

gávea
garden.
BISTRÔ

cardápio

ENTRADAS

Bruschetta de tomate e mozzarella de búfala

Bruschetta de cogumelos

Salada de camarão com abacate

Filé de salmão defumado a siciliana com biju crocante

Sopa do dia

SALADAS

Monte sua salada

Solicite ao garçom a comanda

Caesar salad

Alface americana organica, frango desfiado, queijo parmesão e crouton

Salpicão de frango

Com mix de folhas orgânicas e tortillas de milho

Ibiza

Arroz integral orgânico, cenoura, brocolis, passas, mozzarella de búfala e castanha de caju com mix de folhas verdes orgânicas e molho vinagrete de shoyu

A L A C A R T E

fnais de semana

Rosbife feito na casa, acompanha batata assada com ervas e vagem francesa

Tornedor de mignon com molho de alho assado, acompanha palitos de abobrinha com parmesão

Peito de frango recheado com ricota temperada, acompanha purê de batata doce

Peito de frango no molho de tomate seco e ervas, acompanha pilaf de quinoa

Moqueca Paraense, acompanha farofa de farinha d'água e arroz

Atum na crosta de quinoa com molho teriaky, acompanha purê de mandioquinha e azeite trufado

V E G E T A R I A N O

Arroz de Shitake e Edamame com molho oriental

GRELHADOS

Filé mignon

Filé de frango

Salmão

Filé de peixe do dia

Tofu orgânico

Escolha um molho: mostarda, curry ou alcaparras

ACOMPANHAMENTOS

Arroz integral

Purê de mandioquinha

Salada colorida

Mix de legumes

Feijão

Tortillas de milho

Arroz com agrião

Arroz com Cogumelos

Arroz com brócolis

Batatinhas assadas com ervas

CARDÁPIO INFANTIL

Macarrão bifum c/ iscas de frango, legumes e molho shoyu

Filé de peixe branco, arroz integral e purê de mandioquinha

Cubinhos de mignon , arroz integral e purê de mandioquinha

SEM GLÚTEN

QUICHES

Feitas com massa de grão de bico

Frango com requeijão

Ricota com tomate cereja

Camarão com abóbora

Palmito com legumes e salada

Mix de cogumelos com salada

Quiche de salmão do Alasca selvagem

TAPIOCAS

Caponata berinjela

Queijo minas

Minas com peito de peru defumado

Mozzarella de búfala, tomate
e manjericão

Nuttella com morango

Doce de banana da casa

SUCOS

400ml ou 500ml

S I M P L E S

Laranja, abacaxi, limão, maracujá, caju, acerola ou manga

Amora, pera, morango, mirtilo, framboesa, melancia ou tangerina

Podem ser batidos com água de coco

C E N T R I F U G A D O S

Maçã, cenoura, maçã com cenoura, maçã com beterraba

M I S T O S

Abacaxi, hortelã e água de coco

Coco com água de coco

Limonada suíça com mel

Melancia c/ maracujá

Laranja, cenoura e mamão

Laranja, beterraba e acerola

Laranja c/ morango ou amora

Laranja c/ mirtilo ou framboesa

Laranja, morango, acerola e mel

Tangerina c/ morango ou amora

Tangerina c/ mirtilo ou framboesa

Tangerina, morango, acerola e mel

SUCOS ESPECIAIS 400ml ou 500ml

Suco verde da Luz do Sol

(maçã, cenoura, pepino, couve, hortelã, capim limão e semente de girassol germinada)

Agra

(frutas vermelhas c/ água de coco e mel)

Bangalore

(coco e tâmara c/ água de coco)

Mumbai

(maçã agrião e limão)

Deli

(abacaxi e coco c/ água de coco)

Goa

(maçã, couve, babosa, ameixa e linhaça moída ou inteira)

Jaipur

(abacaxi, manga e salsa c/ água de coco)

Kerala

(pera, morango, couve e hortelã c/ água de coco)

Kerala Plus

(pera, amora, couve e hortelã c/ água de coco)

Madras

(maçã, beterraba e linhaça moída ou inteira)

Puna

(maçã, banana e mamão)

EXTRAS PARA OS SUCOS

Clorofila

Gengibre

Mel

Hortelã

Tâmara

Linhaça

AÇAÍ (TIGELA)

350ml ou 500ml

Simple

Completo

(granola, mamão, morango e banana)

OMELETES

Feitos com ovo de galinha caipira

Cogumelos com tomate

Minas com tomate e orégano

Minas com peito de peru defumado

Simples

SANDUÍCHES

Escolha seu pão:

Orgânicos: focaccia, baguete integral ou branca,

Outros: ciabatta integral ou branca, pão de forma integral ou sem glúten

Alaska

Salmão defumado, cebola roxa e alcaparras com molho cítrico

Alabama

Presunto de Parma, tomate seco e rúcula com molho pesto de manjeriço

Texas

Rosbife, queijo gruyère, alface e tomate com molho de mostarda suave

Califórnia

Hamburguer vegetariano com alface americana, abacate e tomate

Colorado

Caponata de berinjela, mozzarella de búfala e rúcula

Atlântico

Pasta de atum com alface americana e tomate

S O B R E M E S A S

Pudim de tapioca com calda de mirtilo

Delícia de coco

Brownie sem glúten e sem lactose

Crumble de banana

Crumble de maçã

Crumble de frutas vermelhas

Sorbet de manga com gengibre

Sorbet de banana

Torta integral de banana

Bolo de laranja

Sorvete de chocolate, canela ou vanilla (1 bola)

