO

PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

fij

SEM LACTOSE INGREDIENTES SEM GLÚTEN VEGETARIANO VEGANO

fif

Aquele café da manhã ou da tarde

MARAVILHOSO

PRA TE ACOMPANHAR NO DIA A DIA

PÃES DE QUEIJO

Pão de queijo
R$ 3,90

Pão de queijo recheado
Frango e requeijão.
R$ 8,50

SANDUÍCHES

Natureba
Pão integral, tomate, alface, patê de ervas finas, peito de peru e ricota.
R$ 16,90

+ Natu
Este é o Natureba, com tudo em dobro: Pão integral, tomate, alface, patê de ervas finais, peito de peru e ricota.
R$ 21,90

Frantê
Pão integral, patê de frango, frango desfiado com temperos, cenoura ralada, alface e tomate.
R$ 17,90

Tomatê
Pão integral, patê de tomate seco, manjericão, rúcula, tomate seco e ricota.
R$ 16,90

Antepasto
Pão integral, alface, tomate e antepasto de berinjela.
R$ 15,90

Um de atum
Pão integral, alface crespa, tomate, patê de atum e cenoura ralada.
R$ 18,90

O lowcarb
Pão lowcarb da casa feito com farinha de amêndoa, patê, peito de peru, alface e tomate. Escolha com ou sem ricota.
R$ 22,90

Misto Quente
Pão, peito de peru e ricota.
R$ 9,90

Bauru
Pão, peito de peru, ricota e tomate.
R$ 12,90

Misto Quente s/ Glúten
Pão, peito de peru e ricota.

R$ 12,90

Bauru s/ Glúten
Pão, peito de peru, ricota e tomate.
R$ 14,90

OVOS MEXIDOS

Ovos mexidos
3 ovos, cebola e cheiro verde.
R$ 14,50

Ovos mexidos com toast
3 ovos acompanhados de 1 torrada.
R$ 15,50

Ovos mexidos completo
3 ovos, tomate, muçarela sem lactose, cheiro verde e orégano.
R$ 17,50

ADICIONAL

Torrada com manteiga ghee.
R$ 2,50

Nossos produtos são produzidos diariamente pela nossa equipe, são produtos

ARTESANAIS

SEM ADITIVOS QUÍMICOS E CONSERVANTES

SALGADOS

Pastel integral assado
Carne moída | Carne moída com legumes | Frango | Frango com legumes | Legumes | Palmito | Ricota com tomate seco.
R$ 9,90

Torta Auspiciosa
Frango com legumes.
R$ 15,90
Legumes.
R$ 14,50

Muffin salgado

Espinafre com recheio caprese.
R$ 12,90

Espinafre com recheio frango e catupiry.
R$ 12,90

Milho com queijo e ervas.
R$ 12,90

Frango e catupiry.
R$ 12,90

Quiche

Consulte o valor no balcão

Frango e alho poró
Brócolis
Caprese
Palmito com queijo
Frango com catupiry

Quiche especial

Bacalhau | Funghi | Salmão.
Produto feito sob encomenda

Salgado fitness
Batata doce com frango.
R$ 9,90

Pizza lowcarb
Consulte o valor no balcão
Massa elaborada com frango, queijo, ovos e chia, nos seguintes sabores:
Caprese.
Frango com requeijão.

Coxinha lowcarb
Frango, ricota, requeijão, leite, gengibre e ervas.
R$ 11,90

Coxinha vegana
Batata doce, grão de bico, carne de soja, ervas e temperos.
R$ 11,90

Croquete

Mandioca e carne seca.

R$ 13,90

Mandioca e carne moída.

R$ 12,90

Quibe lowcarb

Carne com quinoa.

R$ 13,90

PEÇA NOSSOS

SALGADOS E QUICHES

para o seu

EVENTO

WRAPS

Wrap fit
Wrap sem glúten, tomate, alface, patê de ervas finas, peito de peru e ricota.
R$ 28,90

Wrap de frango
Wrap sem glúten, patê de frango, frango desfiado, tomate, alface e ricota.
R$ 28,90

Wrap de rúcula com tomate seco
Wrap sem glúten, caponata de berinjela, rúcula e tomate seco.
R$ 26,90

