



econutri

Handmade and plant-based foods.

At EcoNutri, we believe that healthy eating should be delicious, sustainable, and crafted with care.

We offer a variety of handmade, plant-based foods made from fresh, organic ingredients.



DISCOVER OUR FRESH, HANDMADE FOODS TODAY!



CHECK PRICES CALL US:

(757) 770-5775

Healthy and inclusive meals, gluten-free, sugar-free, dairy-free, low FODMAP, low-carb and plant-based options, Organic & Non-GMO.



APERITIVOS

appetizers

Bolinho de arroz..... 10\$

Feito com arroz, chia, farinha sem glúten, leite vegetal e fermento.

Rice balls - made with rice, chia, gluten-free flour, vegetable milk and yeast.

5 unidades/unit

Polenta frita..... 10\$

Feita de farinha de milho, crocante por fora e macia por dentro.

Fried polenta - made from corn flour, crunchy on the outside and soft on the inside.

5 unidades/unit

Bolinho de chuva..... 10\$

Massa à base de farinha sem glúten, polvilhada com adoçante natural e canela.

Bolinho de chuva - Gluten-free flour-based dough, sprinkled with natural sweetener and cinnamon.

5 unidades/unit

Bolinho de milho..... 10\$

Deliciosos bolinhos feitos com milho e fritos até ficarem dourados e crocantes.

Corn fritter - delicious dumplings made with corn and fried until golden and crispy.

5 unidades/unit

Pão de queijo..... 10\$

Pãezinhos feitos de polvilho e queijo vegano assados até ficarem dourados por fora e macios por dentro.

Cheese bread - rolls made with tapioca starch and vegan cheese baked until golden on the outside and soft on the inside.

5 unidades/unit

Empadinha..... 5\$

Petiscos individuais pequenos, feitos com farinha sem glúten e recheio cremoso e saboroso.

Empadinha - small individual snacks made with gluten-free flour with creamy and tasty filling.

Sanduíche natural..... 8\$

Patê de grão de bico com palmito, cenoura, tomate e alface.

Natural sandwich - chickpea pate with heart of palm, carrot, tomato and lettuce.

Quibe cru..... 20\$

Quinoa, creme de tomate e hortelã. Acompanhado de 5 pães tipo flatbread, cebolas e cream cheese.

Kibe - Quinoa, tomato cream and mint. Accompanied by 5 flatbreads, onions and cream cheese.

Quiche salgada..... 5\$

Feita com farinha sem glúten, manteiga, chia, água e recheio a escolher.

Savory quiche - made with gluten-free flour, butter, chia, water and filling of your choice.

Queijo vegano e espinafre.

Vegan cheese and spinach.

Queijo vegano e milho.

Vegan cheese and corn.

Queijo vegano e alho poro.

Vegan cheese and leek.

Cebola caramelizada.

Caramelized onion.



Mini pizza..... 5\$

Presunto vegano com queijo vegano.
Vegan ham with vegan cheese.

Calabresa e cebola.
Pepperoni and onion.

Queijo vegano e bacon vegano.
Vegan cheese and vegan bacon.

Pizza

PEDAÇO/SLICE..... 5\$

6 PEDAÇOS/M..... 18\$

8 PEDAÇOS/L..... 25\$

Marguerita: mussarela vegana, tomate, manjeriço e parmesão vegano.

Margherita: vegan mozzarella, tomato, basil and vegan parmesan.

Especial da casa: cebola, pimentão, tomate, azeitona preta, mussarela vegana, frango vegano, bacon vegano, presunto vegano, pepperoni, milho, oregano e champignon.

House special: onion, peppers, tomatoes, black olives, vegan mozzarella, vegan chicken, vegan bacon, vegan ham, pepperoni, corn, oregano and mushrooms.

Vegan: mussarela vegana, pimentão verde, cebola, azeitona verde, ervinha, tomate, palmito, milho e orégano.

Vegan: vegan mozzarella, green pepper, onion, green olives, herbs, tomatoes, hearts of palm, corn and oregano.

Rúcula com tomate seco: mussarela vegana, rúcula, tomate seco e oregano.

Arugula with sun-dried tomatoes: vegan mozzarella, arugula, sun-dried tomatoes and oregano.

4 queijos: mussarela vegana, cheddar vegano, parmesão vegano e queijo americano vegano.

