

*Comer é bom comer sem culpa*



CARDÁPIO  
~ OUTONO 2019 ~

# SEGUNDA E TERÇA

## Funcional

**Cake nega do bem:** massa de cacau e cobertura de calda de cacau belga (sem lactose)

**Cake pão de mel:** massa de mel e especiarias, recheio de doce de leite e cobertura de creme de chocolate 70% (sem lactose)

**Brownie funcional:** (sem lácteos)

**Tortinha negresco:** massa de brownie, recheio de sorvete artesanal de creme e brigadeiro (sem lactose)

## Light

**Cake brigadeiro:** massa de cacau, recheio e cobertura de brigadeiro (sem lactose)

**Cupcake banoffe:** massa de banana, recheio e cobertura de doce de leite, banana e merengue (sem lactose)

**Muffin cenoura com chocolate:** massa de cenoura com pedaços de chocolate 70% (sem lácteos)

## Fit

**Cupcake brigadeiro berry:** massa de baunilha, recheio de geléia de frutas vermelhas e cobertura de brigadeiro branco fit (contém lactose/leite)

**Cupcake charge fit:** massa de cacau, recheio e cobertura de pasta de amendoim proteica e chocolate 70% (contém lactose do whey)

## Low

**Brownie gateau:** massa de chocolate 70% , servido quente com doce de leite low e sorvete low opcional (sem lactose)

**Bolo gelado de coco cremoso:** massa de coco e amêndoas com calda de leite condensado low (sem lactose)

**Tortinha dois amores:** massa de amêndoas, amendoim e coco, recheio de brigadeiro preto e branco low (sem lactose)

# QUARTA E QUINTA

## Tradicional

**Cake nega do bem:** massa de cacau e cobertura de calda de cacau belga (sem lactose)

**Cake browncookie:** massa de cookie e massa de brownie, com gotas de chocolate belga (sem lactose)

**Brownie funcional:** (sem lácteos)

**Cookies recheados:** recheio de brigadeiro com chocolate 70% (sem lactose)

**Tortinha negresco:** massa de brownie, recheio de sorvete artesanal de creme e brigadeiro (sem lactose)

## Light

**Cake prestígio:** massa de cacau, recheio de beijinho e cobertura de brigadeiro low (sem lactose)

**Cupcake ganache e morango:** massa de cacau, recheio de creme de morango e cobertura de ganache funcional e morango (sem lácteos)

**Cupcake cenoura com brigadeiro:** massa de cenoura, recheio e cobertura de brigadeiro preto low (sem lactose)

## Fit

**Cupcake brigadeiro fit:** massa de cacau, recheio e cobertura de brigadeiro fit (contém lactose do whey)

**Cupcake bombom de morango:** massa de baunilha, recheio de ganache, cobertura de brigadeiro branco fit, morango e chocolate 70% (contém lactose/leite)

## Low

**Brownie gâteau:** massa de chocolate 70%, servido quente com doce de leite low e sorvete de creme opcional (sem lactose)

**Bolo gelado de coco cremoso:** massa de coco e amêndoas com calda de leite condensado low (sem lactose)

**Tortinha ganache e amendoim:** massa de amêndoas, amendoim e coco, recheio de pasta de amendoim e ganache funcional (sem lácteos, vegana)

# SEXTA E SÁBADO

## Tradicional

**Cake nega do bem:** cobertura de calda de cacau belga (sem lactose)

**Cake cenoura com brigadeiro:** cobertura de brigadeiro servida a parte quentinha (sem lactose)

**Brownie bombom:** brownie com doce de leite, beijinho ou brigadeiro, coberto com chocolate 70% (sem lactose)

**Tortinha negresco:** massa de brownie, recheio de sorvete artesanal de creme e brigadeiro (sem lactose)

## Light

**Cake ninho e frutas vermelhas:** massa de ninho, recheio de brigadeiro de ninho e cobertura de geléia de frutas vermelhas (sem lactose)

**Cupcake beijinho:** massa de baunilha, recheio e cobertura de beijinho low (sem lactose)

**Cupcake chocaleite power:** massa de cacau, recheio de creme de cacau e cobertura de ganache funcional (sem lácteos)

## Fit

**Cupcake dois amores:** massa de baunilha, recheio e cobertura de brigadeiro branco e preto fit (contém lactose/leite)

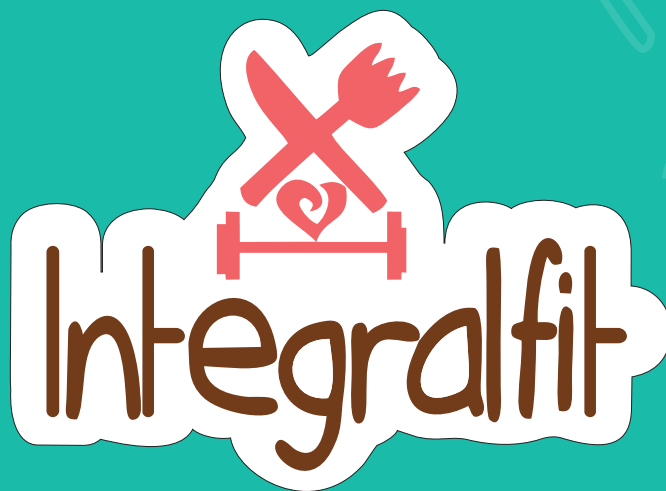
**Cupcake snickers:** massa de cacau, recheio e cobertura de brigadeiro de amendoim fit, coberto com chocolate 70% (contém lactose/leite)

## Low

**Brownie gâteau:** massa de chocolate 70%, servido quente com doce de leite low e sorvete e creme opcional (sem lactose)

**Bolo gelado de coco cremoso:** massa de coco e amêndoas com calda de leite condensado low (sem lactose)

**Tortinha bombom de uva:** massa de amêndoas, amendoim e coco, recheio de brigadeiro de ninho, uvas e chocolate 70% (sem lactose)



*Como é bom comer sem culpa*

Siga-nos no Instagram e acompanhe nosso site



@integralfit



integralfit.net