crie a sua
REFEIÇÃO
COMO PREFERIR

1 ESCOLHA A BASE

TAPIOCAS

Simples

Power

Até 2 ingredientes.
R$ 18,90

Especial
Até 3 ingredientes.
R$ 21,90

Até 5 ingredientes.
R$ 26,90

Mega power
Até 10 ingredientes.
R$ 34,90

TAPIOCAS INVERTIDAS

Simples
Queijo, ovo e tapioca
R$ 18,90

Especial
Queijo, ovo e tapioca
+ 2 ingredientes.
R$ 22,90

Power
Queijo, ovo e tapioca
+ 5 ingredientes.
R$ 29,90

CREPIOCAS

Simples
Ovos e tapioca.
R$ 12,90

Power
Até 5 ingredientes.
R$ 26,90

Especial
Até 3 ingredientes.
R$ 22,90

Mega power
Até 10 ingredientes.
R$ 34,90

OMELETES

Simples
3 ovos.
R$ 12,90

Power
Até 5 ingredientes.
R$ 26,90

Especial
Até 3 ingredientes.
R$ 21,90

Mega power
Até 10 ingredientes.
R$ 34,90

AVEIOCAS

Simples
Até 2 ingredientes.
R$ 18,90

Power
Até 5 ingredientes.
R$ 26,90

Especial
Até 3 ingredientes.
R$ 21,90

Mega power
Até 10 ingredientes.
R$ 34,90

2

ESCOLHA SUA PROTEÍNA

Frango desfiado
Peito de peru
Carne seca
Carne moída

3

ESCOLHA

OS TOPPINGS

Patê de frango
Patê de ricota com tomate seco
Patê de ricota e ervas
Patê de tofu
Patê de grão de bico

Muçarela sem lactose
Provolone
Requeijão light
Ricota

Rúcula
Milho
Tomate seco
Champignon
Cenoura ralada
Antepasto de berinjela
Azeitonas
Tomate

4

ADICIONAIS

Frango desfiado
R$ 4,50

Peito de peru
R$ 5,50

Carne seca
R$ 7,50

Carne moída
R$ 4,50

Atum
R$ 11,50

Provolone
R$ 4,50

Requeijão light
R$ 3,50

Ovo
R$ 1,50

Cheiro verde
R$ 1,75

Cebola
R$ 1,75

Tapioca Invertida

Tapioca

crie a sua
REFEIÇÃO
COMO PREFERIR

Que a nossa doçura seja
CONTAGIANTE
COMO A VIDA DEVE SER

fij

Tapioca de banana com canela

1

ESCOLHA A BASE

TAPIOCA, CREPIOCA OU AVEIOCA DOCE

Adicione até 2 ingredientes.
R$ 18,50

Adicione até 3 ingredientes.
R$ 19,90

2

ESCOLHA OS TOPPINGS

Amendoim granulado
Banana
Canela
Castanha de caju granulada
Ganache de chocolate
Granola
Leite condensado sem lactose
Mel
Pasta de amendoim
Queijo
Morango
Doce de leite

3

ADICIONAIS

Ganache de chocolate
R$ 5,00

Morango
R$ 3,50

Leite condensado
sem lactose
R$ 2,50

Whey Protein
R$ 5,80

Ganache sem açúcar
R$ 6,90

Tapioca de morango com ganache de chocolate

SOBREMESAS
NA MEDIDA CERTA

Bolo do dia
Consulte a opção disponível no balcão.
Consulte o valor no balcão

Frutas picadas
Mamão, manga, melão, kiwi e morango.

Consulte o valor no balcão

Salada de frutas
Abacaxi, mamão, melão, banana, kiwi, maçã
e suco de laranja natural.
Consulte o valor no balcão

Muffin
Amêndoas com banana | Cacau | Cenoura |
Cenoura com gotas de chocolate.
R$ 8,90

Açaí Tradicional
Granola completa e banana.
R$ 15,90

Açaí Radical
Açaí, frutas vermelhas desidratadas (goji berry,
cranberry, blueberry) e granola.
R$ 17,90

Creme de tapioca com frutas da estação.
Produto feito sob encomenda

Salada c/ tiras de carne

Simples, fresco e

IRRESISTÍVEL

O ENCANTO DAS SALADAS ORIGINAIS fit

crie a sua

SALADA

FRESQUINHA E NA HORA

1

ESCOLHA 1 ITEM PRINCIPAL

Tofu
R$ 28,90

Cubos de frango
R$ 31,90

Tiras de carne
R$ 33,90

Mix de cogumelos
R$ 32,90

2

OPCIONAIS

Quinoa
R$ 4,80

Grão de bico
R$ 3,50

3

ESCOLHA 2 FOLHAS

Folha do dia
Alface americana
Alface roxa
Rúcula

4

ESCOLHA ATÉ 5 OPÇÕES DE TOPPINGS

Fruta do dia
Milho
Azeitonas
Batata doce
Caponata de beringela
Cebola roxa
Cenoura ralada
Tomate cereja

Ricota
Mix de sementes
Tomate seco
Muçarela s/ lactose
Cebola crispy
Mix de castanhas

5

ESCOLHA 1 MOLHO

Limão com ervas
Agridoce balsâmico
Mostarda e mel

6

ADICIONAIS

Tiras de carne
R$ 8,50

Cubos de tofu
R$ 6,50

Cubos de frango
R$ 7,00

Peito de peru
R$ 5,50

Mix de cogumelos
R$ 10,00

Atum
R$ 11,50

Molho extra
R$ 3,50

Salada c/ cubos de frango

RISOTOS

CREMOSOS PRA VOCÊ

SEGUNDA

Risoto de abobrinha com mix de cogumelos

Arroz cateto integral, abobrinha, alho, cebola, sal marinho e azeite.