4 cheeses: vegan mozzarella, vegan cheddar, vegan parmesan and vegan American cheese.

Romanesca: mussarela vegana, presunto vegano, bacon vegano, champignon, pimentão, cream cheese vegano e oregano.

Romanesca: vegan mozzarella, vegan ham, vegan bacon, mushrooms, peppers, vegan cream cheese and oregano.

Batata frita..... 10\$

Com ketchup e parmesão vegano.
With ketchup and vegan parmesan.

Com cheddar, bacon vegano e parmesão vegano.
With cheddar, vegan bacon and vegan parmesan.

Batata frita tradicional.
Traditional fries.

M: 790g 28oz

Torta fria

Feito com recheio de palmito, grão de bico, milho, azeitona, creme de batata e batata palha.

Cold pie - made with a filling of hearts of palm, chickpeas, corn, olives, creamed potatoes and straw potatoes.

PEDAÇO/SLICE..... 8\$

PEQUENA/SMALL..... 40\$

MÉDIA/MEDIUM..... 70\$

Torrada com patê..... 10\$

Torrada feita de pão assado com manteira e oregano acompanhada de patê de grão de bico com palmito, maionese vegana, creme de leite vegetal, cenoura, azeitona e milho.

Toast with pâté - toast made from bread baked with butter and oregano accompanied by chickpea pate with hearts of palm, vegan mayonnaise, vegetable cream, carrots, olives and corn.

Empadão..... 10\$

Feito com farinha sem glúten, com um recheio cremoso e saboroso à sua escolha.

Empadão - made with gluten-free flour with creamy and tasty filling.



Pastel frito..... 5\$

Pastel frito com recheio de carne vegana.

Fried pastry with vegan meat filling.

Pastel frito com recheio de queijo e presunto vegano.

Fried pastry with cheese and vegan ham filling.

Pastel frito com recheio de queijo vegano.

Fried pastry with vegan cheese filling.

Pastel assado..... 5\$

Pastel assado com recheio de palmito com grão de bico e molho de tomate.

Baked pastry - heart of palm filling, chickpeas and tomato sauce.

Torta assada..... 10\$

Feita com farinha sem glúten, leite vegetal, chia, óleo e recheio de abobrinha, brócolis, tomate, cebola roxa, cenoura, ervilha e milho.

Baked pie - made with gluten-free flour, vegetable milk, chia, oil and filling of zucchini, broccoli, tomato, red onion, carrot, peas and corn.

Panqueca recheada..... 8\$

Massa fina com recheio de carne vegetal com pimentão e cebola, milho, ervilha, azeitona, requeijão vegano e queijo vegano com molho de tomate.

Stuffed pancake - thin dough with vegetable meat filling with pepper and onion, corn, peas, olives, vegan cream cheese and vegan cheese with tomato sauce.

Massa fina com recheio de palmito cremoso com presunto vegano, milho, azeitona, ervilha, molho branco com queijo vegano.

Stuffed pancake - thin dough with creamy heart of palm filling with vegan ham, corn, olives, peas, white sauce with vegan cheese.

Salgadinho

Petiscos tradicionais brasileiros fritos e assados.

Salgadinhos - traditional Brazilian fried and baked snacks.

Frito (50 unidades/unit)..... 70\$

Congelado (50 unidades/unit)..... 60\$

Assado (50 unidades/unit)..... 80\$

Fritos/fried

Coxinha de palmito com jaca cremoso.

Heart of palm drumstick with creamy jackfruit.

Risole de milho.

Corn risole.

Risole de alho-poró.

Leek risole.

Croquete de carne vegana.

Vegan meat croquette.

Enroladinho de queijo e presunto vegano.

Vegan cheese and ham roll-up.

Enroladinho de salsicha vegana.

Vegan sausage roll.

Quibe de carne vegana.

Vegan meat kibbeh.

Assados/roasts

Esfirra de presunto e mussarela vegana.

Heart of palm drumstick with creamy jackfruit.

Esfirra Carne vegetal.

Esfirra Vegetable meat.

Pão de cebola e frango vegano.

Vegan onion and chicken bread.

Enroladinha de salsicha vegana.

Vegan sausage roll.

Empadinha de frango vegano com cream cheese vegano.

Vegan chicken pie with vegan cream cheese.



Tapioca recheada..... 8\$

Feita com farinha de tapioca e recheio de carne vegetal, queijo, pimentão, cebola e ervilha.

