

Sucos

Sanduíches

Saladas

- Low Carb
- S/ Glúten
- S/ Lactose
- Vegetariano
- Vegano
- Proteína

Aproveite a praticidade dos nossos produtos Prontos pra levar



Siga nossa redes
fb.me/nectardaserra
@nectardaserra



Mangabeiras
Av. Bandeirantes, 1839 Tel 3281 1466
Horário: Segunda a domingo de 8h às 22h

Savassi
R. Santa Rita Durão, 929 Tel 3261 2969
Horário: Segunda a domingo de 8h às 22h
Domingos e feriados de 10h às 21h
www.nectardaserra.com.br



Cobramos 10% a título de serviço no atendimento às mesas.
Existe a versão deste cardápio em inglês. We have this menu in english.

**Todos os sucos
são produzidos com
frutas selecionadas**

Sucos

400 ml

Sucos Especiais R\$ 19,00

- 101 - Tangerina natural (fruta de época)
- 103 - Acerola e laranja
- 105 - Cenoura e laranja
- 107 - Goiaba e laranja
- 109 - Frutas com laranja
(mamão, maçã, abacaxi, melão e banana)
- 110 - Mamão e laranja
- 111 - Manga e laranja
- 112 - Morango e laranja
- 114 - Abacaxi, hortelã e laranja
- 115 - Acerola, beterraba, cenoura e laranja
- 116 - Kiwi, maçã, hortelã e laranja
- 118 - Maçã, cenoura e laranja
- 120 - Maçã, maracujá e laranja
- 121 - Melancia
- 125 - Melão, abacaxi, gengibre e laranja
- 126 - Mamão, banana e laranja
- 127 - Mamão, abacaxi, banana e laranja
- 128 - Morango, abacaxi e laranja
- 129 - Morango, goiaba e laranja
- 130 - Morango, kiwi e laranja
- 131 - Mamão, framboesa e laranja
- 132 - Pêra, maracujá e laranja
- 134 - Manga, maracujá e laranja
- 136 - Framboesa, amora e laranja **R\$ 22,00**
- 137 - Mamão, maracujá e laranja
- 138 - Pêra, abacaxi e laranja
(sugestão: com mirtilo)
- 146 - Abacaxi, amora e laranja
- 193 - Abacaxi, beterraba e laranja
- 195 - Suco de uva natural
(sugestão: com mirtilo)

Monte o seu suco R\$ 19,00

**Você também pode
montar a sua combinação**

Sucos Simples R\$ 12,00

- 141 - Suco de laranja natural
- 142 - Suco de maracujá puro
- 143 - Limonada suíça (contém lactose)
- 144 - Guaraná (extrato e limão)



Sucos de Hortaliças R\$19,00

- 156 - Agrião, hortelã, couve, mel e limão
- 157 - Rúcula, agrião, brócolis, mel e laranja
- 148 - Maçã verde, maçã fuji, couve, abacaxi, hortelã e água de coco **R\$ 22,00**

Suco c/ Água de coco R\$22,00

- 1190 - Água de coco **R\$ 11,00**
- 1191 - Suco de frutas c/ água de coco
(mamão, abacaxi, melão, maçã e banana)
- 1192 - Suco de açaí c/ água de coco **R\$ 29,00**

Sucos Energéticos R\$22,00

- 161 - Banana, mamão, aveia, extrato de guaraná e laranja
- 162 - Acerola, morango, própolis, mel e laranja
- 176 - Maçã, morango, mamão, banana, mel e leite

Vitamina c/ Leite R\$ 22,00

- 150 - Banana, aveia
- 151 - Mamão, banana e aveia
- 153 - Morango

Vitamina c/ Iogurte R\$ 22,00

- 301 - Iogurte natural batido c/ frutas
(mamão, abacaxi, melão e maçã ou 1 fruta à sua escolha)

