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$44,90

## 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$7,90
- **PASTA SALAD** +R$7,90

INGREDIENTE EXTRA **+ R$5,90**



## 3º ESCOLHA UM **MOLHO**

- **CAESAR**
- **BUFFALO RANCH**
- **MOSTARDA E MEL**
- **MOLHO DE GERGELIM**
- **TERIYAKI**
- **MOLHO POKE**
- **AZEITE E LIMÃO**
- **PESTO DE ERVAS** +R$4,00
- **VINAGRETE BALSÂMICO** +R$3,00 LANÇAMENTO

## 4º AGORA UMA **PROTEÍNA**

- **FRANGO EM CUBOS** *90g* +R$19,90
- **FRANGO CROCANTE** *70g* +R$13,90
- **FRANGO DESFIADO** *60g* +R$13,90
- **FALAFEL** *100g* +R$19,90
- **SALMÃO FRESCO EM CUBOS*** *80g* +R$29,90
- **EGG SALAD** *60g* LANÇAMENTO +R$9,90
- **ALCATRA EM CUBOS** *80g* LANÇAMENTO +R$27,90
- **CARNE DESFIADA** *60g* +R$18,90

## 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** *395g* + VENDIDO ..... R$52,90
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$54,90
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$57,90
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$64,90
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$64,90
Salmão fresco em cubos ao molho poke, gergelim, gohan, avocado, manga, sunomono, cebola roxa, chips de batata-doce e molho teriyaki.

**ALOHA*** *402g* ..... R$64,90
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$48,90
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$57,90
Frango em cubos, avocado, bacon, manga, gorgonzola, cebola roxa, mix de alfaces e vinagrete balsâmico.

**CAESAR BOALI** *265g* LOW CARB ..... R$47,90
Frango em cubos, parmesão, amêndoas, mix de alfaces e molho caesar.

**HONEY CRISPY** *315g* + VENDIDO ..... R$49,90
Frango crocante, gorgonzola, tomate, palmito ao pesto, cebola crocante, mix de alfaces e molho de mostarda e mel.

**PASTA CAESAR** *330g* ..... R$47,90
Frango desfiado, pasta salad, parmesão, tomate, crouton integral, mix de alfaces e molho caesar.

**FRANGO CROCANTE** *325g* ..... R$47,90
Frango crocante, tomate, milho, ovo de codorna, parmesão, crouton integral, mix de alfaces e molho buffalo ranch.

**HOJE EU COMEÇO** *340g* ..... R$44,90
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$42,90
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$9,90
**FRANGO EM CUBOS** *90g* ..... + R$19,90
**FRANGO CROCANTE** *70g* ..... + R$13,90
**FRANGO DESFIADO** *60g* ..... + R$13,90
**SALMÃO FRESCO EM CUBOS*** *80g* .... + R$29,90
**FALAFEL** *100g* ..... + R$19,90
**CARNE DESFIADA** *60g* ..... + R$18,90
**ALCATRA EM CUBOS** *80g* .....+ R$27,90




A MAIS **VENDIDA**



FRANGO POMODORO GRATINADO

COMO UM PARMEGIANA,
**SÓ QUE FIT**

# WRAP

**NA TORTILHA INTEGRAL.**

FRESCO —

**CHICKEN AVOBACON** *355g* LANÇAMENTO ..... R$54,90
Frango em cubos, bacon, avocado, tomate, parmesão, mix de alfaces e molho buffalo ranch.

**CROCANTE AO PESTO** *250g* + VENDIDO ..... R$43,90
Frango crocante, cream cheese, mix de alfaces, mozarela de búfala, tomate e molho pesto.

**FRANGO CAESAR** *245g* ..... R$41,90
Frango desfiado, mix de alfaces, parmesão, crouton integral e molho caesar.

**FRANGO PICANTE** *285g* ..... R$47,90
Frango desfiado, mix de alfaces, ovo de codorna, tomate, parmesão, crouton integral e molho buffalo ranch.

**ÁRABE** *355g* ..... R$54,90
Falafel, homus, cebola roxa, azeitona, tomate, mix de alfaces e molho de gergelim.

QUENTE —

**FRANGO POMODORO GRATINADO** *320g* R$52,90
Frango em cubos, molho de tomate, ricota temperada, muçarela, cream cheese e parmesão.