Stuffed tapioca - made with tapioca flour and filling with vegetable meat, cheese, peppers, onions and peas.

Crepe suíço..... 5\$

Crepe feito com massa leve e fina, recheio de queijo vegano.
Crepe made with light and thin dough, vegan cheese filling.

Crepe feito com massa leve e fina, recheio de queijo vegano e presunto vegano.

Crepe made with light and thin dough, filling with vegan cheese and vegan ham.

Muffin

Salgado..... 5\$

Recheio de couve flor, cebola, cenoura ralada, grão de bico e vagem.

Filling with cauliflower, onion, grated carrot, chickpeas and green beans.

Doce..... 5\$

Banana com canela.

Banana with cinnamon.

Baunilha com gotas de chocolate.

Vanilla with chocolate chips.

Mini muffin (50 unidades/unit)..... 70\$

Disponível nos sabores doces e salgados.

Available in sweet and savory flavors.

Maionese..... 20\$

Salada feita com batatas cozidas e em cubos, maionese vegana, cenouras, ervilhas, vagem, azeitonas e creme vegetal.

Mayonnaise salad - salad made with boiled and diced potatoes, vegan mayonnaise, carrots, peas, green beans, olives and vegetable cream.

REFEIÇÕES meals

Fricassê..... 20\$

Prato cremoso feito com creme de milho, queijo vegano e batata palha.

Fricassee - creamy dish made with creamed corn, vegan cheese and straw potatoes.

Salpicão..... 20\$

Salada feita de palmito, grão de bico, presunto vegano, maçã, uva passa, cenoura, milho, azeitona, ervilha, batata palha, maionese vegana e creme de leite de coco.

Made from hearts of palm, chickpeas, vegan ham, apple, raisins, carrots, corn, olives, peas, straw potatoes, vegan mayonnaise and coconut milk cream.

Feijoada..... 20\$

Prato tradicional brasileiro feito com feijão preto, tofu, linguiça vegana, bacon vegano e cogumelo.

Feijoada - traditional Brazilian dish made with black beans, tofu, vegan sausage, vegan bacon and mushrooms.

Acompanha couve (cabbage) e laranja (orange).

Tropeiro..... 20\$

Feijão vermelho, farinha de mandioca, couve, ovo vegano, bacon vegano, linguiça vegana, banana da terra frita e torresmo vegano.

Tropeiro - red beans, cassava flour, kale, vegan egg, vegan bacon, vegan sausage, fried plantain and vegan crackling.

Arroz a grega..... 20\$

Prato brasileiro de arroz cozido, misturado com uvas passas, cenoura, ervilha, grão de bico, palmito e pimentão.

Greek-style rice - brazilian dish of cooked rice mixed with diced vegetables



Lasanha..... 20\$

Feita com proteína vegetal, molho branco, macarrão de lasanha e queijo vegano.

Lasagna - made with vegetable protein, white sauce, lasagna noodles and vegan cheese.

Escondidinho tradicional..... 20\$

Pure de batata ou de mandioca, queijo vegano, molho de tomate com proteína vegetal. Acompanha batata palha.

Traditional "escondidinho" - potato or cassava puree, vegan cheese, tomato sauce with vegetable protein. Served with straw potatoes.

Escondidinho cremoso..... 20\$

Pure de batata ou de mandioca, creme branco de leite vegetal, queijo vegano, molho de tomate com frango vegano e cream cheese.

Creamy "escondidinho" - Potato or cassava puree, white vegetable milk cream, vegan cheese, cream sauce tomato with vegan chicken and cream cheese.

Strogonoff..... 20\$

Feito com proteína vegetal, azeitona, palmito, champignon, creme de leite de coco e molho de tomate.

Strogonoff - made with vegetable protein, olives, hearts of palm, mushrooms, coconut milk cream and tomato sauce.

Acompanha batata palha/served with straw potatoes.

Tutu..... 20\$

Prato típico da culinária brasileira feito com feijão cozido e refogado com farinha de mandioca.

Tutu - traditional Brazilian dish made with cooked beans sautéed and mashed with cassava flour

M: 790g 28oz

Risotto..... 20\$

Feito com arroz arbóreo cozido lentamente em caldo, limão siciliano, champignon e alho poro.

Risotto - made with arborio rice slowly cooked in broth, Sicilian lemon, mushrooms and leek.

