DE NORTE A SUL DO BRASIL. LISBOA. MIAMI. BARCELONA



HEALTHY FOOD TASTES GOOD

Boali
Healthy Food

CRIE **SEU BOAL.**

(SALADAS, POKES E BOWLS)

"BOAL" É A FORMA BOALI DE ESCREVER BOWL.

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

1º ESCOLHA ATÉ **DUAS BASES**

- **MIX DE ALFACES**
- **FOLHAS DA ESTAÇÃO**
- **PASTA SALAD** LANÇAMENTO
- **MIX DE ARROZ INTEGRAL**
- **GOHAN (ARROZ JAPONÊS)** LANÇAMENTO

2º ATÉ CINCO ITENS DO **SALAD BAR**

- **AZEITONA**
- **BACON** LANÇAMENTO
- **BRÓCOLIS**
- **CEBOLA ROXA**
- **CENOURA**
- **CREAM CHEESE**
- **GORGONZOLA**
- **HOMUS**
- **MANGA** LANÇAMENTO
- **MILHO**
- **MUÇARELA**
- **MOZARELA DE BÚFALA**
- **TOMATE**
- **OVO DE CODORNA**
- **PALMITO AO PESTO**
- **PARMESÃO**
- **RICOTA TEMPERADA**
- **SALADINHA PESTO CAPRESE**
- **FAROFA DE FEIJÃO COM AMÊNDOAS**
- **SUNOMONO**
- **AVOCADO** +R$5,90
- **PASTA SALAD** +R$5,90

INGREDIENTE EXTRA **+ R$4,90**



3º ESCOLHA UM **MOLHO**

- **CAESAR**
- **BUFFALO RANCH**
- **MOSTARDA E MEL**
- **MOLHO DE GERGELIM**
- **TERIYAKI**
- **MOLHO POKE**
- **AZEITE E LIMÃO**
- **PESTO DE ERVAS** +R$3,00
- **VINAGRETE BALSÂMICO** +R$2,00 LANÇAMENTO

4º AGORA UMA **PROTEÍNA**

- **FRANGO EM CUBOS** *90g* +R$14,90
- **FRANGO CROCANTE** *70g* +R$9,90
- **FRANGO DESFIADO** *60g* +R$9,90
- **FALAFEL** *100g* +R$15,90
- **SALMÃO FRESCO EM CUBOS*** *80g* +R$24,90
- **EGG SALAD** *60g* LANÇAMENTO +R$7,90
- **ALCATRA EM CUBOS** *80g* LANÇAMENTO +R$24,90
- **CARNE DESFIADA** *60g* +R$15,90

5º MAIS DUAS **FINALIZAÇÕES**

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



DE SEMPRE

SABOR DE CASA
A QUALQUER MOMENTO

BOAL

O CLÁSSICO BRASILEIRO NA VERSÃO BOALI.

"Boal" é a forma Boali de escrever Bowl.

DA FAZENDA *365g* + VENDIDO ..... R$47,90
Frango crocante, mix de arroz integral, farofa de feijão com amêndoas, brócolis, palmito ao pesto, tomate, chips de batata-doce e molho de azeite e limão.

SUPERPROTEIN *405g* ..... R$48,90
Proteína 44g
Frango em cubos, mix de arroz integral, ovo de codorna, farofa de feijão com amêndoas, homus, ricota temperada e molho de gergelim.

TEX MEX *450g* ..... R$54,90
Carne desfiada, mix de arroz integral, mix de alfaces, avocado, cream cheese, tomate, cebola roxa, milho, cebola crocante e molho buffalo ranch.

DE SEMPRE *355g* LANÇAMENTO ..... R$59,90
Proteína 36g
Alcatra em cubos, egg salad, mix de arroz integral, farofa de feijão com amêndoas, tomate, chips de batata-doce e molho de mostarda e mel.

POKES COM BASE DE GOHAN (ARROZ JAPONÊS)

SUNSET* *447g* LANÇAMENTO ..... R$59,90
Salmão fresco em cubos ao molho poke, gergelim, gohan, avocado, manga, sunomono, cebola roxa, chips de batata-doce e molho teriyaki.

ALOHA* *402g* ..... R$59,90
Salmão fresco em cubos ao molho poke, gohan, sunomono, cebola roxa, tomate, cream cheese, gergelim, chips de batata-doce e molho de mostarda e mel.

MALIBU *425g* LANÇAMENTO ..... R$44,90
Frango crocante, gohan, tomate, cenoura, sunomono, cream cheese, chips de batata-doce, gergelim e molho teriyaki.

MORE LIFE IN A BOAL

SUNSET



A MELHOR DAS COMBINAÇÕES

* Estes itens são crus ou mal cozidos ou podem conter ingredientes crus ou mal cozidos. O consumo de carnes, aves, pescados, mariscos, frutos do mar ou ovos crus ou mal cozidos pode aumentar o risco de Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar (DTHA).

