



DELIVERY

O Gaia Natural Gourmet é um restaurante saudável e natural que oferece diariamente um buffet criativo e surpreendente.

Para o Delivery, nossa proposta é dividida em 5 opções de pratos que mudam suas combinações para cada dia da semana.

Opções

GAIA	R\$45,90
VEGETARIANO	R\$29,90
VEGANO	R\$25,90
LIGHT	R\$23,90
EXECUTIVO	R\$21,90
QUICHE COM SALADA	R\$22,90

Obs: Todos os pratos acompanham saladinha verde

Acompanhamentos Extra

Todos os dias

Filé de frango grelhado	R\$8,00
Arroz cateto	R\$5,00
Purê de banana da terra	R\$6,00
Brócolis ao alho	R\$7,00
Batata doce assada	R\$5,00
Feijão carioca	R\$5,00
Salada plus	R\$8,00

Segunda-feira

GAIA

Filet de Saint Peter à munière OU canelone de frango, quiche do dia, salada de berinjela com queijo e nozes e purê de abóbora com gengibre e leite de coco.

R\$45,90

VEGETARIANO

Nhoque de batata doce ao sugo, abobrinha gratinada, salada thailandesa e abóbora assada com geléia de laranja.

R\$29,90

VEGANO

Escondidinho de batata com cogulemos, ratatouille, vagem com amendoim e arroz cateto.

R\$25,90

LIGHT

Filet de frango ao pesto de alecrim, batata doce com gengibre e vegetais assados.

R\$23,90

EXECUTIVO

Filet de sobrecoxa ao curry, arroz cateto, feijão carioca e brócolis.

R\$21,90

QUICHE COM SALADA

Quiche sem glúten acompanhado de salada do dia.

R\$22,90

Terça-feira

GAIA

Bacalhau à moda Gaia OU almondegas de frango com amaranto, quiche do dia, salada de arroz negro com manga e couve flor ao molho curry.

R\$45,90

VEGETARIANO

Salada de tofu defumado com pepino, arroz cateto, gratin de abóbora com ricota e tabule de quinoa.

R\$29,90

VEGANO

Quibe de quinoa com shimeji, arroz cateto, brócolis agridoce e salada de abacaxi com aspargos.

R\$25,90

LIGHT

Filet de frango em crosta de gergelim, batata doce assada e salada de lentilhas.

R\$23,90

EXECUTIVO

Frango assado com lemon pepper, arroz cateto, feijão carioca e tomate recheado com alcaparras e castanhas.

R\$21,90

QUICHE COM SALADA

Quiche sem glúten acompanhado de salada do dia.

R\$22,90

Obs: Todos os pratos acompanham saladinha verde

 Vegano

 Sem Lactose

 Sem Glúten

Quarta-feira

GAIA

Filet de Saint Peter com molho de espinafre OU tiras de frango ao molho thai, quiche do dia, charutos de berinjela com homus e salada caprese ao pesto de rúcula.

R\$45,90

VEGETARIANO

Panquecas de espinafre com creme de ricota, arroz cateto, rosti de batata baroa e couve massageada.

R\$29,90

VEGANO

Batata hasselback, espaguete de vegetais ao azeite de sálvia, salada de berinjela com banana terra ao molho oriental e abobrinha recheada com ragú de shimeji.

R\$25,90

LIGHT

Tiras de frango ao molho thai, salada de quinoa com maçã e batata doce assada.

R\$23,90

EXECUTIVO

Filet de sobrecoxa com ervilha e batata, arroz cateto, feijão carioca e vinagrete de beterraba com manjeriço.

R\$21,90

QUICHE COM SALADA

Quiche sem glúten acompanhado de salada do dia.

R\$22,90

Quinta-feira

GAIA

Bacalhau à moda Gaia OU filet de frango indiano, quiche do dia, risoni ao pesto e berinjela á parmegiana.

R\$45,90

VEGETARIANO

Batata assada com alho e ervas, arroz cateto, cuscuz de legumes, escondidinho de mandinhoquina com ricota e nozes.

