



HEALTHY FOOD TASTES GOOD



Boali

Healthy
Food

CRIE SUA SALADA OU BOAL

"BOAL" É A FORMA BOALI
DE ESCREVER BOWL.

a partir de • a partir de •
R\$ **42**,90 • a partir de •

1° ESCOLHA UMA **BASE**

- MIX DE ALFACES
- FOLHAS DA ESTAÇÃO
- PASTA SALAD E MIX DE ALFACES
- MIX DE ARROZ INTEGRAL BOWL

2° ATÉ CINCO ITENS DO **SALAD BAR**

- AZEITONA
- BRÓCOLIS
- CEBOLA ROXA
- CENOURA
- CHIPS DE BATATA-DOCE
- CREAM CHEESE
- GORGONZOLA
- HOMUS
- MILHO
- MUÇARELA
- MOZARELA DE BÚFALA
- OVO DE CODORNA
- PALMITO AO PESTO
- PARMESÃO
- RICOTA TEMPERADA
- SALADINHA PESTO CAPRESE
- FEIJÃO COM FAROFA DE AMÊNDOAS
- SUNOMONO
- TOMATE
- AVOCADO +R\$8
- PASTA SALAD + R\$8
- INGREDIENTE EXTRA + R\$5

3° ESCOLHA UM **MOLHO**

- CAESAR
- BUFFALO RANCH
- MOSTARDA E MEL
- MOLHO DE GERGELIM
- AZEITE E LIMÃO
- MOLHO POKE
- TERIYAKI
- PESTO DE ERVAS +R\$5

4° AGORA UMA **PROTEÍNA**

- FRANGO EM CUBOS 90g +R\$18
- FRANGO CROCANTE 70g +R\$11
- CARNE DESFIADA 60g +R\$17
- FALAFEL 100g +R\$17
- FRANGO DESFIADO 60g +R\$11
- SALMÃO FRESCO EM CUBOS 80g +R\$24

5° MAIS DUAS **FINALIZAÇÕES**

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





DA FAZENDA

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\$47,90

Frango crocante, mix de arroz integral, feijão com farofa de amêndoas, brócolis, palmito ao pesto, tomate, chips de batata-doce e molho azeite e limão.

SUPERPROTEIN 405g **44G DE PROTEÍNA** R\$45,90

Frango em cubos, mix de arroz integral, ovo de codorna, feijão com farofa de amêndoas, homus, ricota temperada e molho de gergelim.

TEX MEX **LANÇA MENTO** 450g R\$52,90

Carne desfiada, mix de arroz integral e mix de alfaces, avocado, cream cheese, tomate, cebola roxa, milho, cebola crocante e molho buffalo ranch.

LANÇAMENTO

ALOHA POKE BOAL 402g R\$57,90

Salmão fresco em cubos ao molho poke, mix de arroz integral, sunomono, cebola roxa, tomate, cream cheese, gergelim, chips de batata-doce e molho mostarda e mel.

CALIFORNIA POKE BOAL 417g R\$47,90

Frango crocante ao molho poke, mix de arroz integral, avocado, cenoura, tomate, sunomono, gergelim, chips de batata-doce e molho teriyaki.

HOT HAWAII POKE BOAL 422g R\$57,90

Salmão fresco em cubos ao molho poke, mix de arroz integral, avocado, cream cheese, cebola roxa, brócolis, gergelim, chips de batata-doce e molho buffalo ranch.

ALOHA POKE BOAL



SIM! AGORA TEM
POKE NA BOALI

MORE LIFE IN A BOAL

Para alergênicos e demais informações,
consulte tabelas nutricionais.

Embalagem para viagem: R\$ 3,90

Medidas aproximadas

SALADA

HONEY CRISPY 315g **+ VENDIDO** R\$42,90

Frango crocante, mix de alfaces, gorgonzola, tomate, palmito ao pesto, cebola crocante e molho mostarda e mel.

ALMOND CAESAR **LANÇA MENTO** 265g R\$40,90

Frango em cubos, mix de alfaces, parmesão, amêndoas e molho caesar.