Macarrão carbonara..... 20\$

Espaguete com molho de ovos veganos, bacon vegano, parmesão vegano e vinho branco.

Carbonara pasta - spaghetti with vegan egg sauce, vegan bacon, vegan parmesan and white wine.

Macarrão molho madeira..... 20\$

Macarrão servido com proteína vegetal, molho madeira de vinho e champignon.

Pasta with madeira sauce - pasta served with vegetable protein, Madeira wine sauce and mushrooms.

Macarrão molho branco..... 20\$

Macarrão servido com molho branco feito com leite vegetal, pimenta preta, sal e farinha sem glúten.

Pasta with white sauce - pasta served with white sauce made with plant-based milk, black pepper, salt and gluten-free flour.

Macarrão cremoso..... 20\$

Molho de tomate, cream cheese, creme de leite vegetal, mussarela, presunto vegano, milho, ervilha, azeitona, parmesão vegano e frango vegano.

Creamy pasta - tomato sauce, cream cheese, vegetable cream, mozzarella, vegan ham, corn, peas, olives, vegan parmesan and vegan chicken.

Macarroneze..... 20\$

Salada de macarrão preparada com molho de maionese, creme de leite vegetal, presunto vegano, milho, ervilha, azeitona, cenoura, tomate, uva passa e palmito.

Pasta salad - macaroni salad prepared with mayonnaise sauce, vegetable cream, vegan ham, corn, peas, olives, carrots, tomatoes, raisins and hearts of palm.

Macarrão dois molhos..... 20\$

Macarrão com molho branco de leite vegetal e molho vermelho de tomate.

Pasta two sauces - pasta with white vegetable milk sauce and red tomato sauce.



Vinagrete..... 20\$

Feito com tomates picados, cebola, vinagre e azeite

Brazilian vinaigrette - made with chopped tomatoes, onion, vinegar and olive oil.

Farofa..... 20\$

Farinha de mandioca, cenoura, ovo vegano, cebola, linguiça vegana, pimentão, banana da terra e uvas passas.

Farofa - Cassava flour, carrot, vegan egg, onion, vegan sausage, pepper, plantain and raisins.

Arroz..... 10\$

Porção individual de arroz cozido.

Rice - individual portion of cooked rice.

Churrasquinho..... 15\$

Espetinho de carne vegana.

Vegan meat skewer.

Espetinho de tofu com legumes, pimentão, abobrinha, tomate cereja e berinjela.

Tofu skewer with vegetables, peppers, zucchini, cherry tomatoes and eggplant.

Espetinho de frango vegano.

Vegan chicken skewer.

Acompanha 4 fatias de pães.
Comes with 4 slices of bread.

Vinagrete..... 10\$

Farofa..... 15\$

Farinha de mandioca amarela com bacon vegano e cebola.

Farofa - yellow cassava flour farofa with vegan bacon and onion.

Pão de alho (4 unidades/unit)..... 5\$

Creme de alho e pão assado.

Garlic cream and baked bread.

Churrasquinho + 4 pães de alho (acompanha vinagrete e farofa)..... 15\$

CALDOS

soups

Caldos..... 12\$

Hearty and flavorful soup typically enjoyed as a comforting meal or appetizer.

M: 350ml 12oz

Canjiquinha - made with crushed corn kernels and vegetable meat.

Caldo de feijão - made with black beans, vegan bacon and vegan sausage.

Acompanha cebolinha e torresmo vegano.
Served with green onions and vegan cracklings.

Angu a baiana - made with cornmeal (corn flour), vegetable protein and vegan cheese.

Caldo de mandioca - made with cooked cassava and vegan chicken.

Acompanha pão e cebolinha.
Served with bread and chives.

Caldo de fubá com couve - made with corn flour broth with cabbage.

Macarrão com legumes - pasta with carrots, potatoes, green beans, chayote, broccoli, spinach, yam, tomato and onion.

Acompanha pão.
Served with bread.

Creme de milho - corn with vegetable cream.

Acompanha arroz 226g.
Comes with rice 8oz.

Molho branco - white sauce made with vegetable milk.

Acompanha arroz 226g.
Comes with rice 8oz.

Acompanha 4 fatias de pães.
Comes with 4 slices of bread.



SOBREMESAS

desserts

Docinhos gourmet

Tradicionais docinhos brasileiros.

Gourmet sweet - traditional Brazilian sweets.