**FRANGO PICANTE QUENTE** *245g* ..... R$47,90
Frango desfiado, cream cheese, ovo de codorna, tomate, parmesão, crouton integral e molho buffalo ranch.

**CARNE COM GORGONZOLA** *300g* ..... R$54,90
Carne desfiada, gorgonzola, ricota temperada, muçarela, tomate e cream cheese.

**JÁ INCLUÍDO CHIPS DE BATATA-DOCE!**
**Por + R$7,90 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$49,90
Frango desfiado ao molho pesto, o dobro de queijo muçarela e amêndoas.

**CHEESE STEAK** *285g* + VENDIDO ..... R$54,90
Carne desfiada, molho buffalo ranch, muçarela, cebola roxa e cebola crocante.

**BUFFALO CHICKEN** *285g* ..... R$49,90
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$49,90

**CARNE DESFIADA** *370g* ..... R$54,90

DE ~~R$9,90~~ + POR R$ 7,90 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$52,90
Shake proteico, frutas vermelhas, crispy de maçã crocante, leite de aveia e whey.
proteína 30g

**AMOR DE MATCHA** *400ml* + VENDIDO ..... R$42,90
Shake proteico e energético de matcha com morango, leite de aveia, banana e whey.
proteína 15g

**PAÇOCA ZERO** *400ml* ..... R$39,90
Shake proteico, paçoquinha zero açúcar, leite de aveia, banana e whey.
proteína 15g

# SMOOTHIE

**TROPICAL MATCHA** *400ml* + VENDIDO ..... R$37,90
Smoothie energético de matcha, manga, maracujá e banana.

**BRAZUCA** *400ml* ..... R$39,90
Smoothie funcional de açaí, banana e paçoquinha zero.

**ANTIOX** *400ml* ..... R$42,90
Smoothie funcional de açaí com frutas vermelhas.




SEU **LANCHE PROTEICO**

# AÇAÍ

**AÇAÍ PREMIUM** *360g* LANÇAMENTO ..... R$35,90
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$27,90

# TOSTILHA

Tostex na tortilha integral.

**FRANGO E PARMESÃO** *150g* + VENDIDO ..... R$26,90
Muçarela, parmesão, cream cheese e frango desfiado.

**BUFFALA DERRETIDA** *185g* ..... R$26,90
Tomate, azeitona, muçarela, mozarela de búfala e cream cheese.

**TRIO DE QUEIJOS** *155g* ..... R$26,90
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**

**O MELHOR SUCO**
DE PITAYA DO MUNDO




# SUCO FUNCIONAL

**PITAYA FRESH** *400ml* + VENDIDO ..... R$25,00
Pitaya, limão e hortelã.

**SUCO XÔ INCHAÇO** *400ml* ..... R$22,00
Manga, abacaxi e gengibre.

**SUCO VERDE** *400ml* ..... R$22,00
Abacaxi, limão, espinafre, hortelã e gengibre.

**RELAX RELAX** *400ml* ..... R$22,00
Manga, maracujá e gengibre.

## CRIE SEU SUCO

R$20 400ml

**Combine até 2 frutas**

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

*330ml* —
**ABACAXI C/ HORTELÃ OU LIMÃO** R$15,00

# SHAKE PROTEICO

**BERRY SUPER POWER** *400ml* LANÇAMENTO ..... R$52,90
Shake proteico, frutas vermelhas, crispy de maçã crocante, leite de aveia e whey.
proteína 30g

**AMOR DE MATCHA** *400ml* + VENDIDO ..... R$42,90
Shake proteico e energético de matcha com morango, leite de aveia, banana e whey.
proteína 15g

**PAÇOCA ZERO** *400ml* ..... R$39,90
Shake proteico de paçoquinha zero açúcar, leite de aveia, banana e whey.
proteína 15g

# AÇAÍ

**AÇAÍ PREMIUM** *360g* LANÇAMENTO ..... R$35,90
Açaí, paçoquinha zero açúcar e crispy de maçã crocante

# SMOOTHIE

**TROPICAL MATCHA** *400ml* + VENDIDO ..... R$37,90
Smoothie energético de matcha, manga, maracujá e banana.

**BRAZUCA** *400ml* ..... R$39,90
Smoothie funcional de açaí, banana e paçoquinha zero.

**ANTIOX** *400ml* ..... R$42,90
Smoothie funcional de açaí com frutas vermelhas.

LANÇAMENTO



# 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.