CARDÁPIO

ONDE O
sabor
E A saúde
SE ENCONTRAM

Baleno
café & restaurante

Sucos naturais

- 54,1 calorias — Abacaxi
- 24,3 calorias — Acerola
- 51,4 calorias — Caju
- 58,93 calorias — Goiaba
- 144 calorias — Laranja
- 20,92 calorias — Limão
- 36 calorias — Mamão
- 63,69 calorias — Manga
- 99,9 calorias — Maracujá
- 67,53 calorias — Melancia
- 26,76 calorias — Melão
- 38,68 calorias — Morango

Sucos especiais

- 168,3 calorias — Acerola com Laranja
- 182,68 calorias — Morango com Laranja
- 180 calorias — Mamão com Laranja
- 198,1 calorias — Abacaxi com Laranja
- 20,92 calorias — Limonada Suíça
- 138,48 calorias — Laranja, Cenoura e Beterraba
- 181,69 calorias — Laranja, Cenoura e Manga
- 54,1 calorias — Abacaxi com Hortelã
- 20,92 calorias — Limão com Hortelã

Sucos funcionais

Detox 1
82 calorias

Couve, abacaxi, gengibre, hortelã e água mineral

Detox 2
66 calorias

Gengibre, salsinha, morango e água de coco

Antioxidante
50 calorias

Framboesa, beterraba, maracujá

Energia
233 calorias

Açaí, suco de laranja, banana

Verão
119 calorias

Cenoura, gengibre, laranja e chia

Vitaminas

- 58,93 calorias — Goiaba
- 36 calorias — Mamão
- 36 calorias — Manga
- 54 calorias — Acerola
- 38,68 calorias — Morango
- 84 calorias — Abacaxi
- 118,92 calorias — Mamão, Maçã e Banana

Outras bebidas

- 0 calorias — Água Garrafa sem gás
- 0 calorias — Água Garrafa com gás
- 70 calorias — Água de Coco
- 0 calorias — H2OH
- 150 calorias — Refrigerante lata
- 160 calorias — Suco Del Vale lata
- 115 calorias — Iced Tea lata
- 141,84 calorias — Gatorade

Cafés especiais

- 15 calorias — Café Expresso
- 30 calorias — Café Expresso Médio
- 31,54 calorias — Café com Leite
- 78,84 calorias — Café com Leite Médio

- 46,01 calorias — Cappuccino
- 115,03 calorias — Cappuccino Médio

- 218 calorias — Cappuccino Avelã

- 88,5 calorias — Chocolate
- 184,24 calorias — Chocolate Médio
- 276,36 calorias — Chocolate Batido

- 0 calorias — Chá Quente
- 178,57 calorias — Copo de Leite 300ml

Café da manhã

325,46 calorias — Pão com Manteiga na Chapa

228 calorias — Pão com Requeijão na Chapa

197 calorias — Crepe
peito de peru com queijo branco ou frango desfiado ou ovo mexido

214 calorias — Crepe sem glúten
peito de peru com queijo branco ou frango desfiado ou ovo mexido

Tapioca com chia

Nutella 105 calorias
Banana com canela 75 calorias
Ovo mexido 190 calorias
Peito de peru c/ queijo branco
Frango desfiado

157 calorias — Omelete Simples
Ovo Mexido

411 calorias — Omelete Completo
presunto, queijo, tomate, cebola, salsinha

350 calorias — Mamão com mel e granola

367 calorias — Banana com mel e aveia

Sobremesas

Salada de Frutas
Adicionais
com opções de granola, aveia, óleo de coco, castanhas

488 calorias — Açaí na tigela com granola
banana e morango

308 calorias — Açaí casadinho com granola
metade Açaí e metade Iogurte Grego

Adicionais
com opções de banana, morango, leite condensado, leite em pó

136 calorias — Brigadeiro Gourmet

380 calorias — Bolos confeitados

410 calorias — Tortas Doces

356 calorias — Pão de Mel

285 calorias — Trufa

395 calorias — Petit Gateou

375 calorias — Brownie

Saladas

317,56 calorias

Garden

Alface, cenoura, muçarela de búfala, manjericão, tomate seco e croutons.

70 calorias

Italiana

Rúcula, tomate cereja, palmito, pimentão, cebola, azeitona.

613,33 calorias

Chicken Salad

Alface americana, batata palha, filé de frango grelhado em tiras, champignon, parmesão, tomate seco, muçarela de búfala e azeitonas pretas.

291,17 calorias

Caprese

Alface americana, muçarela de búfala, manjericão, tomate cereja, tomate e azeite.