SALADA

AVOCADO *385g* LANÇAMENTO ..... R$49,90
Frango em cubos, avocado, bacon, manga, gorgonzola, cebola roxa, mix de alfaces e vinagrete balsâmico.

CAESAR BOALI *265g* LOW CARB ..... R$42,90
Frango em cubos, parmesão, amêndoas, mix de alfaces e molho caesar.

HONEY CRISPY *315g* + VENDIDO ..... R$42,90
Frango crocante, gorgonzola, tomate, palmito ao pesto, cebola crocante, mix de alfaces e molho de mostarda e mel.

PASTA CAESAR *330g* ..... R$42,90
Frango desfiado, pasta salad, parmesão, tomate, crouton integral, mix de alfaces e molho caesar.

FRANGO CROCANTE *325g* ..... R$42,90
Frango crocante, tomate, milho, ovo de codorna, parmesão, crouton integral, mix de alfaces e molho buffalo ranch.

HOJE EU COMEÇO *340g* ..... R$38,90
Frango desfiado, ricota temperada, cebola roxa, cenoura, ovo de codorna, crispy de maçã crocante, mix de alfaces e molho de mostarda e mel.

EGG-BACON *295g* ..... R$35,90
Egg salad, bacon, azeitona, cebola roxa, tomate, crouton integral, mix de alfaces e molho de mostarda e mel.

LANÇAMENTO



Boali & co

TRANSFORMANDO 1 BILHÃO DE VIDAS NO BRASIL E NO MUNDO

DOBRE A PROTEÍNA

EGG SALAD *60g* ..... + R$7,90
FRANGO EM CUBOS *90g* ..... + R$14,90
FRANGO CROCANTE *70g* ..... + R$9,90
FRANGO DESFIADO *60g* ..... + R$9,90
SALMÃO FRESCO EM CUBOS* *80g* .... + R$24,90
FALAFEL *100g* ..... + R$15,90
CARNE DESFIADA *60g* ..... + R$15,90
ALCATRA EM CUBOS *80g* .....+ R$24,90



A MAIS **VENDIDA**



FRANGO POMODORO GRATINADO

COMO UM PARMEGIANA,
SÓ QUE FIT

WRAP

NA TORTILHA INTEGRAL.

FRESCO —

CHICKEN AVOBACON *355g* LANÇAMENTO ..... R$49,90
Frango em cubos, bacon, avocado, tomate, parmesão, mix de alfaces e molho buffalo ranch.

CROCANTE AO PESTO *250g* + VENDIDO ..... R$37,90
Frango crocante, cream cheese, mix de alfaces, mozarela de búfala, tomate e molho pesto.

FRANGO CAESAR *245g* ..... R$35,90
Frango desfiado, mix de alfaces, parmesão, crouton integral e molho caesar.

FRANGO PICANTE *285g* ..... R$42,90
Frango desfiado, mix de alfaces, ovo de codorna, tomate, parmesão, crouton integral e molho buffalo ranch.

ÁRABE *355g* ..... R$44,90
Falafel, homus, cebola roxa, azeitona, tomate, mix de alfaces e molho de gergelim.

QUENTE —

FRANGO POMODORO GRATINADO *320g* R$46,90
Frango em cubos, molho de tomate, ricota temperada, muçarela, cream cheese e parmesão.

FRANGO PICANTE QUENTE *245g* ..... R$42,90
Frango desfiado, cream cheese, ovo de codorna, tomate, parmesão, crouton integral e molho buffalo ranch.

CARNE COM GORGONZOLA *300g* ..... R$49,90
Carne desfiada, gorgonzola, ricota temperada, muçarela, tomate e cream cheese.

JÁ INCLUÍDO CHIPS DE BATATA-DOCE!
Por + R$4,90 substitua o chips por saladinha de mix de folhas da estação, molho caesar, tomate, mozarela de búfala ao molho pesto e crouton integral.

SANDUBA

No pão ciabatta de fermentação natural.

QUENTE —

PESTO FRANGO *299g* LANÇAMENTO ..... R$43,90
Frango desfiado ao molho pesto, o dobro de queijo muçarela e amêndoas.

CHEESE STEAK *285g* + VENDIDO ..... R$49,90
Carne desfiada, molho buffalo ranch, muçarela, cebola roxa e cebola crocante.

BUFFALO CHICKEN *285g* ..... R$43,90
Frango crocante, cream cheese, gorgonzola, muçarela e molho buffalo ranch.