Vitamina c/ Sorvete R\$ 22,00

- 149 - Monte a sua combinação:
um suco e um sabor de sorvete

Iogurtes

- 300 - Iogurte natural artesanal
300 ml - **R\$ 10,00**
- 302 - Iogurte natural completo - c/ salada de frutas mel e granola
500 ml - **R\$ 32,00**
- 303 - 1/2 Iogurte natural completo c/ salada de frutas mel e granola
300 ml - **R\$ 26,00**

Salada de Frutas

- 400 - Salada de frutas (mamão, abacaxi, melão, maçã, banana, manga, kiwi e suco de laranja) **R\$ 15,00**
- 401 - Salada de frutas c/ sorvete
(escolha um sabor de sorvete) **R\$ 32,00**

Uma ideia saudável.



Primeira unidade Néctar, no bairro Serra, em 1993.

Numa pequena loja da avenida Bandeirantes nasceu uma grande ideia: Produzir alimentos leves, naturais e saudáveis.

Esse seria o vento que nortearia o casal Júnia Quick e Cid Maestrini desde 1993. Inicialmente apenas com sucos de frutas, sanduíches e saladas o Néctar da Serra ao longo dos anos consolidou sua marca como sinônimo de alimentação saudável, agregando cada vez mais produtos, sempre em busca de novos sabores e das mais recentes tendências de nutrição.

Inquietos por natureza, resolveram ver o que o mundo teria de melhor. Em 1996, numa aventura de veleiro, saíram em busca do sabor ideal.

Em 12 anos, apoiados pela família que entrou no negócio com a mesma exigência de qualidade, Júnia e Cid navegaram 43 mil milhas em nove travessias oceânicas, conheceram mais de 30 países, culturas e gastronomias das mais diversas, sempre focados na busca de um estilo saudável e harmonioso. Retornaram com energia renovada, trazendo em sua bagagem muitas ideias e novos conceitos.

E assim o Néctar, como é chamado carinhosamente pelos seus clientes, é parte da história de muitas pessoas que buscam através de uma boa alimentação um estilo de vida feliz e saudável.



Buffet

Almoço

Acompanha como cortesia limonada suíça
(2 taças por pessoa)
(Contém lactose)

Seg. a Sexta R\$ 11,50 (100g)

Sab. Dom. e feriados R\$12,80 (100g)

Horário: seg. a sexta 11:30 às 15:00

sab. dom. e feriados 11:30 às 16:00

Caldos R\$ 6,40 (100g)

Horário: seg. a dom. 18:00 às 22:00

Temporada de inverno

Bebidas

Água Mineral 500 ml

535 - Natural 530ml R\$ 4,50

540 - C/ gás 530ml R\$ 5,50

Bebidas Quentes

1235 - Café preto pequeno R\$ 2,75

1230 - Café preto Grande R\$ 3,85

1201 - Café expresso R\$ 5,50

1200 - Cappuccino comum (sachê) R\$ 6,60

1210 - Cappuccino light (sachê) R\$ 6,60

1220 - Chás variados R\$ 6,60

1225 - Chocolate quente R\$ 9,00

1245 - Café c/ leite R\$ 7,00

Kit Café da Manhã R\$ 62,00

Suco de laranja, salada de frutas, cesta de pães, manteiga, geléia, mel, granola, iogurte desnatado, queijo cottage, muçarela, peito de peru e uma bebida quente à escolha.