1 unidade.....	3\$
50 unidades (2 sabores).....	60\$
100 unidades (4 sabores).....	115\$

Cajuzinho com amendoim
Cashew with peanuts

Beijinho
Coconut Kiss "candy"

Brigadeiro de chocolate
Chocolate Brigadier

Ninho com leite em pó vegetal
Nest with vegetable powdered milk

Churros com doce de leite vegano e canela
Churros with vegan dulce de leche and cinnamon

Morangujinho
Strawberry

Morangujinho com coco e brigadeiro branco
Strawberry with coconut and white brigadeiro

Rosquinhas

Biscoito tradicional brasileiro, feito com nata vegana.

Rosquinhas - traditional Brazilian biscuit, made with vegan cream.

5 unidades.....	10\$
-----------------	------

Biscoito amanteigado

Biscoito cremoso com recheio de doce de leite vegano ou sem recheio.

Butter cookie - Buttery biscuit with vegan dulce de leche filling or without filling.

10 unidades.....	15\$
------------------	------

Brownie.....	5\$
--------------	-----

Ninho, chocolate e outras opções / other options.

Trufas

Bombons de chocolate com recheio a escolha.

Truffles - chocolate candies with filling of your choice.

1 unidade.....	4\$
50 unidades (2 sabores).....	150\$
100 unidades (4 sabores).....	290\$

Brigadeiro branco com morango
White brigadeiro with strawberry

Mousse de maracujá
Passion fruit mousse

Brigadeiro tradicional
Traditional Brigadeiro

Brigadeiro branco com uva
White brigadeiro with grape

Churros

Massa frita em formato cilíndrico e coberta com adoçante natural e canela.

Churros - fried dough covered with natural sweetener and cinnamon, filling of your choice.

5 unidades.....	8\$
-----------------	-----

Doce de leite e chocolate. (P - SMALL)

Cookie	5\$
---------------------	-----

Cookie recheado com creme de avelã ou sem recheio.

Cookie filled with hazelnut cream or without filling.

Cupcake	5\$
----------------------	-----

Recheio de doce de leite vegano, massa de laranja, chantilly de baunilha ou outras opções.

Filling with vegan dulce de leche, orange dough, vanilla whipped cream or other options.

Palha italiana	5\$
-----------------------------	-----

Brigadeiro branco ou tradicional, leite em pó vegetal e biscoito de maisena.

Italian straw - white or traditional brigadeiro, vegetable powdered milk and cornstarch biscuit.



Pão de mel..... 5\$

Pão de mel recheado com doce de leite vegano e mel vegano ou tradicional.

Honey bread - honey bread stuffed with vegan dulce de leche and vegan or traditional honey.

Alfajor..... 5\$

Feito com duas camadas de biscoito recheado com doce de leite vegano, e coberto com chocolate.

Alfajor - made with two layers of biscuit filled with vegan dulce de leche, and covered with chocolate.

Bolo gelado..... 6\$

Bolo gelado com massa de laranja, leite condensado vegano e coco ralado.

Chilled cake - Iced cake with orange dough, vegan condensed milk and grated coconut.

Picole gourmet

Picole gourmet feito artesanalmente.

Gourmet popsicle - handcrafted gourmet popsicle.

Sem casquinha..... 5\$

Com casquinha..... 7\$

Morango
Strawberry

Maracujá
Passion fruit

Limão
Lemon

Chocolate
Chocolate

Milho
Corn

Abacate
Avocado

Bolo confeitado

Bolo decorado com coberturas e recheio a escolha.

Decorated cake - cake decorated with toppings and filling of your choice.

Pequeno (small)..... 50\$

Médio (medium)..... 110\$

Grande (large)..... 230\$

S - serve 8-10 pessoas/people.

M - serve 18-20 pessoas/people.

L - serve 38-40 pessoas/people.

Bolo de cenoura com chocolate

Um bolo feito com massa de cenoura e coberto com uma calda de chocolate.

Carrot cake with chocolate - a cake made with carrot dough and covered with chocolate sauce.

Pequeno (small)..... 30\$

Médio (medium)..... 65\$

S - serve 4-6 pessoas/people.

M - serve 8-12 pessoas/people.

Sobremesa na taça

Sobremesa montada em camadas na taça com recheio a escolha.

Dessert in a glass - dessert assembled in layers in a cup with your choice of filling.