BURRITO

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

QUENTE —

FRANGO *370g* ..... R$44,90

CARNE DESFIADA *370g* ..... R$49,90

DE ~~R$8,90~~ + POR R$ 6,90 ADICIONE CHIPS DE BATATAS EM SEU **SANDUBA** OU **BURRITO**

LANCHE A
QUALQUER HORA



CHEESE STEAK

Vegano
Embalagem para viagem: R$ 3,90
Medidas aproximadas
Imagens ilustrativas
*Peso das proteínas sob refrigeração

SHAKE PROTEICO

BERRY SUPER POWER *400ml* ..... R$47,90
Shake proteico, frutas vermelhas, crispy de maçã crocante, leite de aveia e whey.
proteína 30g

AMOR DE MATCHA *400ml* + VENDIDO ..... R$36,90
Shake proteico e energético de matcha com morango, leite de aveia, banana e whey.
proteína 15g

PAÇOCA ZERO *400ml* ..... R$34,90
Shake proteico, paçoquinha zero açúcar, leite de aveia, banana e whey.
proteína 15g

SMOOTHIE

TROPICAL MATCHA *400ml* + VENDIDO ..... R$32,90
Smoothie energético de matcha, manga, maracujá e banana.

BRAZUCA *400ml* ..... R$34,90
Smoothie funcional de açaí, banana e paçoquinha zero.

ANTIOX *400ml* ..... R$37,90
Smoothie funcional de açaí com frutas vermelhas.



SEU **LANCHE PROTEICO**

AÇAÍ

AÇAÍ PREMIUM *360g* LANÇAMENTO ..... R$34,90
Açaí, paçoquinha sem açúcar e crispy de maçã crocante.



AÇAÍ PREMIUM ORGÂNICO

AÇAÍ

OMELETE

proteína 17g

3 ovos com tomates e cream cheese. *235g* ..... R$24,90

TOSTILHA

Tostex na tortilha integral.

FRANGO E PARMESÃO *150g* + VENDIDO ..... R$23,90
Muçarela, parmesão, cream cheese e frango desfiado.

BUFFALA DERRETIDA *185g* ..... R$23,90
Tomate, azeitona, muçarela, mozarela de búfala e cream cheese.

TRIO DE QUEIJOS *155g* ..... R$23,90
Gorgonzola, muçarela, cream cheese e parmesão.

Somos a maior rede de alimentação saudável do Brasil e, em breve, do mundo. Presentes em Portugal, Espanha, EUA, Costa Rica, Panamá e África do Sul. Venha fazer parte da rede que transformará 1 bilhão de vidas através da alimentação. Seja um de nossos franqueados.

SEJA UM FRANQUEADO
franquiasaudavelboali.com.br

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

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



SUCO FUNCIONAL

PITAYA FRESH *400ml* + VENDIDO ..... R$22,00
Pitaya, limão e hortelã.

SUCO XÔ INCHAÇO *400ml* ..... R$19,00
Manga, abacaxi e gengibre.

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

RELAX RELAX *400ml* ..... R$19,00
Manga, maracujá e gengibre.

CRIE SEU SUCO

R$17 400ml

Combine até 2 frutas

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

330ml —
ABACAXI C/ HORTELÃ OU LIMÃO R$12,00

SHAKE PROTEICO

BERRY SUPER POWER *400ml* LANÇAMENTO ..... R$47,90
Shake proteico, frutas vermelhas, crispy de maçã crocante, leite de aveia e whey.
proteína 30g

AMOR DE MATCHA *400ml* + VENDIDO ..... R$36,90
Shake proteico e energético de matcha com morango, leite de aveia, banana e whey.
proteína 15g

PAÇOCA ZERO *400ml* ..... R$34,90
Shake proteico de paçoquinha zero açúcar, leite de aveia, banana e whey.
proteína 15g

AÇAÍ

AÇAÍ PREMIUM *360g* LANÇAMENTO ..... R$34,90
Açaí, paçoquinha zero açúcar e crispy de maçã crocante

SMOOTHIE

TROPICAL MATCHA *400ml* + VENDIDO ..... R$32,90
Smoothie energético de matcha, manga, maracujá e banana.

BRAZUCA *400ml* ..... R$34,90
Smoothie funcional de açaí, banana e paçoquinha zero.

ANTIOX *400ml* ..... R$37,90
Smoothie funcional de açaí com frutas vermelhas.



Escolha Seu **Molho**



MOSTARDA E MEL

O agridoce que conquista qualquer paladar. + VENDIDO

CAESAR Nova receita

Molho cremoso de ervas com a intensidade do queijo.

BUFFALO RANCH

O tradicional ranch americano com um toque picante.

GERGELIM

Molho árabe, feito à base de pasta de gergelim, limão e alho.

AZEITE E LIMÃO

A combinação clássica de azeite e limão com um toque de especiarias.

POKE

O melhor do tempero havaiano, com óleo de gergelim e shoyo.

PESTO

O coringa pesto de manjericão e salsinha.

TERIYAKI

Oriental e agridoce: combina com tudo.

BALSÂMICO

O vinagrete balsâmico com acidez controlada na medida.