

Comida é energia.

Aqui, unimos a gastronomia com o poder nutricional das plantas para te proporcionar uma elevação energética, tanto física, quanto espiritual.

Cores, aromas, texturas, temperaturas. Uma forma de promover a conexão com a natureza através do prato, despertar seus sentidos e te trazer para o presente.

As receitas do Mana'o são feitas com ingredientes que respeitam os ciclos da natureza, minimamente processados, orgânicos em sua maioria, com ações regenerativas, desintoxicantes e que proporcionam vitalidade ao corpo e à mente.

Esperamos que nossos pratos te encham de prana e te restaurem de dentro para fora, com muito prazer!

Mana'o, lê-se "manárro". Palavra vinda do havaiano, que significa que uma sabedoria está sendo captada e transmitida pelos nossos cinco sentidos. No sânscrito, Manas significa mente cognitiva. Na Bíblia, Maná é o alimento que vem do céu para o sustento do seu povo. No Xamanismo, Aho é uma expressão usada para estabelecer a aceitação e agradecimento. O Sol, grande astro que nos acompanha, fornece o prana necessário para a promoção do reino vegetal e animal neste planeta.

Unimos todos esses significados em um, Mana'o, para assim, nutrir o sol que habita em você.

Saúde! Muita saúde!

SMOOTHIE BOWLS

Tigela de frutas congeladas e batidas até ficarem na consistência de um sorveteinho. Cada ingrediente foi pensado para equilibrar o chakra que mais merece sua atenção agora.

Adicione proteína de ervilha em pó:

1 scoop R\$12,00

1/2 scoop

~~R\$9,00~~

Extra granola de gengibre R\$2,00

CHAKRA RAIZ R\$32,50

banana, morango, beterraba, gengibre, amaranto, camu-camu, tâmaras e leite de coco.

Toppings: framboesa, morango, granola de gengibre, uva passa e gergelim.

Eu sou forte, estável e sereno!

CHAKRA UMBILICAL R\$32,50

manga, mamão, laranja, maca peruana, cúrcuma e uma pitada de pimenta do reino para melhorar sua absorção.

Toppings: granola de gengibre, damasco e pedacinhos cenoura com canela.

Eu sinto a criatividade fluir através de mim!

CHAKRA PLEXO SOLAR R\$32,50

banana, abacaxi, manga, canela, gengibre e leite de coco.

Toppings: banana, gergelim preto, pólen e granola de gengibre.

Eu sou confiante, radiante e poderoso!

CHAKRA CARDÍACO R\$32,50

banana, abacate, manga, couve, leite de coco, néctar de coco, ora-pro-nobis e moringa.

Toppings: semente de abóbora, coco, hortelã, manjericão, manga e avelã.

Eu amo e mereço ser amado!

CHAKRA LARÍNGEO R\$32,50

banana, spirulina azul, abacaxi, água de coco, infusão de capim limão e amaranto.

Toppings: mirtilo, coco, damasco, abacaxi e granola de gengibre.

Eu expresso a verdade do meu coração de forma clara e assertiva!

CHAKRA FRONTAL R\$32,50

banana, polpa de cacau, clitória, mirtilo, castanha do Pará, leite de coco e ginseng.

Toppings: nibs de cacau, amora, maracujá e granola de gengibre

Eu sou guiado pela minha intuição e sabedoria interna!

CHAKRA CORONÁRIO R\$32,50

banana, amora, farinha de semente de uva, leite de coco, néctar de coco e laranja.

Toppings: mirtilo, uva passa, nibs de cacau e granola de gengibre.

Vivo no momento presente e me conecto profundamente com tudo e todos!

AÇAI MANA'O R\$32,50

açaí juçara, banana, morango e tâmara.
Toppings: granola de gengibre, coco, morango, banana, nibs de cacau, uva passa e gergelim.

BOWL ENERGÉTICO R\$32,50

banana, cupuaçu, maca peruana, guaraná cipó e água de coco.
Toppings: castanha do Pará, nibs de cacau, granola de gengibre, pasta de amendoim e uva passa.




BOWL MARACUTAYA R\$32,50

maracujá, pitaya, banana, tâmara e hortelã.
Toppings: morango, granola de gengibre, chia, goji berry e pasta de amendoim.

SMOOTHZINHO 200g R\$22,50

banana, morango e leite de coco.
Toppings: morango, uva passa, leite de coco em pó e coquinho colorido.

