



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

66 calorias

Detox 2

Gengibre, salsaíha, morango e água de coco



Antioxidante 50 calorias

Framboesa, beterraba, maracujá

233 calorias

Energia

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 |

150 calorias

Refrigerante lata |

0 calorias

Água Garrafa com gás |

160 calorias

Suco Del Vale lata |

70 calorias

Água de Coco |

115 calorias

Iced Tea lata |

0 calorias

H2OH |

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 300ml |

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 <sup>105 calorias</sup> |

Banana com canela <sup>75 calorias</sup> |

Ovo mexido <sup>190 calorias</sup> |

Peito de peru c/ queijo branco |

Frango desfiado |

157  
calorias

Omelete Simples |

Ovo Mexido

411  
calorias

Omelete Completo |

presunto, queijo, tomate, cebola, salsa

350  
calorias

Mamão com mel e granola |

367  
calorias

Banana com mel e aveia |

## Sobremesas

Salada de Frutas |

Adicionais | cada

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 | cada

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

136  
calorias

Brigadeiro Gourmet |

380  
calorias

Bolos confeitados |

fatia

410  
calorias

Tortas Doces |

fatia

356  
calorias

Pão de Mel |

285  
calorias

Trufa |

395  
calorias

Petit Gateau |

375  
calorias

Brownie |



# Saladas

317,56  
calorias

## Garden |

Alface, cenoura, muçarela de búfala, manjeriço, 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, manjeriço, 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.



227  
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 |

presunta, 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 soubê 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.	

# Sandwiches naturais

## Pães



Integral



Pão de Forma



Baguete  
com e sem  
Gergelim



Ciabatta

318,58  
calorias

### Atum |

maionese, cebola, tomate, orégano e salsa

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 |

paستا de Berinjela, queijo branco e uva passa

386,78  
calorias

### Italiano |

paستا 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



# Sandwiches

## Tradicionalis

347,30  
calorias

Misto Quente |

presunto cozido e queijo prato no pão francês

395,88  
calorias

Queijo Branco |

queijo branco no pão francês

394,50  
calorias

Queijo Quente |

queijo prato no pão francês

# Hambürqueres

## Artesanais

Escolha seu pão:

Tradicional - Brioche - Australiano

Escolha sua proteína

Blend Picanha -

Blend Costela -

filé de Frango grelhado -

escolha seu queijo

Prato - Mussarela - Cheddar

+ 3

Acompanhamentos

Cebola roxa

Cebola caramelizada

Rúcula com tomate

Alface americana com tomate

Molhos

Molho da casa

Maionese de alho

Catchup

Maionese

# Salgados especiais

126 calorias Pão de Queijo Integral  
unidade

250 calorias Mini Pão de Queijo |



Pão de Queijo 160 calorias  
unidade

280 calorias Pão de Batata requeijão |

230 calorias Coxinha Frango com Requeijão |

270 calorias Croissant |  
presunto e queijo

265 calorias Croissant |  
Quatro queijos

270 calorias Folhado palmito |

282 calorias Folhado Frango |



232 calorias Esfiha integral |  
com queijo branco e cebolinha



239 calorias Quiche Alho Poró |

255 calorias Pão de batata Integral |  
com cream cheese

138 calorias Empada de Palmito |

228 calorias Empada de Frango com Requeijão |

367 calorias Super burger |  
com molho especial



## *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 o equilíbrio*

# *Delivery*

 19 99206.2177







 balenocafeoficial

 balenocafe

Nutricionista responsável

*Arlanice Sbraggio*  
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 AVALIAÇÃO  
NO FACEBOOK!



[BALENO.COM.BR](http://baleno.com.br)

**CONSUMIDOR:** O acesso às dependências onde são preparados e armazenados os alimentos é garantido por lei. Lei nº 8.431 de 17 de julho de 1995

Não cobramos taxa de serviço

**DÚVIDAS, RECLAMAÇÕES E SUGESTÕES:**

[contato@baleno.com.br](mailto:contato@baleno.com.br)

(19) 3258-6501



Campinas

