



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\$ 12,40 (100g)
Sab. Dom. e feriados R\$13,80 (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

Tradicional

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 R\$ 10,00
(cacau, cast. caju e pará, damasco, semente de abobora, cranberry, passas, biomassa de banana verde).

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

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 frango defumado assado artesanal- Ciabata da açaí, c/ cast. de caju, peito de frango defumado, 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, pães ralados e peito de frango grelhado.

1314 - Kani/manga - Alface americana, kani, manga, rúcula, broto de alface, 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/brocolis - 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 manjerição.

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

1359 - Filet Mignon R\$ 69,00

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 alface)

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, manjerição e condimentos finos.

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

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

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

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

Temperos

Gersal

Parmesão

Cebolinha

Manjerição

Mix de sementes

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 R\$ 52,00

1317 - Poke 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

1389 - Filet Mignon R\$ 46,00

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, trigo, 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 hambúrguer grande (170g) grelhado, side salad e chips de batata doce



Caldos Quentes

	Pequeno 250ml	Grande 450ml
Creme de palmito (Contém lactose)	cod. 920	cod. 925
Creme de baroa c/ cogumelos frescos	cod. 970	cod. 975
Caldo verde (batata com couve)	cod. 940	cod. 945
Caldo de feijão (bacon opcional)	cod. 950	cod. 955
Caldo de mandioca com carne de sol.	cod. 960	cod. 965
Caldo de mandioca com frango	cod. 961	cod. 966

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



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 pães ralados, manjerição, 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 crespa, azeitona verde, brócolis, cenoura, milho, ovos de codorna, tomate, tomate seco, pimentão colorido, lombo canadense, peito de frango, muçarela e queijo pães ralados.

1352 - Vegetariano

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