CAPRESE **LANÇA MENTO** 200g R\$32,90

Mix de alfaces, mozzarella de búfala, tomate, crouton integral, azeitona e molho pesto.

CAESAR PASTA 330g R\$40,90

Frango desfiado, pasta salad com cebola e molho pesto, mix de alfaces, parmesão, tomate, crouton integral e molho caesar.

FRANGO CROCANTE 325g R\$40,90

Frango crocante, mix de alfaces, tomate, milho, ovo de codorna, parmesão, crouton integral e molho buffalo ranch.

HOJE EU COMEÇO 340g R\$37,90

Frango desfiado, mix de alfaces, ricota temperada, cebola roxa, cenoura, ovo de codorna, maçã crocante e molho mostarda e mel.

Há + de 10 anos
fazendo as melhores
saladas do país.

Do Brasil para o mundo.

**TURBINE
QUALQUER
PRATO COM**

+ PROTEÍNA

FRANGO CROCANTE 70g + R\$11

FRANGO EM CUBOS 90g + R\$18

SALMÃO FRESCO EM CUBOS 80g + R\$24

OVOS DE CODORNA 60g + R\$9,90

FALAFEL 100g + R\$17

CARNE DESFIADA 60g + R\$17

FRANGO DESFIADO 60g + R\$11

LANÇAMENTO

ALMOND CAESAR

AINDA MELHOR:

adicione ingrediente
extra em qualquer prato.

a partir
de
R\$ 5,00

HONEY CRISPY

A MAIS VENDIDA



WRAP PARMEGIANA

WRAP

SEU NOVO WRAP FAVORITO

FRESCO —

CROCANTE AO PESTO 250g **+ VENDIDO** R\$37,90
Frango crocante, cream cheese, mix de alfaces, mozzarella 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\$40,90
Frango desfiado, mix de alfaces, ovo de codorna, tomate, parmesão, crouton integral e molho buffalo ranch.

ÁRABE 355g R\$42,90
Falafel, homus, mix de alfaces, cebola roxa, tomate, azeitona e molho de gergelim.

SURF SALMON 320g R\$52,90
Salmão em cubos, molho poke, mix de alfaces, cream cheese, cebola roxa, cenoura, sunomono e molho mostarda e mel.

QUENTE —

WRAP PARMEGIANA **LANÇA MENTO** 320g R\$47,90
Frango em cubos, molho de tomate, ricota temperada, muçarela, cream cheese e parmesão.

CROCANTE 4 QUEIJOS 310g R\$45,90
Frango crocante, ricota temperada, cream cheese muçarela e gorgonzola.

CARNE E GORGONZOLA **Nova** 300g R\$47,90
Carne desfiada, gorgonzola, ricota temperada, muçarela, tomate e cream cheese.

JÁ INCLUÍDO CHIPS DE BATATA-DOCE!

Por + R\$6,90 substitua o chips por saladinha de mix de folhas da estação, molho caesar, tomate, mozzarella de búfala ao molho pesto e crouton integral.

BURRITO

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

FRANGO 370g R\$40,90

CARNE 370g R\$45,90

BURRITO DE FRANGO

DE **R\$7** + **R\$5** ADICIONE
POR **R\$5** CHIPS DE BATATAS

PARA GRANDES FOMES

Especiais de Gramado

ESCONDIDINHO

BATATA DOCE COM FRANGO 390g R\$ 41
Purê de batata doce, frango desfiado, queijo muçarela, cream cheese e ervas finas.

AIPIM COM CARNE 390g R\$ 52
Purê de aipim, carne desfiada, queijo muçarela, cream cheese e ervas finas.

AIPIM COM TRÊS QUEIJOS E PALMITO Vegetariano 395g ... R\$ 39
Purê de aipim, palmito, queijo parmesão, queijo muçarela, cream cheese e ervas finas.



RISOTO AO FUNGHI

Sem glúten.

COM CARNE 330g R\$ 51
Mix de arroz pérola e cateto, creme de funghi, carne desfiada, queijo muçarela, queijo parmesão e ervas finas.