R\$29,90

VEGANO

Brócolis alho e óleo c/ amêndoas, nhoque de abóbora ao molho de espinafre, salada asiática e hamburger de grão de bico c/ quinoa.

R\$25,90

LIGHT

Filet de frango indiano, batata doce assada e espaguete de vegetais ao limão.

R\$23,90

EXECUTIVO

Frango ao molho de mostarda, arroz cateto, feijão carioca e salada de batata com agrião.

R\$21,90

QUICHE COM SALADA

Quiche sem glúten acompanhado de salada do dia.

R\$22,90

Obs: Todos os pratos acompanham saladinha verde

 Vegano

 Sem Lactose

 Sem Glúten

Sexta-feira

GAIA

Filet de Saint Peter empanado com amaranto OU filet de sobrecoxa com molho de limão siciliano, quiche do dia, quibe de abóbora com espinafre e ricota e massa integral com legumes picantes.

R\$45,90

VEGETARIANO

Panqueca de palmito com cream cheese, arroz cateto, salada de repolho com abacaxi e vegetais assados.

R\$29,90

VEGANO

Canelone de berinjela, arroz cateto, escondidinho de batata doce com shimeji e quinoa fit.

R\$25,90

LIGHT

Filet de Saint Peter em crosta de amaranto, batata doce assada e tabule de lentilhas.

R\$23,90

EXECUTIVO

Frango xadrez, arroz cateto, feijão carioca e vagem oriental.

R\$21,90

QUICHE COM SALADA

Quiche sem glúten acompanhado de salada do dia.

R\$22,90

Sábado

GAIA

Atum ao molho tarê OU fricassê de frango, quiche do dia, arroz vermelho com ervilhas frescas e faláfel com molho tahine.

R\$45,90

VEGETARIANO

Lasanha ratatouille, arroz cateto, brócolis com alho poró e gratin de batata.

R\$29,90

VEGANO

Quibe de quinoa com cenoura e tofu, tomate assado ao alho e batata rústica com alecrim.

R\$25,90

LIGHT

Nuggets de frango fit artesanal, biro biro de quinoa e batata doce assada.

R\$23,90

EXECUTIVO

Fricassê de frango, arroz cateto, feijão carioca e batata rústica.

R\$21,90

QUICHE COM SALADA

Quiche sem glúten acompanhado de salada do dia.

R\$22,90

Obs: Todos os pratos acompanham saladinha verde

 Vegano

 Sem Lactose

 Sem Glúten

Bebidas

SUCOS SIMPLES

R\$10,00

Abacaxi, abacaxi com hortelã, laranja, maracujá e melancia com gengibre.

SUCOS ESPECIAIS

Verde: couve, maçã, abacaxi, gengibre, hortelã e água de coco. R\$14,00

Frutas vermelhas: mix de frutas vermelhas e suco de maça. R\$14,00

Maracujá refrescante: maracujá, suco de laranja, gengibre, hortelã e água com gás. R\$12,00

Detox: laranja, maçã, cenoura, gengibre, limão e água de coco. R\$12,00

Morango refrescante: morango, manga, limão e hortelã. R\$12,00

SUCHÁ

R\$10,00

Chá de hibisco com maçã, abacaxi, canela e cravo.

OUTRAS OPÇÕES

Água / Água c/ gás. R\$4,50

Refrigerante Gloops. R\$7,00

Wewi refrigerante orgânico. R\$6,00

Suco de uva integral tinto ou branco San Pietro. R\$7,00

Vinhos

VINHO ORGÂNICO - ADOBE RESERVA

- Tinto Carmenere R\$39,00

- Tinto Cabernet Sauvignon R\$39,00

- Branco chardonnay R\$39,00

(Garrafa de 375ml)

Sobremesas

TORTA DE BANANA R\$14,00

BROWNIE R\$14,00

PUDIM DE TAPIOCA R\$8,00

MANJAR DE COCO R\$8,00

PAVÊ DE ABACAXI R\$10,00