

# COMIDA DE VERDADE



Boali Healthy Food



SALADA HOJE  
EU COMEÇO

*clique para acessar*

WRAPS

CRIE SUA SALADA

SALADONAS

BOWLS

SANDUBAS

VEGETARIANOS

VEGANOS

CREPES

BURRITOS

SUCOS

# SALADAS

## HOJE EU COMEÇO R\$ 37

Alface americana, frango desfiado, ricota temperada, cebola roxa, cenoura, ovo de codorna, maçã crocante com açaí e molho mostarda e mel. 360g\*



## HONEY CRISPY CHICKEN R\$ 41 *Novidade*

Alface americana, frango crocante, tomate, palmito ao pesto, gorgonzola, cebola crocante e molho mostarda e mel. 335g\*

## BURRATA FRANGO R\$ 48 *Nová receita*

Mix Brasil, frango desfiado, tomate, azeitona preta, burrata com molho pesto, maçã crocante com açaí e molho caesar. 345g\*

## CRISPY CHICKEN R\$ 38

Mix de verdes, frango crocante, tomate, milho, ovo de codorna, parmesão em lascas, pita chips lemon pepper e molho buffalo ranch. 340g\*



SALADA  
HOJE EU  
COMEÇO



SALADA  
HOJE EU  
COMEÇO

## **DELÍCIA AO PESTO** R\$ 42

Alface americana, frango desfiado ao pesto, milho, saladinha pesto caprese, palmito ao pesto, crouton integral e molhos caesar e pesto. 370g\*

## **CHICKEN CAESAR PASTA SALAD** R\$ 40

Pasta salad, mix de verdes, frango desfiado, tomate, parmesão em lascas, crouton integral e molho caesar. 310g\*

## **CHICKEN PARM** R\$ 48

Mix Brasil, filet chicken parm (filet de frango coberto com muçarela, parmesão e tomate), ovo de codorna, amêndoa, ricota temperada, cenoura palito e molho buffalo ranch. 405g\*

## **OPÇÃO EXCLUSIVA PARA PEDIDOS NO BALCÃO**

## **CAESAR SALAD** R\$ 36

Mix de verdes, frango desfiado, parmesão em lascas, crouton integral e molho caesar. 295g\*

SALADA  
HONEY CRISPY  
CHICKEN



# crie sua SALADA

## 1. UMA BASE

R\$42

Alface-americana

Mix Brasil

Mix de verdes

## 2. CINCO ITENS DO SALAD BAR

Azeitona preta

Avocado +R\$8

Brócolis

Cebola-roxa

Cenoura

Cenoura Palito

Burrata +R\$8

Gorgonzola

Homus

Lentilha temperada

Milho

Muçarela de búfala

Ovos de Codorna

Palmito ao pesto

Pasta Salad +R\$11

Pepino

Queijo muçarela

Saladinha grão de bico

Saladinha pesto Caprese

Ricota temperada

Tomate

Ingrediente extra +R\$5

## 3. MAIS DUAS FINALIZAÇÕES

Amêndoas

Cebola crocante

Croutons integrais

Milho crocante

Maçã crocante com açaí

Mix de chia e linhaça

Parmesão em lascas

Pita Chips Lemon Pepper

## 4. ESCOLHA SEU MOLHO

Buffalo Ranch

Caesar

 Mostarda e Mel

 Árabe

 Azeite e limão

 VEGANO

 NÃO CONTÉM  
LACTOSE

ADICIONE UMA PROTEÍNA

Acompanha saladinha com  
croutons ou chips de batata

# WRAPS

com acompanhamento

FEITO COM TORTILHA  
INTEGRAL MULTIGRÃOS

fresco

**FRANGO PICANTE** R\$ 37



Frango desfiado, mix de verdes, ovo de codorna, tomate, parmesão em lascas, crouton integral e molho buffalo ranch. 337g\*

fresco

**FRANGO CAESAR** R\$ 36

Frango desfiado, mix de verdes, parmesão em lascas, crouton integral e molho caesar. 297g\*

fresco

**CRISPY TEX MEX** R\$ 37

Frango crocante, mix de verdes, cenoura, milho, ovo de codorna, parmesão em lascas e molho buffalo ranch. 367g\*

fresco

**POKE SALMON  
WRAP** R\$ 42

Salmão fresco, arroz integral, mix de verdes, cenoura, cebola crocante e molho azeite e limão. 347g\*