COM FRANGO 330g R\$ 46
Mix de arroz pérola e cateto, creme de funghi, frango desfiado, queijo muçarela, queijo parmesão e ervas finas.

COM PALMITO E MORANGA Vegetariano 340g R\$ 48
Mix de arroz pérola e cateto, creme de funghi, palmito, queijo muçarela, queijo parmesão, moranga (abóbora) e ervas finas.



SOPAS & QUENTINHOS

BOAL DO ABRAÇO 415g R\$ 45,90
Mix de arroz integral, frango crocante, parmesão, creme de limão com ervas finas.

FUSILLI HUG Vegetariano 355g R\$ 37,90
Pasta salad, cream cheese, gorgonzola e azeitona preta.

CANJA DE GALINHA COM QUINOA 400g R\$ 39,00
Frango desfiado, quinoa, tomate, cenoura e batata-doce. *

CREME DE FEIJÃO VERMELHO 450g R\$ 43,00
Vegano, sem glúten, sem lactose.

Feijão vermelho, cebola, alho, cenoura, beterraba, louro e pimenta preta. *

* Adicione duas fatias de pão aquecido integral ou sem glúten R\$ 5

OFERTA POR TEMPO LIMITADO

BOAL DE ALCATRA 415g ... R\$ 64,90
Alcatra em pedaços com molho teriyaki, batatinhas assadas, mix de arroz integral, molho de mostarda e mel, mix de folhas da estação e saladinha pesto caprese com tomate e mozzarella de búfala.

VEGANOS & VEGETARIANOS

Temos o cardápio veg mais completo de Gramado e Canela!

SALADA VEG HOJE EU COMEÇO ~~R\$ 47,90~~ R\$ 43,11
Mix de alfaces, faláfel, ovo de codorna, cenoura, ricota temperada, cebola roxa, maçã crocante com açaí, molho mostarda e mel.

SALADA VEG ALMOND CAESAR ~~R\$ 52,90~~ R\$ 47,61
Mix de alfaces, faláfel, queijo parmesão, amendoas, molho caesar.

BOWL VEGANO DA FAZENDA Vegano .. ~~R\$ 54,90~~ R\$ 49,41
Mix de arroz, faláfel, tomate, brócolis, palmito ao pesto, feijão com farofa, chips de batata doce, molho azeite e limão.

BOWL VEG SUPER PROTEIN ~~R\$ 54,90~~ R\$ 49,41
Mix de arroz, faláfel, ovo de codorna, ricota temperada, homus, feijão com farofa e molho de gergelim.

Veja também no cardápio:

CRIE SUA SALADA OU BOWL: Do seu jeito!

SALADA CAPRESE

WRAP ÁRABE Vegetano

ESCONDIDINHO TRÊS QUEIJOS E PALMITO

RISOTO FUNGHI COM PALMITO E MORANGA

BOWL QUENTINHO FUSILLI HUG

CREME DE FEIJÃO VERMELHO

TOSTILHA TRIO DE QUEIJOS

TOSTILHA BÚFFALA DERRETIDA

SHAKES & CAFÉS COM LEITE VEGETAL

SANDUBA

No pão ciabatta de fermentação natural

SANDUBA PARMEGIANA LANÇA MENTO 285g R\$47,90

Frango em cubos, molho de tomate, muçarela e cream cheese.

CHEESE STEAK 285g R\$47,90

Carne desfiada, molho buffalo ranch, muçarela, cebola roxa e cebola crocante.

BUFFALO CHICKEN Nova receita 285g **+ VENDIDO** R\$42,90

Frango crocante, cream cheese, gorgonzola, muçarela e molho buffalo ranch.

DE R\$7 POR **+ R\$5** ADICIONE CHIPS DE BATATAS

TOSTILHA

Tostex na tortilha integral

TRIO DE QUEIJOS 155g R\$22,90

Parmesão, gorgonzola, muçarela e cream cheese.

FRANGO E PARMESÃO 150g **+ VENDIDO** R\$22,90

Frango desfiado, parmesão, muçarela e cream cheese.