180 calorias

Mix

Rúcula, alface americana, cenoura, tomate seco, palmito e nozes.

105 calorias

Quinoa

Alface americana, cebola, açafrão, pepino, quinoa, cenoura ralada.

222 calorias

Grãos

Rúcula, grão de bico, ovo de codorna, tomate cereja.

Escolha uma massa + 1 molho

Massas

- 289,38 calorias — Fetuccinne
- 289,38 calorias — Penne
- 211 calorias — Fusilli integral
- 289,38 calorias — Spaghetti
- 456,50 calorias — Nhoque
- 232 calorias — Nhoque de mandioquinha
- 297 calorias — Lasanha Vegetariana
  beringela, abobrinha, brócolis, champignon, tomate seco, mussarela, molho sugo e gergilim
- 399 calorias — Risoto Tomate Seco

Molhos

Escolha o molho de sua preferência:

- 151,36 calorias — Sugo
  molho preparado com tomates frescos
- 231,97 calorias — Bolonhesa
  molho preparado com tomates frescos e carne
- 178 calorias — Queijo com Ricota
  molho branco à base de queijo com ricota
- 239,88 calorias — Rúcula
  molho com rúcula, azeitonas pretas, tomate seco, azeite, alho e orégano
- 184,78 calorias — Espinafre
  molho branco à base de espinafre
- 184,78 calorias — Brócolis
  molho com brócolis, queijo branco e tomates frescos
- 192 calorias — Piemontês
  molho branco, milho, ervilha, presunto, cebola

Executivos

Escolha uma das opções

1 executivo +
1 salada acompanhamento

1 EXECUTIVO +
1 massa acompanhamento
+ molho

1 executivo +
3 acompanhamentos

Prato infantil
1 executivo + 2 acompanhamentos em porções menores

- 443,25 calorias — Filé de Frango à Milanesa
- 169,10 calorias — Filé de Frango Grelhado
- 349 calorias — Omelete
  presunto, queijo, cebola, salsinha
- 329,57 calorias — Bife Acebolado
- 330,20 calorias — Bife à Milanesa
- 189,52 calorias — Filé de Merluza
- 443,25 calorias — Isca de Frango à Milanesa
- 256 calorias — Panqueca de Frango
- 275 calorias — Panqueca de Carne
- 197 calorias — Almôndegas
- 197 calorias — Almondegas com aveia

Acompanhamentos

Arroz 292,92 calorias	Arroz com brócolis 320,56 calorias	Arroz integral 334 calorias	Batata palha 185,11 calorias	Batata soutê 270,60 calorias	Batata assada c/alecrim 192 calorias
Purê de batata 225,87 calorias	Fritas 235,50 calorias	Creme de milho 265,74 calorias	Feijão 123,51 calorias	Feijão tropeiro 234,71 calorias	Ovo frito 168,40 calorias
Legumes na manteiga 225,86 calorias	Salada alface e tomate 17,46 calorias	Salada de rúcula e cebola 19,38 calorias	Polenta frita 180 calorias	Mandioca frita 180 calorias	Grão de bico com cenoura 279 calorias
Abobrinha Grelhada 88 calorias	Vinagrete 132 calorias	Molho ao Sugo 151,36 calorias	Cuscuz de Quinoa 179 calorias	Salada de acelga com alho frito 180 calorias	

Especiais

Escolha uma das opções

1 especial +
1 salada acompanhamento

1 ESPECIAL +
1 massa acompanhamento
+ molho

1 especial +
2 acompanhamentos

408 calorias
Frango Recheado
filé de peito de frango recheado com queijo e tomate, empanado na aveia

441,57 calorias
Filé de Frango ao molho de espinafre
filé de frango grelhado, coberto com saboroso molho de espinafre

634 calorias
Filé Mignon à Parmegiana
filé mignon empanado, coberto com molho sugo e muçarela gratinada

569 calorias
Picanha
picanha Grelhada

795 calorias
Medalhão de Filé Mignon
dois medalhões de filé mignon com bacon grelhados, regados ao molho madeira

568,72 calorias
Strogonoff de Filé Mignon
filé mignon em tiras, preparados com champignon e creme de leite

486 calorias
Filé Mignon
filé Mignon Grelhado
com molho madeira

507,53 calorias
Salmão
filé de salmão grelhado,
coberto com molho de alcaparras

378 calorias
Saint Peter
filé de saint peter grelhados
com molho pesto

Salada Massa Molho

Garden	Italiana	Chicken Salad	Caprese	Mix	Quinoa
Grãos	Fetuccinne	Penne	Fusilli Integral	Spaghetti	Nhoque
Nhoquede mandioquinha	Lasanha Vegetariana	Risoto Tomate Seco	Sugo*	Bolonhesa	Queijo com Ricota
Rúcula	Espinafre	Brócolis	Piemontês		

*Vide massas e molhos.