*Rápido  
e prático*



WRAP  
FRANGO  
PICANTE

Acompanha saladinha com crou-  
tons ou chips de batata doce

# WRAPS

com acompanhamento

FEITO COM TORTILHA  
INTEGRAL MULTIGRÃOS

quente

**FRANGO CROCANTE**

**3 QUEIJOS** R\$ 39 *Novidade*

Frango crocante, muçarela, gorgonzola, cream cheese e cenoura. 302g\*

quente

**FRANGO SUPER PESTO** R\$ 39

Frango desfiado ao pesto, muçarela, cenoura palito, cream cheese e extra de molho pesto. 317g\*

quente

**CARNE COM GORGONZOLA** R\$ 41

Carne desfiada, gorgonzola, tomate, cream cheese e amêndoa. 277g\*

*Exageradamente saborosos*

# BURRITOS

ADICIONE CHIPS DE BATATA DOCE POR + R\$2,90

**FRANGO** R\$ 38

Frango desfiado, mix de arroz integral, tomate, cebola roxa, avocado, muçarela e molho buffalo ranch. 370g\*

**CARNE** R\$ 40

Carne desfiada, mix de arroz integral, tomate, cebola roxa, avocado, muçarela e molho buffalo ranch. 370g\*



*Dê aquela*  
**TURBINADA**

Adicione 3 ingredientes  
extras na sua saladinha  
de acompanhamento  
por + R\$ 8

Comida Conforto

# BOWLS

Com um **delicioso mix de arroz pérola e cateto** e ingredientes exclusivos!

## **SUPERPROTEIN** R\$ 40 *Novidade*

Mix de arroz integral, filet de frango em cubos, lentilha, ovo de codorna, ricota temperada, saladinha grão de bico e molho caesar. 435g\*

## **POKE BOALI** R\$ 49

Mix de arroz integral, salmão fresco em cubos, avocado, tomate, milho crocante, chips de batata doce, chia e molho azeite e limão. 408g\*

**MAIS PEDIDO**

## **DA FAZENDA** R\$ 41

Mix de arroz integral, filet de frango em cubos, lentilha, brócolis, tomate, milho crocante e molho azeite e limão. 435g\*

## **RISOTO DE LIMÃO SICILIANO COM FRANGO DESFIADO** R\$ 41

Mix de arroz integral, frango desfiado, muçarela, parmesão em lascas e molho de limão siciliano. 455g\*

**55G**  
DE PROTEÍNA

**BOWL  
SUPERPROTEIN**





# SANDUBAS

FEITO COM  
PÃO CIABATTA  
DE FERMENTAÇÃO  
NATURAL

## FRANGO CROCANTE R\$ 39 *Novidade*

Frango crocante, alface americana, gorgonzola, molho caesar e buffalo ranch. 260g\*

## CHEESE PESTO FRANGO R\$ 37

Frango desfiado ao pesto, ricota temperada, muçarela, amêndoa e molho pesto. 285g\*

MAIS  
PEDIDO

## CHEESE STEAK R\$ 44

Carne desfiada, cebola roxa, muçarela, cebola crocante e molho buffalo ranch. 320g\*

Combo Sanduba

SUCO  
NATURAL

LIMÃO OU ABACAXI COM HORTELÃ\*

+R\$6

\*330ml

## FRANGO CAPRESE CAESAR R\$ 37

Frango desfiado, alface americana, tomate, muçarela de búfala e molho caesar. 280g\*