Pequeno (small)..... 50\$

Médio (medium)..... 130\$

S - serve 12-15 pessoas/people.

M - serve 25-28 pessoas/people.

Arroz doce..... M 12\$

Branco - arroz branco cozido no leite vegetal, coco e canela.
White - white rice cooked in vegetable milk, coconut and cinnamon.

Marrom - arroz branco cozido no leite vegetal, canela e caramelo.

Brown - white rice cooked in vegetable milk, cinnamon and caramel.

Curau de milho verde..... M 12\$

Sobremesa brasileira feita com milho verde batido, cozido com leite vegetal e adoçante natural.

Curau de milho verde - brazilian dessert made with blended fresh corn, cooked with vegetable milk and natural sweetener.

Canjicão..... M 12\$

Doce tradicional brasileiro feito com grãos de milho branco cozidos em leite vegetal com adoçante natural.

Canjicão - traditional Brazilian dessert made with white corn kernels cooked in vegetable milk with natural sweetener.

Gelatina cremosa..... M 8\$

Preparada com mousse de morango, creme branco de leite condensado vegetal e gelatina de morango.

Creamy gelatin - prepared with strawberry mousse, white cream of vegetable condensed milk and strawberry gelatin.

Pudim de milho verde..... M 50\$

Feito com milho verde batido, leite vegetal, adoçante natural e leite condensado vegetal.

Sweet corn pudding - made with beaten green corn, vegetable milk, natural sweetener and vegetable condensed milk.

Pudim tradicional..... M 50\$

Sobremesa cremosa e doce feita com leite vegetal, adoçante natural e caramelo, cozida em banho-maria.

Traditional pudding - creamy and sweet dessert made with vegetable milk, natural sweetener and caramel, cooked in a bain-marie.

Bombom aberto..... M 12\$

Creme branco de leite condensado, morango e cobertura de ganache de chocolate.

Bombom aberto - white condensed milk cream, strawberry and chocolate ganache topping.

Strogonoff de bis..... M 20\$

Pedaços de chocolate Bis, doce de leite vegano com creme de leite de vegano.

Strogonoff de bis - pieces of chocolate Bis, vegan dulce de leche with vegan cream.

Bolo de pote..... M 20\$

Bolo montado em camadas com recheio a escolha.

Jar cake - layered cake with filling of your choice.

Churros, brigadeiro e outras opções / other options.

Pavê..... M 20\$

Feito em camadas alternadas de biscoitos, creme branco e creme de brigadeiro.

Pavê - made in alternating layers of cookies, white cream and brigadeiro cream.

Chocolate, choconinho e outras opções / other options.

Doces do pote..... M 10\$

Doce montado em camadas com recheio a escolha.

Dessert in a jar - sweet assembled in layers with filling of your choice.

Brigadeiro, churros, leite em pó vegetal, casadinho e moranguinho.

Mousse..... M 20\$

Sobremesa leve e aerada com recheio a escolha.

Mousse - light and airy dessert with filling of your choice.

Maracujá (passion fruit), chocolate e morango (strawberry).

Salada de frutas..... M 20\$

Morango, mamão, banana, maçã, leite condensado, creme de leite vegano e suco de laranja.

Fruit salad - strawberry, papaya, banana, apple, condensed milk, vegan cream and orange juice.

M: 340ml 12oz



COMIDA JAPONESA

japanese food

ENTRADAS/APPETIZERS

Sunomono..... 12\$

Conserva de pepino com cenoura, kani e macarrão de arroz.
Sunomono - pickled cucumber with carrot, kani, and rice noodles.

Ceviche..... 20\$

Cubos de peixe marinados no suco de limão, tomate, cebola, manga e cenoura.
Ceviche - cubes of fish marinated in lime juice, with tomato, onion, mango, and carrot.

