



HEALTHY FOOD TASTES GOOD

CRIE SUA SALADA OU BOAL

"BOAL" É A FORMA BOALI
DE ESCREVER BOWL.

a partir de • a partir de •
R\$ **39,90** • a partir de •

1° ESCOLHA UMA **BASE**

- MIX DE ALFACES
- FOLHAS DA ESTAÇÃO
- PASTA SALAD E MIX DE ALFACES
- MIX DE ARROZ INTEGRAL BOWL

2° ATÉ CINCO ITENS DO **SALAD BAR**

- AZEITONA
- BRÓCOLIS
- CEBOLA ROXA
- CENOURA
- CHIPS DE BATATA-DOCE
- CREAM CHEESE
- GORGONZOLA
- HOMUS
- MILHO
- MUÇARELA
- MOZARELA DE BÚFALA
- OVO DE CODORNA
- PALMITO AO PESTO
- PARMESÃO
- RICOTA TEMPERADA
- SALADINHA PESTO CAPRESE
- FEIJÃO COM FAROFA DE AMÊNDOAS
- SUNOMONO
- TOMATE
- AVOCADO +R\$4
- PASTA SALAD + R\$4
- INGREDIENTE EXTRA + R\$3,90

3° ESCOLHA UM **MOLHO**

- CAESAR
- BUFFALO RANCH
- MOSTARDA E MEL
- MOLHO DE GERGELIM 
- AZEITE E LIMÃO 
- MOLHO POKE 
- TERIYAKI
- PESTO DE ERVAS +R\$2

4° AGORA UMA **PROTEÍNA**

- FRANGO EM CUBOS 90g +R\$15
- FRANGO CROCANTE 70g +R\$8
- CARNE DESFIADA 60g +R\$14
- FALAFEL 100g +R\$14 
- FRANGO DESFIADO 60g +R\$8
- SALMÃO FRESCO EM CUBOS 80g +R\$21

5° MAIS DUAS **FINALIZAÇÕES**

- AMÊNDOAS
- CEBOLA CROCANTE
- GERGELIM
- CROUTON INTEGRAL
- MAÇÃ CROCANTE
- CHIPS DE BATATA-DOCE





DA FAZENDA

SABOR DE CASA
A QUALQUER MOMENTO

BOAL

O CLÁSSICO BRASILEIRO
NA VERSÃO BOALI.

"Boal" é a forma Boali de escrever Bowl.

DA FAZENDA 395g **+ VENDIDO** R\$44,90

Frango crocante, mix de arroz integral, feijão com farofa de amêndoas, brócolis, palmito ao pesto, tomate, chips de batata-doce e molho azeite e limão.

SUPERPROTEIN 405g **44G DE PROTEÍNA** R\$42,90

Frango em cubos, mix de arroz integral, ovo de codorna, feijão com farofa de amêndoas, homus, ricota temperada e molho de gergelim.

TEX MEX **LANÇA MENTO** 450g R\$49,90

Carne desfiada, mix de arroz integral e mix de alfaces, avocado, cream cheese, tomate, cebola roxa, milho, cebola crocante e molho buffalo ranch.

LANÇAMENTO

ALOHA POKE BOAL 402g R\$54,90

Salmão fresco em cubos ao molho poke, mix de arroz integral, sunomono, cebola roxa, tomate, cream cheese, gergelim, chips de batata-doce e molho mostarda e mel.

CALIFORNIA POKE BOAL 417g R\$44,90

Frango crocante ao molho poke, mix de arroz integral, avocado, cenoura, tomate, sunomono, gergelim, chips de batata-doce e molho teriyaki.

HOT HAWAII POKE BOAL 422g R\$54,90

Salmão fresco em cubos ao molho poke, mix de arroz integral, avocado, cream cheese, cebola roxa, brócolis, gergelim, chips de batata-doce e molho buffalo ranch.

ALOHA POKE BOAL



SIM! AGORA TEM
POKE NA BOALI

MORE LIFE IN A BOAL

Para alergênicos e demais informações,
consulte tabelas nutricionais.

Embalagem para viagem: R\$ 3,90

Medidas aproximadas

SALADA

HONEY CRISPY 315g **+ VENDIDO** R\$39,90

Frango crocante, mix de alfaces, gorgonzola, tomate, palmito ao pesto, cebola crocante e molho mostarda e mel.