Salada de frutas

Bolo de Cenoura com Cacau

Bolo de Integral de banana

Brigadeiro de Frutas secas

B E B I D A S

Água de coco 400 ml

Água de coco 500 ml

Água mineral

Refrigerante

Mate

Água tônica

Chocolate quente

Cerveja Bohemia

Cerveja Stella Artois

VINHOS TINTOS

Cabernet Sauvignon
(Casa Silva, Chile) - *Garrafa*

Cabernet Sauvignon
(Mancura etnia, Chile) - $\frac{1}{2}$ *Garrafa*

Cabernet Sauvignon
(Vistamar Brisa)- *Taça*

Carmenère
(vistamar brisa, Chile) - *Taça*

Carménère Coleccion
(Casa Silva, Chile) - $\frac{1}{2}$ *Garrafa*

Malbec El Cipres
(Bodegal Correas, Argentino) - $\frac{1}{2}$ *Garrafa*

VINHOS BRANCOS

Chardonnay

(Vistamar brisa, Chile) - $\frac{1}{2}$ Garrafa

Chardonnay

(Vistamar brisa, Chile) - Taça

Chardonnay Colletión

(Casa Silva, Chile) - Garrafa

Moscato

(Hex Von Wein, Brasil)

Orgânico - Taça

Sauvignon blanc

(Mancura etnia, Chile) - $\frac{1}{2}$ Garrafa

Sauvignon blanc

(Morandé pioneiro, Chile) - Taça

Torrontes

(Piattelli Capricci, Argentina) - $\frac{1}{2}$ Garrafa

Vinha das Servas

(Servas, Portugal) - $\frac{1}{2}$ Garrafa

Brisa Chardonnay Vistamar - Garrafa

Mancura Etnia Chardonnay - Garrafa

A SAÚDE DO HOMEM ESTÁ DIRETAMENTE LIGADA AOS SEUS HÁBITOS ALIMENTARES.

O Gávea Garden Bistrô surgiu em 2011 da vontade de sua proprietária, médica homeopata, de colocar em prática em sua cozinha a ideia de que é possível, ainda nos dias atuais, comer de forma saudável e saborosa. Por isso procuramos utilizar em nossas receitas alimentos integrais, nutritivos e funcionais, que possuem um efeito benéfico sobre o funcionamento do corpo e da mente, sem intoxicá-lo.

Então priorizamos cinco aspectos fundamentais da medicina preventiva e holística, relacionados à alimentação:

N Ã O I N T O X I C A R

Aqui não entra forno de micro-ondas, glutamato de sódio, adoçantes artificiais, corantes artificiais e gordura hidrogenada.

R E M I N E R A L I Z A R

Com o sal marinho, que possui muitos minerais em sua composição, verduras orgânicas (mais nutritivas), água de coco e gelatina de algas. Substituímos o açúcar branco por açúcar mascavo ou por mel e oferecemos uma variedade enorme de sucos batidos com água de coco, frutas e folhas verdes.



ALCALINIZAR

O nosso organismo precisa de um pH neutro tendendo ao alcalino para funcionar em condições ideais (sangue: pH 7,3 a 7,4). A acidez promove a doença e provoca um aumento de bactérias nocivas, fungos e vírus. Como a maioria da alimentação moderna é ácida (Coca-cola, pH3,5), para contrabalançar e alcalinizar utilizamos, principalmente, as folhas verdes, frutas e cereais neutros como a quinoa.

USO DE ANTIOXIDANTES

Cada vez mais se estudam os efeitos benéficos, antienvhecimento, anticancerígenos e mantenedores da saúde dos diversos antioxidantes contidos nos alimentos, principalmente nas frutas vermelhas, mirtilo, amora, frutas cítricas, tomate, brócolis e folhas verdes em geral. São importantíssimos para combater os radicais livres produzidos por nosso próprio metabolismo, pelo estresse da vida moderna e pela poluição ambiental.

REPOSIÇÃO DE ÔMEGA 3

A alimentação moderna está deficiente nesse elemento, importantíssimo para um bom funcionamento do cérebro, do sistema cardiovascular e imunológico. No nosso cardápio temos várias opções de alimentos ricos em Ômega 3 e outras gorduras benéficas: semente de linhaça, frutas secas, abacate, coco e salmão.



ESCOLHA CONSCIENTE

Acreditamos que é possível recuperar e preservar a saúde das pessoas e do planeta com escolhas mais conscientes relacionadas ao nosso consumo e à utilização dos recursos naturais.

Ter o conhecimento de tudo que a natureza tem de bom para nos ajudar nesse processo é o primeiro passo no caminho que nos leva ao equilíbrio.

Acompanhe o Gávea Garden nas redes sociais



facebook.com/gaveagardenbistro



instagram.com/gaveagardenbistro

*Visite nosso site,
cadastre-se e fique
por dentro das novidades*

www.gaveagardenbistro.com.br

DELIVERY 2 5 1 2 - 3 3 6 6

Ou acesse www.ifood.com.br



CRÍTICAS E SUGESTÕES:
contato@gaveagardenbistro.com.br

**Não servimos bebidas alcoólicas
para menores de 18 anos**

Secretaria Municipal de Saúde - 2503-2280
Comissão de Defesa do Consumidor - 2262-7638
PROCON - 1512
Disque-Denúncia - 2253-1117