Rolinho Primavera

Massa fina e crocante recheada com legumes frescos.
Spring Roll - thin and crispy dough filled with fresh vegetables.
4 unidades..... 5\$

Guioza

Massa cozida no vapor e levemente dourada na frigideira, recheada com legumes.
Gyoza - steamed and lightly pan-fried dough filled with vegetables.
4 unidades..... 8\$

Ebi Supreme

Camarão grelhado servido com molhos sour cream e teriyaki.
Ebi Supreme - grilled shrimp served with sour cream and teriyaki sauces.
2 unidades..... 12\$

Ebi Virginia

Camarão empanado e recheado com cream cheese vegano, servido com molho de limão siciliano.
Ebi Virginia - breaded shrimp stuffed with vegan cream cheese, served with Sicilian lemon sauce.
2 unidades..... 12\$

Tilápia Empanada

Iscas de tilápia empanadas e fritas até ficarem douradas e crocantes.
Breaded tilapia - Breaded tilapia bites, fried to a golden crisp.
2 unidades..... 12\$

HOT ROLL

Hot Filadélfia..... 12\$

Salmão, arroz e cream cheese vegano fritos.
Hot Philadelphia - fried salmon, rice, and vegan cream cheese.

Hot Camarão..... 12\$

Camarão, arroz e cream cheese fritos.
Hot Shrimp - fried shrimp, rice, and cream cheese.

Hot Skin..... 12\$

Arroz, pele de salmão e cream cheese vegano fritos.
Hot Skin - fried rice, salmon skin, and vegan cream cheese.

Alho Poró..... 12\$

Arroz, pele de salmão, alho poró e cream cheese vegano fritos.
Leek - fried rice, salmon skin, leek, and vegan cream cheese.

Hot Green..... 12\$

Arroz, salmão, cream cheese e couve fritos.
Hot Green - fried rice, salmon, cream cheese, and cabbage.

Ruramaki..... 12\$

Massa de pastel recheada com salmão, camarão, kani, cream cheese vegano e cebolinha ou alho poró, frita.
Ruramaki - pastry dough filled with salmon, shrimp, kani, vegan cream cheese, and scallions or leek, fried.

6 unidades/unit

Todas as opções podem ser veganas substituindo para: cenouras em tirinhas, abobrinha, pepino cru, manga, avocado, alface, tomate seco ou vagem.

All options can be vegan by substituting for: carrots in strips, zucchini, raw cucumber, mango, avocado, lettuce, sun-dried tomatoes or green beans.



SUSHI

- Filadélfia**..... 12\$
Salmão, arroz e cream cheese vegano.
 Philadelphia - salmon, rice, and vegan cream cheese.
- Grelhado**..... 12\$
Salmão grelhado, arroz e cream cheese vegano.
 Grilled - qrilled salmon, rice, and vegan cream cheese.
- Camarão**..... 12\$
Camarão, arroz e cream cheese vegano.
 Shrimp - shrimp, rice, and vegan cream cheese.
- Peixe Branco**..... 12\$
Sushi de peixe branco, arroz e cream cheese vegano.
 White Fish - sushi with white fish, rice, and vegan cream cheese.
- California Vintage**..... 12\$
Kani, abacate, arroz, pepino e cream cheese vegano.
 California Vintage - kani, avocado, rice, cucumber, and vegan cream cheese.
- California Kani**..... 12\$
Kani, arroz, manga, pepino e cream cheese vegano.
 California Kani - kani, rice, mango, cucumber, and vegan cream cheese.



6 unidades/unit

- Mexicano**..... 12\$
Camarão, arroz, cream cheese vegano, "Doritos" e pimenta biquinho.
 Mexican - shrimp, rice, vegan cream cheese, "Doritos," and biquinho pepper.
- Skin**..... 12\$
Arroz, cream cheese vegano e pele crocante de salmão.
 Skin - rice, vegan cream cheese, and crispy salmon skin.
- Lemon**..... 12\$
Arroz, salmão grelhado, kani e limão.
 Lemon - rice, grilled salmon, kani, and lemon.
- Tropical**..... 12\$
Arroz, salmão, abacate e cream cheese vegano.
 Tropical - rice, salmon, avocado, and vegan cream cheese.
- Alho Poró**..... 12\$
Arroz, pele de salmão, cream cheese vegano e alho poró.
 Leek - rice, salmon skin, vegan cream cheese, and leek.
- Baroa Chips**..... 12\$
Arroz, salmão, kani, cream cheese e vegano chips de batata baroa.
 Baroa Chips - rice, salmon, kani, vegan cream cheese, and baroa potato chips.
- Hokori**..... 12\$
Arroz, kani, cream cheese vegano, "Doritos" e limão.
 Hokori - rice, kani, vegan cream cheese, "Doritos," and lemon.



ESPECIAIS/SPECIALS

Leozinho..... 6\$

Salmão, arroz e cream cheese vegano, com cebolinha, alho poró e geleia de morango.