Bebidas para o kit

1005 - Cappuccino comum

1002 - Cappuccino light

1003 - Chás variados

1004 - Café preto

1010 - Chocolate quente

1015 - Café c/ creme

1020 - Café c/ leite

Omeletes

1196 - Omelete (3 ovos) R\$ 33,00

Escolha até 5 ingredientes

1195 - Ovos mexidos (3 ovos) R\$ 26,00

Salgados

Tradicionais

600 - Pão de queijo R\$ 8,00

625 - Pão de queijo recheado c/ alface e tomate seco R\$ 10,00

605 - Empada de frango R\$ 9,00

Com Massa Integral R\$ 9,00

604 - Empada de frango c/ catupiry

606 - Empada de frango

609 - Empada de palmito

640 - Pastel de frango c/ palmito

644 - Pastel de espinafre

641 - Pastel de alho poró c/ cogumelos



Sobremesas

401 - Salada de frutas c/ sorvete R\$ 29,00

861 - Brownie c/ sorvete R\$ 30,00

870 - Ganache light choc. R\$ 15,00
(brownie, morango e choc. meio amargo)

860 - Brownie c/ cast. Pará R\$ 15,00

1511 - Trufa Néctar (chocolate meio amargo, cacau, cast. caju e pará, damasco, semente de abobora, cranberry, passas, biomassa de banana verde). R\$ 10,00

Kombucha 275ml R\$ 15,00

2234 - Guaraná

2236 - Maçã c/ canela

2236 - Hibisco

2235 - Cúrcuma



Açaí

Adoçados com xarope de guaraná.

Açaí pra Beber

200 - Açaí c/ banana..... R\$ 25,00

205 - Açaí c/ banana, mel e granola..... R\$ 29,00

208 - Vitamina de Açaí R\$ 26,00

209 - Açaí c/ morango..... R\$ 29,00

180 - Açaí c/ mamão e

framboesa..... R\$ 29,00

845 - Milk shake de açaí..... R\$ 29,00

Açaí pra Comer

210 - Açaí tigela gde. 500 ml R\$ 35,00

215 - Açaí tigela peq. 300 ml R\$ 29,00

Incluem uma porção de granola e banana

240 - Mini açaí s/ acomp 150 ml R\$ 19,00

255 - Açaí c/ creme de morango

..... 300 ml R\$ 32,00

245 - Açaí c/ salada de frutas e chantilly

..... 500 ml R\$ 34,00

250 - 300 ml R\$ 30,00

Açaí zero açúcar

açaí batido com: morango, amora e framboesa
adoçado com eritritol

Incluem uma porção de granola e banana

260 - Açaí tigela gde. 500 ml R\$ 40,00

261 - Açaí tigela peq. 300 ml R\$ 34,00

262 - Vitamina400ml R\$ 30,00

Porção Extra

266 - Granola R\$ 5,00

283 - Chantilly R\$ 5,00

278 - Castanha de caju (granulada) R\$ 5,00

276 - Salada de frutas R\$ 5,00

277 - Creme de morango R\$ 5,00

275 - Morango R\$ 5,00

272 - Leite Ninho R\$ 5,00

273 - Leite condensado R\$ 4,50

265 - Banana R\$ 3,50

269 - Mel R\$ 4,50

289 - Paçoca (unidade) R\$ 4,00

Sorvetes

810 - 1 bola R\$ 9,00

820 - 2 bolas R\$ 18,00

840 - Milk shake R\$ 22,00

Sabores de sorvete

Creme ■ Chocolate ■ Morango

Sanduíches

Pão de forma integral

Natural R\$ 25,00

700 - Frango desfiado, cenoura e maionese light.

702 - Atum, azeitona preta, cenoura, agrião e maionese light.

703 - Cottage, ricota, tomate seco, rúcula e pasta de tomate seco.

Quentes R\$ 23,00

705 - Misto quente light - Peito de peru e muçarela.

Sugestão: peça c/ tomate e orégano

706 - Queijo quente - Muçarela, pasta de tomate seco, tomate e orégano.

Especiais R\$ 47,00

724 - Salmão - Ciabata integral, salmão em lascas, alface americana, alho-poró e creme de wassabi. R\$ 49,00

726 - Berinjela - Ciabata integral, berinjela grelhada, tomate seco, tomate fresco, rúcula, muçarela de búfala e pesto de manjeriço.

