

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\$ 33

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\$ 37 *Novidade*

Alface americana, frango desfiado ao pesto, milho, saladinha pesto caprese, palmito, crouton integrais e molhos caesar e pesto. 335g*

BURRATA FRANGO R\$ 44 *Nová receita*

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

CRISPY CHICKEN R\$ 34

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\$ 38}

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\$ 36}

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

CHICKEN PARM ^{R\$ 44}

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\$ 32}

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\$38

Alface-americana

Mix Brasil

Mix de verdes

2. CINCO ITENS DO SALAD BAR

Azeitona preta

Avocado +R\$4

Brócolis

Cebola-roxa

Cenoura

Cenoura Palito

Burrata +R\$7

Gorgonzola

Homus

Lentilha temperada

Milho

Muçarela de búfala

Ovos de Codorna

Palmito ao pesto

Pasta Salad +R\$9

Pepino

Queijo muçarela

Saladinha grão de bico

Saladinha pesto Caprese

Ricota temperada

Tomate

Ingrediente extra +R\$3

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\$ 34



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

fresco

FRANGO CAESAR R\$ 32

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

fresco

CRISPY TEX MEX R\$ 34

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

fresco

**POKE SALMON
WRAP** R\$ 39

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\$ 36 *Novidade*

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

quente

FRANGO SUPER PESTO R\$ 36

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

quente

CARNE COM GORGONZOLA R\$ 38

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

Exageradamente saborosos

BURRITOS

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

FRANGO R\$ 35

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

CARNE R\$ 39

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\$ 6

Comida Conforto

BOWLS

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

SUPERPROTEIN R\$ 37 *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\$ 46

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\$ 38

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\$ 38

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\$ 36 *Novidade*

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

CHEESE PESTO FRANGO R\$ 34

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

CHEESE STEAK R\$ 41

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

FRANGO CAPRESE CAESAR R\$ 34

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

MAIS
PEDIDO

Combo Sanduba
**SUCO
NATURAL**
LIMÃO OU ABACAXI COM HORTELÃ*
+R\$6
*330ml

CREPES

*Feito Com
Massa Integral*
Acompanha saladinha
com croutons ou
chips de batata doce

CREPE DE CARNE DA VÓ MARIA R\$ 37

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

FRANGO COM CREAM CHEESE R\$ 35

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

MAIS
PEDIDO

VEGETARIANOS

SALADA HOJE EU COMEÇO VEG R\$ 36

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\$ 34

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

WRAP FRANGO PICANTE VEG COM ACOMPANHAMENTO R\$ 39

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\$ 34

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

Escolha saladinha com croutons ou chips de batata doce.

BURRITO LENTILHA R\$ 42

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

CRIE SUA SALADA R\$ 38 *do seu jeito*



VEGANOS

SALADA MEDITERRÂNEA R\$ 47 *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\$ 35

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\$ 38



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

SANDUBA FALÁFEL R\$ 36

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\$ 15 400ml

- | | |
|---------------------|------------------|
| ABACAXI COM HORTELÃ | FRUTAS VERMELHAS |
| LIMÃO | MANGA |
| ABACAXI | MARACUJÁ |
| AÇAÍ | MORANGO |

FUNCIONAIS 400ml

O MELHOR SUCO DE PITAYA DO MUNDO! R\$ 19
Pitaya, limão e hortelã



SUCO VERDE R\$ 17
Abacaxi, limão, espinafre, pepino, hortelã e gengibre

XÔ INCHAÇO R\$ 17
Manga, limão e gengibre.

RELAX RELAX R\$ 17
Manga, maracujá, chia e gengibre.

Adicione ingredientes + R\$ 2

GENGIBRE HORTELÃ CHIA



FAÇA SEU EVENTO COM A GENTE!

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

boali.com.br

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