Leozinho - Salmon, rice, and vegan cream cheese, with scallions, leek, and strawberry jam.

Tsunami..... 6\$

Sushi de arroz com salmão, camarão, kani, cream cheese vegano e chips.

Tsunami - rice sushi with salmon, shrimp, kani, vegan cream cheese, and chips.

Monte Massaki..... 6\$

Arroz, salmão grelhado, cream cheese, teriyaki e chips.

Mount Massaki - rice, grilled salmon, cream cheese, teriyaki, and chips.

Bubbalo..... 6\$

Arroz, salmão, cream cheese vegano e geleia de morango.

Bubbalo - rice, salmon, vegan cream cheese, and strawberry jam.

6 unidades/unit

TEMAKY

Temaki Hot

Cone de alga recheado com salmão, cream cheese vegano e arroz, empanado e frito até ficar crocante.

Hot Temaki - seaweed cone filled with salmon, vegan cream cheese, and rice, breaded and fried until crispy.

MÉDIO/MEDIUM..... 12\$

MAGNIFICOS LOW CARB

Vulcão

Salmão grelhado, pimenta biquinho e cream cheese vegano.

Volcano - grilled salmon, biquinho pepper, and vegan cream cheese.

4 unidades..... 12\$

SASHIMI

Salmão..... 12\$

Fatias finas de salmão fresco.

Salmon - thin slices of fresh salmon.

Peixe Branco..... 12\$

Fatias delicadas de peixe branco fresco.

White Fish - delicate slices of fresh white fish.

6 unidades/unit

Todas as opções podem ser veganas substituindo para: cenouras em tirinhas, abobrinha, pepino cru, manga, avocado, alface, tomate seco ou vagem.

All options can be vegan by substituting for: carrots in strips, zucchini, raw cucumber, mango, avocado, lettuce, sun-dried tomatoes or green beans.





BEBIDAS

beverage

Vitaminas..... 8\$

Feito com frutas frescas, leite ou iogurte.

Fruit shakes- made with fresh fruit, vegetal milk or yogurt.

Abacate
Avocado

Morango
Strawberry

Banana com biscoito de maisena
Banana with cornstarch biscuit

Mamão
Papaya

Drink sem álcool..... 12\$

Bebida elaborada que imita um coquetel, mas sem o uso de álcool.

Drink without alcohol - an elaborate drink that imitates a cocktail, but without the use of alcohol,

Kefir de Água..... 15\$

Uma bebida probiótica leve e refrescante, feita com grãos de kefir e adoçada com açúcar de tâmaras ou fruta-do-monge. Rica em micro-organismos benéficos, apoia a saúde intestinal e o bem-estar geral.

Water kefir - a light and refreshing probiotic drink, made with kefir grains and sweetened with date sugar or monk fruit. Rich in beneficial microorganisms, it supports gut health and overall well-being.

Kombucha..... 10\$

Uma bebida fermentada probiótica feita com chá sem cafeína e adoçada com açúcar de tâmaras ou fruta-do-monge. Naturalmente gaseificada, rica em sabor e repleta de micro-organismos benéficos, apoia a saúde intestinal e aumenta a energia.

Drink without alcohol - a probiotic fermented drink made with caffeine-free tea and sweetened with date sugar or monk fruit. Naturally fizzy, rich in flavor, and packed with beneficial microorganisms, it supports gut health and boosts energy.

Suco natural..... 6\$

Feito a partir de frutas e vegetais frescos sem adição de conservantes.

Natural juice- made from fresh fruits and vegetables without added preservatives.

Laranja
Orange

Limão
Lemon

Maracujá
Passion fruit

Manga
Mango

Goiaba
Guava

Maçã com pera
Apple with pear

Uva
Grape

Melancia
Watermelon

Couve com beterraba, laranja e pepino
Kale with beetroot, orange and cucumber

Chá IBS friendly

Uma infusão suave e sem cafeína com ervas calmantes como hortelã-pimenta, camomila e gengibre, projetada para aliviar sintomas digestivos e promover o bem-estar.

IBS-friendly Tea - a gentle, caffeine-free infusion with calming herbs like peppermint, chamomile, and ginger, designed to ease digestive symptoms and promote well-being.

5 unidades..... 10\$

Discover our **customized food services**
with a complimentary consultation.
CALL US NOW!

757ecocare@gmail.com



ecocareus.com



econutri



@econutrus