R$ 64,50kg

TERÇA

Risoto de frango com alho poró

Arroz cateto integral, frango, alho poró, alho, cebola, sal marinho e azeite.

R$ 64,50kg

QUARTA

Risoto de carne seca com abóbora

Arroz cateto integral, carne seca, abóbora, alho, cebola, sal marinho e azeite.

R$ 69,50kg

QUINTA

Risoto de filé mignon

Arroz cateto integral, filé mignon, alho, cebola, sal marinho e azeite.

R$ 69,50kg

SEXTA

Risoto de filé mignon e funghi

Arroz cateto integral, filé mignon, funghi seco, alho, cebola, sal marinho e azeite.

R$ 69,50kg

SÁBADO

Sugestão Pomare

Delicioso risoto elaborado pela nossa cozinha, com muito carinho e sabor.

Verificar disponibilidade o balcão

R$ 69,50kg

ADICIONAIS

Queijo muçarela
R$ 3,50

Queijo provolone
R$ 4,50

Salada mista
R$ 5,00

Risoto de filé mignon e funghi

Arroz, cremosidade e

FELICIDADE

SE MISTURAM NO RISOTO PERFEITO

BEBIDAS

INCRÍVEIS PRA VOCÊ

Blend do dia
Consulte opções disponíveis no balcão
R$ 12,90

Sucos naturais (escolha 1 fruta)
Abacaxi | Limão | Laranja | Melancia | Morango | Uva | Maracujá | Acerola
R$ 11,90

Sucos especiais (escolha até 2 sabores)
Um suco do seu jeito, combinando frutas, verduras ou legumes.
Consulte os itens do dia no balcão
R$ 13,90

Suco power (escolha até 4 ingredientes)
Combine com frutas, verduras ou legumes.
Consulte os itens do dia no balcão
R$ 15,90

Suco mega power (escolha até 5 ingredientes)
Combine com frutas, verduras ou legumes, albumina, colágeno, fibras e grãos.
Consulte os itens do dia no balcão
R$ 17,90

Suchá de hibisco
Hibisco, menta, gengibre, cravo e canela.
R$ 9,90

Smoothies (escolha até 2 frutas)
Abacate | Banana | Maçã | Mamão
Maracujá | Morango
R$ 17,90

Shake
Whey, aveia, banana, mel e leite ou água.
R$ 18,50

ADICIONAL

Whey Protein R$ 5,80
Colágeno R$ 5,00

GELADOS

Cappuccino gelado
Cappuccino, colágeno e chia
R$ 14,90

Chá gelado
R$ 8,90

QUENTES

Café expresso (pequeno)
R$ 3,50

Café expresso (médio)
R$ 4,50

Café com leite (pequeno)
R$ 3,90

Café com leite (médio)
R$ 4,90

Café com leite de coco (pequeno)
R$ 4,90

Café com leite de coco (médio)
R$ 7,50

Cappuccino
R$ 6,90

Cappuccino Especial
R$ 8,90

Chá da casa

R$ 4,50

Bulletproof Coffee
R$ 8,90

Chocolate Quente
R$ 8,90

Suco detox verde, laranja, melancia e uva com pitaya

A pintura líquida que

CELEBRA

A ALEGRIA DA NATUREZA

fit

EVENTOS

POMARE

DOCES

Bolos
Cookies
Espetinho de frutas
Mini muffins
Salada de frutas

SALGADOS

Canapés
Mini salgados saudáveis
Mini sanduíches
Patês e Antepastos
Quiches
Tortas Salgadas

BEBIDAS

Águas Saborizadas

Cafés
Chás Gelados
Chás Quentes
Sucos Naturais
Suchás

NOVIDADES

Finger Food
Verrines

Disponibilidade de opções:

SEM LACTOSE
INGREDIENTES SEM GLÚTEN
VEGETARIANO
VEGANO

Fale conosco diretamente no balcão e saiba mais!

(45) 9 9801-6544

Queremos fazer parte de momentos

ESPECIAIS

CHAME A POMARE PARA O SEU EVENTO fit

Nossos salgados são saudáveis e assados

DELICIOSOS, QUE FAZEM BEM PRA ALMA E O CORAÇÃO

Adicione nosso Whatsapp
lendo o QR Code e
tenha a Pomare em mãos.

(45) 9 9801-6544

Rua Marechal Deodoro, 1562

@emporiopomare

www.pomare.com.br

Peça nossos produtos no
DELIVERY

POMARE®
EMPÓRIO