ALMOND CAESAR **LANÇA MENTO** 265g R\$37,90

Frango em cubos, mix de alfaces, parmesão, amêndoas e molho caesar.

CAPRESE **LANÇA MENTO** 200g R\$29,90

Mix de alfaces, mozzarella de búfala, tomate, crouton integral, azeitona e molho pesto.

CAESAR PASTA 330g R\$37,90

Frango desfiado, pasta salad com cebola e molho pesto, mix de alfaces, parmesão, tomate, crouton integral e molho caesar.

FRANGO CROCANTE 325g R\$37,90

Frango crocante, mix de alfaces, tomate, milho, ovo de codorna, parmesão, crouton integral e molho buffalo ranch.

HOJE EU COMEÇO 340g R\$34,90

Frango desfiado, mix de alfaces, ricota temperada, cebola roxa, cenoura, ovo de codorna, maçã crocante e molho mostarda e mel.

Há + de 10 anos
fazendo as melhores
saladas do país.

Do Brasil para o mundo.

TURBINE
QUALQUER
PRATO COM **+ PROTEÍNA**

FRANGO CROCANTE 70g + R\$8

FRANGO EM CUBOS 90g + R\$15

SALMÃO FRESCO EM CUBOS 80g + R\$21

OVOS DE CODORNA 60g + R\$6,90

FALAFEL 100g + R\$14

CARNE DESFIADA 60g + R\$14

FRANGO DESFIADO 60g + R\$8

LANÇAMENTO

ALMOND CAESAR

AINDA MELHOR:
adicione ingrediente
extra em qualquer prato.

a partir
de
R\$ 3,90

A MAIS VENDIDA

HONEY CRISPY



WRAP PARMEGIANA

WRAP

SEU NOVO WRAP FAVORITO

FRESCO —

CROCANTE AO PESTO 250g **+ VENDIDO** R\$34,90

Frango crocante, cream cheese, mix de alfaces, mozzarella de búfala, tomate e molho pesto.

FRANGO CAESAR 245g R\$32,90

Frango desfiado, mix de alfaces, parmesão, crouton integral e molho caesar.

FRANGO PICANTE 285g R\$37,90

Frango desfiado, mix de alfaces, ovo de codorna, tomate, parmesão, crouton integral e molho buffalo ranch.

ÁRABE 355g R\$39,90

Falafel, homus, mix de alfaces, cebola roxa, tomate, azeitona e molho de gergelim.

SURF SALMON 320g R\$49,90

Salmão em cubos, molho poke, mix de alfaces, cream cheese, cebola roxa, cenoura, sunomono e molho mostarda e mel.

QUENTE —

WRAP PARMEGIANA **LANÇA MENTO** 320g R\$44,90

Frango em cubos, molho de tomate, ricota temperada, muçarela, cream cheese e parmesão.

CROCANTE 4 QUEIJOS 310g R\$42,90

Frango crocante, ricota temperada, cream cheese muçarela e gorgonzola.

CARNE E GORGONZOLA **Nova** **RECOTA** 300g R\$44,90

Carne desfiada, gorgonzola, ricota temperada, muçarela, tomate e cream cheese.

JÁ INCLUÍDO CHIPS DE BATATA-DOCE!

Por + R\$3,90 substitua o chips por saladinha de mix de folhas da estação, molho caesar, tomate, mozzarella de búfala ao molho pesto e crouton integral.

BURRITO

Avocado, tomate, cebola roxa, muçarela, mix de arroz integral e molho buffalo ranch.

FRANGO 370g R\$37,90

CARNE 370g R\$42,90

BURRITO DE FRANGO

DE **R\$7,90**
POR **+R\$5** ADICIONE
CHIPS DE BATATAS

PARA GRANDES FOMES





O MELHOR SUCO
DE PITAYA DO MUNDO

Pitaya Fresh

SHAKE PROTEICO

15g
de proteína

AMOR DE MATCHA 400ml + VENDIDO R\$32,90

Shake proteico de matcha com morango, leite de aveia, banana e whey.

PAÇOCA ZERO LANÇA MENTO 400ml R\$29,90

Shake proteico de paçoquinha sem açúcar, com leite de aveia, banana e whey.