PRATOS SALGADOS

-  Contém laticínios
-  Contém glúten
-  Contém ovos

PÃO DE QUEIJO   R\$7,00

PÃO DE QUEIJO SEM LACTOSE  R\$8,50

PÃO DE BEIJO R\$3,00

PÃO DE BEIJO DE GOIABADA R\$3,00

POTINHO DE PÃES DE BEIJO R\$11,00

3 pães de beijo da sua escolha. Acompanha requeijão de castanha de caju.

QUICHE CREMOSA R\$16,80

de abóbora cabotiá com espinafre, sementes de abóbora e cebola caramelizada. Servida com azeite de ervas, brotos e pickles de cebola roxa.

KIBE COM IOGURTE R\$18,00

Quibe de abóbora com trigo sarraceno, aveia e especiarias. Acompanha molho de iogurte de coco tingido com beterraba, raspas de limão e azeite de ervas.

ROLINHO VIETNAMITA R\$15,50

de folha de arroz, recheado com tempheh defumado, pepino, cenoura, manga, repolho roxo, azedinha e hortelã. Acompanha molho de amendoim com mel de tâmaras.

OVOS DUKKAH R\$33,60

2 ovos pochê, mozzarella de búfala, caponata de cogumelos, tomates assados e dukkah. Acompanha brioche.

Dukkah é uma farofinha típica do Egito, feita com especiarias e avelãs.



*Pão sem glúten R\$2,00

*Requeijão de castanhas R\$2,00

QUEIJO QUENTE

Sanduíche de brioche com queijo derretido.

Acompanha pickles de cebola roxa.



Queijo minas padrão R\$23,60

Mozzarella de búfala R\$30,00

Requeijão de castanha de caju R\$23,60

Adicione:

Cebola caramelizada R\$2,00

Caponata de cogumelos R\$6,00

Banana, canela e melado de cana R\$4,50

*Pão sem glúten R\$2,00

WAFFLE COGUMELADO R\$35,00

Waffle regenerativo de trigo sarraceno.

Acompanha caponata de cogumelos, tomates assados, chutney de coco, folhas e brotos do dia.

TOAST NATURAL R\$23,00

Saladinha de cenoura, beterraba e nozes no molho de iogurte de coco e mostarda; pepino laminado, tofu marinado e hortelã. Tudo isso em cima de uma fatia de brioche vegano.



*Pão sem glúten R\$2,00

RAINBOWL R\$44,00

Leguminosa do dia, folhas verdes, brotos, tempheh marinado, manga, creme de abóbora assada com especiarias, repolho roxo e sementes de abóbora.

Acompanha nosso molho de amendoim.

*Extra molho R\$3,00

BOWL MEDITERRÂNEO R\$44,00

Leguminosa do dia, folhas verdes, brotos, tomates assados, caponata de cogumelos, ricota de tofu, fatias de pepino, granola salgada de manjericão.

Acompanha molho cremoso de ervas.

*Extra molho R\$3,00

BURGER DE TEMPEH R\$32,00

Tempheh defumado, tomates assados, cebola caramelizada, requeijão de castanhas, folhas de azedinha e brotos no pão de cacau de fermentação natural.



*Pão sem glúten R\$2,00

DOCES

sem glúten, veganos e sem açúcares refinados

WAFFLE DE BANANA R\$29,80

feito com trigo sarraceno (uma semente naturalmente sem glúten) proteica e regenerativa, aveia, banana, óleo de coco e levemente adoçado com açúcar de coco. Acompanha banana brulee, creme de castanha de caju, granola de gengibre e calda de chocolate 70%.

BOLO DE BANANA R\$12,00

com pedacinhos de castanha do Pará e canela.

Adicione por R\$4,50:

- Calda de chocolate 70%
- Pasta de amendoim
- Iogurte de coco
- Metade calda de chocolate, metade iogurte de coco

IOGURTE, FRUTAS E GRANOLA R\$28,50

iogurte de coco e castanha de caju feito por nós, spirulina azul e frutas frescas da estação. Acompanha granola de gengibre.

*Calda de tâmaras R\$2,00

CRUMBLE COM GELEIA R\$18,00

tortinha de aveia, semente de girassol e castanha do Pará, recheada com geleia da estação. Acompanha iogurte de coco.

OVERNIGHT OATS R\$21,00

Creme de aveia, chia, iogurte de coco, leite de coco e tâmaras, intercalado com geleia da estação sem açúcar, granola de gengibre e pasta de amendoim.