# CREPES

*Feito Com  
Massa Integral*

Acompanha saladinha  
com croutons ou  
chips de batata doce

## CREPE DE CARNE DA VÓ MARIA R\$ 40

Carne desfiada, muçarela, tomate e cream cheese. 297g\*

## FRANGO COM CREAM CHEESE R\$ 38

Frango desfiado, milho, muçarela, cenoura e cream cheese. 327g\*

MAIS  
PEDIDO



# VEGETARIANOS

## **SALADA HOJE EU COMEÇO VEG** R\$ 40

Alface americana, frango empanado vegetal, ricota temperada, cebola roxa, cenoura, ovo de codorna, maçã crocante com açaí e molho mostarda e mel. 380g\*

## **CAESAR SALAD VEG** R\$ 38

Mix de verdes, frango empanado vegetal, parmesão em lascas, crouton integral e molho caesar. 225g\*

## **WRAP FRANGO PICANTE VEG COM ACOMPANHAMENTO** R\$ 42

Frango empanado vegetal, mix de verdes, ovo de codorna, tomate, parmesão em lascas, crouton integral e molho buffalo ranch. 357g\*

***Escolha saladinha com croutons ou chips de batata doce***

## **CREPE CAPRESE AO PESTO COM ACOMPANHAMENTO** R\$ 37

Ricota, cream cheese, saladinha pesto caprese. 327g\*

***Escolha saladinha com croutons ou chips de batata doce.***

## **BURRITO LENTILHA COM CHIPS** R\$ 45

Mix de arroz integral, lentilha temperada, tomate, cebola roxa, avocado, muçarela, cebola crocante e molho buffalo ranch. 400g\*

## **CRIE SUA SALADA** R\$42

***do seu jeito***



# VEGANOS

## **SALADA MEDITERRÂNEA** R\$ 51 *Novidade*

Faláfel, mix de verdes, cebola roxa, tomate, pepino, hortelã e molho árabe. 335g\*

**Escolha saladinha com croutons ou chips de batata doce para acompanhar**

## **WRAP ÁRABE COM ACOMPANHAMENTO** R\$ 38

Faláfel, mix de verdes, cebola roxa, tomate, pepino, hortelã e molho árabe. 372g\*

**Escolha saladinha com croutons ou chips de batata doce para acompanhar**

## **BOWL ARROZ INTEGRAL COM FALÁFEL** R\$ 41



Mix de arroz integral com molho árabe, faláfel, saladinha de grão de bico, brócolis, cenoura, milho crocante. 455g\*

## **SANDUBA FALÁFEL** R\$ 39

Faláfel, cebola roxa, azeitona preta, tomate, pepino, alface americana e molho árabe. 340g\*

# SUCOS

## NATURAIS Combine até duas frutas

R\$ 12 330ml

ABACAXI COM HORTELÃ  
LIMÃO

R\$ 16 400ml

ABACAXI COM HORTELÃ	FRUTAS VERMELHAS
LIMÃO	MANGA
ABACAXI	MARACUJÁ
AÇAÍ	MORANGO

## FUNCIONAIS 400ml

O MELHOR SUCO DE PITAYA DO MUNDO! R\$ 20

Pitaya, limão e hortelã



SUCO VERDE R\$ 18

Abacaxi, limão, espinafre, pepino, hortelã e gengibre

XÔ INCHAÇO R\$ 18

Manga, limão e gengibre.

RELAX RELAX R\$ 18

Manga, maracujá, chia e gengibre.

Adicione ingredientes + R\$ 2

GENGIBRE      HORTELÃ      CHIA



# FAÇA SEU EVENTO COM A GENTE!

[boali.com.br/catering](https://boali.com.br/catering)

Embalagem para viagem: R\$ 3,90

**ATENÇÃO:** Nossos produtos podem apresentar traços de alergênicos como trigo, leite, castanhas, soja, crustáceos, dentre outros, devido à manipulação feita no restaurante, que pode acarretar contaminação cruzada destes ingredientes.

Consulte nossa tabela nutricional disponível em nosso site e em todas nossas unidades.

\* Medidas aproximadas

**SEJA UM FRANQUEADO** [franquiasaudavelboali.com.br](https://franquiasaudavelboali.com.br)

[boali.com.br](https://boali.com.br)

 [@boali\\_br](https://www.instagram.com/boali_br)