BANANA BROWNIE LANÇA MENTO 400ml R\$27,90

Shake proteico com brownie, leite de aveia, banana e whey.

ADICIONE EM QUALQUER BEBIDA

GENGIBRE +R\$3

MATCHA +R\$3

HORTELÃ +R\$3

ESPINAFRE +R\$3

PROTEÍNA +R\$6

LEITE DE AVEIA +R\$6

SUCO FUNCIONAL

PITAYA FRESH 400ml + VENDIDO R\$19,00
Pitaya, limão e hortelã.

SUCO XÔ INCHAÇO 400ml R\$17,00
Manga, maracujá e gengibre.

SUCO VERDE NOVA RECEITA 400ml R\$19,00
Abacaxi, limão, espinafre, hortelã e gengibre.

RELAX RELAX 400ml R\$17,00
Manga, maracujá e gengibre.

SUCO NATURAL

R\$15
400ml

Combine até 2 frutas

- AÇAÍ
- LIMÃO
- ABACAXI
- MANGA
- FRUTAS VERMELHAS +R\$ 2
- MARACUJÁ
- ABACAXI C/ HORTELÃ
- MORANGO

330ml —

ABACAXI C/ HORTELÃ OU LIMÃO R\$12

SMOOTHIE

TROPICAL MATCHA 400ml R\$29,90

Smoothie energético de matcha, manga, maracujá e banana.

BRAZUCA LANÇA MENTO 400ml R\$32,90

Smoothie funcional de açaí, banana, e paçoquinha zero.

ANTIOX LANÇA MENTO 400ml R\$34,90

Smoothie funcional de açaí com frutas vermelhas.



Amor de Matcha

SANDUBA

No pão ciabatta de fermentação natural

SANDUBA PARMEGIANA LANÇA MENTO 285g R\$44,90

Frango em cubos, molho de tomate, muçarela e cream cheese.

CHEESE STEAK 285g R\$44,90

Carne desfiada, molho buffalo ranch, muçarela, cebola roxa e cebola crocante.

BUFFALO CHICKEN Nova receita 285g + VENDIDO R\$39,90

Frango crocante, cream cheese, gorgonzola, muçarela e molho buffalo ranch.

DE R\$7,90
POR **+R\$5** ADICIONE
CHIPS DE BATATAS

TOSTILHA

Tostex na tortilha integral

TRIO DE QUEIJOS 155g R\$19,90

Parmesão, gorgonzola, muçarela e cream cheese.

FRANGO E PARMESÃO 150g + VENDIDO R\$19,90

Frango desfiado, parmesão, muçarela e cream cheese.

BUFFALA DERRETIDA 185g R\$19,90

Mozzarella de búfala, muçarela, tomate, azeitona e cream cheese.

O LANCHE PARA
QUALQUER HORA

TOSTILHA FRANGO E PARMESÃO



MUITO QUEIJO
DERRETIDO

CHEESE STEAK

SHAKE PROTEICO

proteína
15g
proteína

AMOR DE MATCHA 400ml + VENDIDO R\$32,90

Shake proteico de matcha com morango, leite de aveia, banana e whey.

BANANA BROWNIE LANÇA MENTO 400ml R\$27,90

Shake proteico com brownie, leite de aveia, banana e whey.

PAÇOCA ZERO LANÇA MENTO 400ml R\$29,90

Shake proteico de paçoquinha sem açúcar, leite de aveia, banana e whey.

SMOOTHIE

BRAZUCA LANÇA MENTO 400ml R\$32,90

Smoothie funcional de açaí, banana e paçoquinha.

ANTIOX BERRYS LANÇA MENTO 400ml R\$34,90

Smoothie funcional de açaí com frutas vermelhas.

TROPICAL MATCHA 400ml R\$29,90

Smoothie energético de matcha, manga, maracujá e banana.

Somos a maior rede de alimentação saudável do Brasil e, em breve, do mundo. Presentes também na Europa e nos Estados Unidos.

O momento é agora: invista no mercado que o futuro escolheu.

Aponte a câmera para o QR Code e descubra como se tornar um franqueado Boali.



SEJA UM
FRANQUEADO

franquiasaudavelboali.com.br

Faça seu **evento** com a gente: boali.com.br/catering

@boali_br - boali.com.br - sac@boali.com.br