CHEESEBROWNIE R\$22,00

Metade brownie de cacau 70%, metade "cheesecake" de tangerina.

MUFFIN DE LIMÃO SICILIANO E AMÊNDOAS R\$16,80

coberto com de creme de castanha com baunilha e mirtilos.

CREME BRULEE R\$22,20

de leite de coco e infusão de folhas de limão kaffir. Servido com granola de gengibre e frutas vermelhas.

BARRINHA AZUL R\$8,00

base de tâmara, amêndoas, aveia, coco e spirulina azul. Caramelo de tâmaras com amendoim. Chocolate 70%.

COOKIE DE CHOCOLATE BRANCO E FRAMBOESAS R\$12,80

feito com amêndoas e aveia.

BOLO DE CACAU COM COCADA R\$18,50

bolo molhadinho de cacau 100% com um toque de café. Cobertura de cocada cremosa e nibs de cacau.

BEBIDAS QUENTES

*Opte pelo leite de aveia: R\$2,00

*Café descafeinado: R\$2,00

EXPRESSO R\$7,00

EXPRESSO DUPLO R\$10,00

duas doses de expresso.

LONG BLACK R\$7,00

aquele mais fraquinho.

MACCHIATO R\$7,50

uma dose de expresso e espuminha de leite.

LATTE R\$11,00

uma dose de expresso e leite vaporizado.

CAPPUCCINO R\$11,00

duas doses de expresso e leite vaporizado.

MOCACCINO R\$13,00

uma dose de expresso, chocolate 70%, leite vaporizado e cacau em pó.

MÉTODO V60 R\$12,00

café coado na hora.

*consultar grãos.

CHAI LATTE BRAZUCA R\$12,00

puxuri, cumaru, canela, tâmara e leite vaporizado. A combinação das especiarias amazônicas com tâmara e a canela transformam o chai tradicional em uma bebida ainda mais aconchegante, analgésica, afrodisíca e adaptogênica.

LEITE DE SOL R\$12,00

cúrcuma, cardamomo, canela, noz moscada, baunilha, pimenta do reino, tâmara e leite vaporizado. Uma bebida cremosa, anti-inflamatória, feita para aumentar a imunidade, a energia e o fogo digestivo.

CACAU R\$14,00

A bebida do amor. chocolate 100% e leite vaporizado. O cacau é um superalimento, por ser extremamente antioxidante, probiótico, afrodisíaco e energético, por aumentar a circulação sanguínea e a atividade cerebral e promover a sensação de prazer. Considerada uma bebida sagrada por muitas culturas ancestrais, é utilizado em rituais como forma de promover a conexão espiritual e despertar o amor.

MATCHA LATTE R\$13,50

Matcha e leite vaporizado.

Bebida antioxidante que promove um efeito energético prolongado. Você pode adicionar calda de tâmara, se preferir mais docinho.

BEBIDAS GELADAS

*Opção pelo leite de aveia: R\$2,00

MANGO LASSI R\$20,00

bebida indiana feita com manga, iogurte da casa, leite de coco, gengibre, cúrcuma, limão e cardamomo.

Uma bebida super refrescante, feita para aumentar a disposição, a imunidade e melhorar a digestão.

ICED LATTE R\$12,00

2 doses de expresso, leite e gelo.

CHAI LATTE BRAZUCA GELADO R\$12,00

puxuri, cumaru, canela, tâmara, leite e gelo.

LEITE DE SOL GELADO R\$12,00

cúrcuma, cardamomo, canela, baunilha, pimenta do reino, noz moscada, tâmara, leite e gelo.

MOCACCINO GELADO R\$14,00

café, chocolate 70%, leite e gelo.

EXPRESSO TROPICAL R\$11,00

2 doses de expresso, gelo e casca de limão siciliano.

MATCHA LATTE GELADO R\$13,50

matcha, leite e gelo.

OUTRAS BEBIDAS

SUCO DE LARANJA R\$12,00

ÁGUA SEM GÁS R\$6,00

ÁGUA COM GÁS R\$6,00

ÁGUA DE COCO R\$16,50

KOMBUCHA BHAGAVAN R\$20,90

*consultar sabores

HIGH KOMBUCHA R\$23,90

*consultar sabores

CHÁ GELADO PURO VERDE R\$15,80

*consultar sabores

TÔNICA WEWI R\$9,80

*consultar sabores

REFRI ORGÂNICO WEWI R\$9,50

*consultar sabores



mana'io

nutrindo o sol que habita em você

Instagram icon @manaobowls