721 - Peito de peru assado - Ciabata de açaí c/ cast. de caju, peito de peru assado, cream cheese, cebola caramelizada, rúcula e mostarda Dijon.

720 - Peito de peru defumado - Ciabata integral, peito de peru defumado, cream cheese, alface americana, broto de alface e cenoura ralada.

722 - Lombo defumado - Ciabata de açaí c/ cast. de caju, lombo defumado, abacaxi, alface americana, cream cheese e folhas de manjeriço.

723 - Muçarela de búfala - Ciabata tradicional, tomate seco, muçarela de búfala, queijo cottage, manjeriço, rúcula, aceto balsâmico e alface crespa.

Crie seu sanduíche R\$ 49,00

725 - Escolha 1 tipo de pão, 1 carne e até 5 ingredientes. Solicite a comanda e monte a sua combinação.



Saladas

Acompanha como cortesia uma porção de croutons e limonada suíça (2 taças por prato).
(Contém lactose)

Saladas da casa R\$ 52,00

1313 - Caesar - Alface americana, parmesão ralado e peito de frango grelhado.

1314 - Kani/manga - Alface americana, kani, manga, rúcula, broto de alfafa, tomate sweet grape e palmito.

1310 - Atum/azeitona preta - Mix de alface, atum, azeitona preta, rúcula, tomate sweet grape, agrião e ovos de codorna.

1311 - Peito de peru/palmito - Mix de alface, peito de peru, abacaxi, palmito, tomate sweet grape e cenoura.

1312 - Peito de frango/brócolis - Mix de alface, peito de frango desfiado, brócolis, champignon, tomate sweet grape, cenoura e alho poró.

1315 - Muçarela de búfala/tomate seco - Mix de alface, muçarela de búfala, tomate seco, rúcula, tomate sweet grape e manjeriço.

Saladas Combinadas

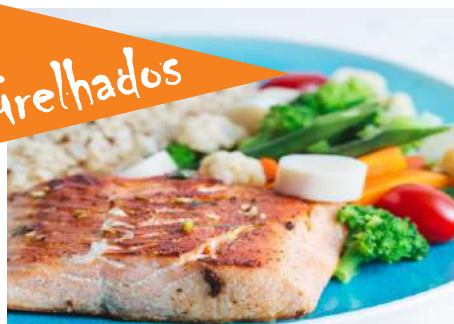
Crie sua salada

1301 - Salada pequena R\$ 45,00
6 a 10 ingredientes, 1 molho e 2 temperos.

1360 - Salada média R\$ 55,00
6 a 12 ingredientes, 2 molhos e 2 temperos.

Salada misturada, marque na comanda a opção Mix

Grelhados



Prato Grelhado

1356 - Frango R\$ 52,00
1357 - Salmão R\$ 72,00
1358 - Tilápia R\$ 58,00

Acompanhamentos

Arroz com brócolis ou arroz integral.

Batata salteada c/ azeite de ervas frescas

OU

Legumes cozidos (salteados com azeite de ervas frescas) Brócolis, couve-flor, champignon, cenoura e vagem

Acompanha:

Side Salad (mix de folhas, tomate, cenoura e broto de alfafa)

Acompanha como cortesia uma porção de croutons e limonada suíça (2 taças por prato).
(Contém lactose)



Acompanhamentos

Molhos

Italiano - Vinho branco, mostarda, azeite, orégano e condimentos especiais.

logurte - logurte natural desnatado, hortelã, manjeriço e condimentos finos.

Oriental - Molho tipo tonkatsu (molho inglês com varias especiarias e levemente adocicado)

Caesar - Creme de leite light, maionese, alcaparras, hortelã, parmesão e condimentos especiais.

Salad - Azeite, aceto balsâmico, mostarda Dijon e mel.

Mostarda e mel - Mostarda amarela, mostarda escura, azeite e mel.