Sanduíches naturais

Pães

Integral

Pão de Forma

Baguete
com e sem Gergelim

Ciabatta

318,58 calorias

Atum
maionese, cebola, tomate, orégano e salsinha

406,47 calorias

Peito de Peru
peito de peru, requeijão, cenoura ralada e tomate

471,33 calorias

Frango
frango desfiado, milho verde, cenoura ralada, requeijão e alface

569,64 calorias

Presunto e Queijo
presunto, queijo, alface, tomate e maionese

513,19 calorias

Salame e Queijo branco
salame, queijo branco, alface, tomate e maionese

340,13 calorias

Vegetariano
pasta de Berinjela, queijo branco e uva passa

386,78 calorias

Italiano
pasta de tomate seco, muçarela de búfala e rúcula

Beirutes

624,89 calorias

Frango
frango desfiado, milho, azeitona preta, champignon e requeijão no pão sírio

526,10 calorias

Peito de Peru
peito de peru, queijo branco, tomate e alface americana no pão sírio

486 calorias

Filé mignon
filé mignon, queijo prato, vinagrete e azeitona preta no pão sírio

Sanduiches tradicionais

347,30 calorias
Misto Quente
presunto cozido e queijo prato no pão francês

394,50 calorias
Queijo Quente
queijo prato no pão francês

395,88 calorias
Queijo Branco
queijo branco no pão francês

489 calorias
Cheese Picanha
hambúrguer de picanha e queijo prato no pão de hambúrguer

422,46 calorias
Cheese Burguer
hambúrguer e queijo prato no pão de hambúrguer

535,80 calorias
Cheese Frango
filé de frango grelhado e queijo prato no pão de hambúrguer

Complementos para sanduiches

13,43 calorias
Alface e tomate

114,07 calorias
Bacon

168,40 calorias
Ovo

138,10 calorias
Presunto

Salgados

126 calorias — Pão de Queijo Integral

250 calorias — Mini Pão de Queijo

Pão de Queijo 160 calorias

280 calorias — Pão de Batata requeijão

230 calorias — Coxinha Frango com Requeijão

270 calorias — Croissant
presunto e queijo

270 calorias — Folhado palmito

282 calorias — Folhado Frango

367 calorias — Pão com hambúrguer e queijo

232 calorias — Esfiha integral
com queijo branco e cebolinha

255 calorias — Enroladinho Integral
Peito de Peru e queijo branco

239 calorias — Quiche Tomate Seco

168 calorias — Quiche Alho Poró

138 calorias — Empada de Palmito

228 calorias — Empada de Frango com Requeijão

Baleno, alimentação e esporte

Praticar esportes e se alimentar bem são ótimas maneiras de se promover saúde, diversão e integração social. E quem pratica esporte precisa de uma alimentação especial.

Pensando nisso, surgiu o Baleno Café e Restaurante. De origem italiana o nome "Baleno" expressa uma ideia de rapidez e velocidade, inerentes ao mundo dos esportes. Além disso, traduz nossa filosofia de trabalho: devemos ser rápidos para que você possa comer tranquilamente. Também queremos que você saiba o que está comendo. Por isso, em parceria com uma nutricionista. Elaboramos um cardápio balanceado e diversificado, repleto de dicas e informações que atendam às necessidades mais comuns dos esportistas.

Venha saborear nossos pratos. Aqui você não precisa ter pressa. **Nosso espaço é seu.**

E, se você pratica esportes, anime-se. Vista uma roupa confortável, alimente-se bem, chame um amigo e comece uma atividade esportiva.

Viva em equilíbrio!

Salsabor alimentos

11 3993 5336

/salsaboralimentos

Nutricionista responsável:

Analice Sbroggio
NUTRICIONISTA

Todas as informações nutricionais de nosso cardápio são aproximadas, podendo sofrer variações.
Os sucos foram calculados sem adição de açúcar.

Baleno

café & restaurante

FAÇA SUA AVALIÇÃO
NO FACEBOOK!

BALENO.COM.BR

CONSUMIDOR: O acesso às dependências onde são preparados e armazenados os alimentos é garantido por lei. Lei n° 8.431 de 17 de julho de 1995

Não cobramos taxa de serviço

DÚVIDAS, RECLAMAÇÕES E SUGESTÕES:

contato@baleno.com.br

(19) 3258-6501

PROCON 151 Campinas