BUFFALA DERRETIDA 185g R\$22,90

Mozarela de búfala, muçarela, tomate, azeitona e cream cheese.

O LANCHE PARA QUALQUER HORA

TOSTILHA FRANGO E PARMESÃO



MUITO QUEIJO DERRETIDO

CHEESE STEAK

SHAKE PROTEICO

proteína
15g
proteína

AMOR DE MATCHA 400ml **+ VENDIDO** R\$35,90

Shake proteico de matcha com morango, leite de aveia, banana e whey.

BANANA BROWNIE LANÇA MENTO 400ml R\$30,90

Shake proteico com brownie, leite de aveia, banana e whey.

PAÇOCA ZERO LANÇA MENTO 400ml R\$32,90

Shake proteico de paçoquinha sem açúcar, leite de aveia, banana e whey.

SMOOTHIE

BRAZUCA LANÇA MENTO 400ml R\$35,90

Smoothie funcional de açaí, banana e paçoquinha.

ANTIOX BERRYS LANÇA MENTO 400ml R\$37,90

Smoothie funcional de açaí com frutas vermelhas.

TROPICAL MATCHA 400ml R\$32,90

Smoothie energético de matcha, manga, maracujá e banana.

Somos a maior rede de alimentação saudável do Brasil e, em breve, do mundo. Presentes também na Europa e nos Estados Unidos.

O momento é agora: invista no mercado que o futuro escolheu.

Aponte a câmera para o QR Code e descubra como se tornar um franqueado Boali.



SEJA UM FRANQUEADO

franquiasaudavelboali.com.br

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

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

CRIE SEU AÇAÍ

400ml Até 3 complementos R\$ 32,90

300ml Até 2 complementos R\$ 25,90



SUCO FUNCIONAL

SUCOS FEITOS NA HORA, COM FRUTA DE VERDADE

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

SUCO XÔ INCHAÇO 400ml R\$20
Manga, abacaxi e gengibre.

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

RELAX RELAX 400ml R\$20
Manga, maracujá e gengibre.

SUCO NATURAL

400ml. Combine até duas frutas R\$ 18

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

330ml —
ABACAXI C/ HORTELÃ OU LIMÃO R\$15



SAIBA MAIS

Boali Gramado

Tabela Nutricional

CAFÉ & CHOCOLATE QUENTE

- CAFÉ 50ml R\$ 8
- CAPUCCINO CURTO 80ml R\$ 12
- CHÁ QUENTE Cápsula 100ml ou infusão 125ml R\$ 12
- CAFÉ LATTE 120ml * R\$ 12
- CAFÉ GELADO 200ml R\$ 16
- CHOCOLATE QUENTE Com cacau 70%. 125ml * .. R\$ 22

* Com leite semidesnatado sem lactose ou leite vegetal.

LANCHE & DOCE

- OMELETE FIT R\$ 27,90
- TORTINHA DE MAÇÃ R\$ 14,90
- PÃO DE QUEIJO R\$ 9,90
- COOKIE PROTEICO BENDU SUBLIME R\$ 13,90
Zero açúcar, zero glúten e zero lactose.
- COOKIE 70% CACAU Sem glúten R\$ 13,90
- BROWNIE Sem glúten R\$ 13,90
- BRIGADEIRO 70% Cacau R\$ 6,90
- PAÇOCA ZERO R\$ 4,90

Consulte mais opções do micromarket.



BEBIDA GELADA

- KOMBUCHA R\$ 17,90
- CHÁS GELADOS GASEIFICADOS R\$ 16,90
Mate com limão ou Hibisco com mirtilo e morango.
- REFRIGERANTES NATURAIS DÊVI R\$ 14,90
Sem adição de açúcar.
- GUARANÁS WEWI Normal ou Sem açúcar R\$ 13,90
- SUCOS INTEGRAIS Laranja e uva
- ÁGUA DE COCO 200ml R\$ 9,90
- ÁGUA MINERAL Com ou sem gás R\$ 6,00