Temperos

Gersal Manjeriço
Parmesão Mix de sementes
Cebolinha Cebola crispy

Porções à parte

285 - Molhos R\$ 4,50
286 - Temperos..... R\$ 4,00
287 - Crouton..... R\$ 6,00

Novidade

Crie seu Poke



Poke

1316 - Poke Salmão cru Salmão cream cheese R\$ 52,00

1317 - Poke Ceviche Tilápia Frango oriental Cogumelos assados Kani R\$ 49,00

Acompanha como cortesia limonada suíça (2 taças por prato) Contém lactose

Filés Grelhados

1386 - Frango R\$ 29,00
1387 - Salmão R\$ 49,00
1388 - Tilápia R\$ 38,00

Acompanha side salad

Prato Infantil R\$ 44,00

1362 - Filé de frango, arroz branco, batata cozida e mini salada (alface, tomatinho, cenoura, beterraba, ovo de codorna e milho verde).

+ suco de laranja 200 ml

Hambúrgueres



Burguers Saudáveis R\$ 49,00

Acompanha side salad ou chips de batata doce e catchup artesanal

733 - Bovino - Pão de hambúrguer integral, hambúrguer bovino (carne bovina, cenoura, linhaça dourada, quinoa, temperos e especiarias), alface americana, muçarela, molho de tomates frescos e cebola caramelizeada.

731 - Frango - Pão de hambúrguer integral, hambúrguer de frango (frango, quinoa, cenoura, chia e especiarias), alface americana, muçarela, mostarda Dijon e molho especial de tomate.

730 - Vegano - Pão de hambúrguer integral, hambúrguer vegano (beringela assada, biomassa de banana, fécula de batata, trigoilho, mix de cogumelos, soja orgânica, quinoa e cenoura), abacaxi grelhado, alface americana, alho poró, pasta de tomate seco, cebola caramelizada, cebola crispy e mostarda.

Crie o seu hambúrguer

734 - Escolha o sabor do hambúrguer, 2 tipos de molho e até 5 ingredientes. Solicite a comanda.

Hambúrguer sem pão

735 - 1 hamburguer grande (170g) grelhado, side salad e chips de batata doce



Caldos Quentes

Creme de palmito (Contém lactose)

Creme de baroa c/ cogumelos frescos

Caldo verde (batata com couve)

Caldo de feijão (bacon opcional)

Caldo de mandioca com carne de sol.

Caldo de mandioca com frango

Pratos Quentes



Crepes

Massa integral

1600 - Crepe de espinafre R\$ 49,00

1640 - Crepe de frango c/ queijo tipo catupiry R\$ 46,00

Lasanhas 500g

Tradicional (massa integral)

1611 - Lasanha de cogumelos R\$ 49,00

Lasanha sem Massa

1610 - Berinjela R\$ 49,00

Molho de tomate, berinjela, muçarela, molho branco, pesto de parmesão manjeriço, muçarela de búfala.



Escondidinho

1662 - Frango e batata doce R\$ 44,00

1663 - Bacalhau e mandioca R\$ 50,00

Arroz de Forno Gratinado R\$ 48,00

Acompanha como cortesia uma porção de croutons e limonada suíça (2 taças por prato).
(Contém lactose)

1351 - Especial

Arroz integral, alface cresspa, azeitona verde, brócolis, cenoura, milho, ovos de codorna, tomate, tomate seco, pimentão colorido, lombo canadense, peito de frango, muçarela e queijo parmesão.

1352 - Vegetariano

Arroz integral, alface cresspa, cenoura, azeitona preta, brócolis, broto de feijão, champignon, tomate, tomate seco, pimentão colorido, vagem, orégano, muçarela e queijo parmesão.

Pequeno R\$ 24,00 Grande R\$ 32,00
250ml 450ml

cod. 920 cod. 925

cod. 970 cod. 975

cod. 940 cod. 945

cod. 950 cod. 955

cod. 960 cod. 965

cod. 961 cod. 966

Self de caldos todos os dias unidade Savassi
18 às 21h