

MENU

Retiros

CONFIRA NOSSO CARDÁPIO PARA SUA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSCIENTE



TEMPLO DO SER
Technology & Reconnection



Café da Manhã padrão Sabor Do Ser

Bebidas: Café, chá de gengibre, água aromatizada, suco de laranja, suco verde, leite zero lactose, leite vegetal, iogurte natural.

Buffet: Mini pão francês integral, mini pão francês, pão de ervas, pão de chocolate, pão sem glúten, pão de queijo sem glúten, bolo de fubá sem glúten e sem lactose, bolo de lavanda e alecrim, bolo de banana vegano, ghee, ghee vegetal, geleia da estação 1, geleia da estação 2, doce de leite, melado de cana, chia, granola sem glúten e vegana, aveia em flocos, queijo branco, 3 tipos de frutas abertas, 3 frutas fechadas, ovos mexidos, açúcar demerara e stevia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Coffee simples padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Pão de queijo, bolo de banana vegano, 3 frutas fechadas.



Coffee médio padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, leite zero lactose, leite vegetal, suco simples e suco composto.

Buffet: Pão de queijo, bolo de banana vegano, bolo elaborado sem glúten e sem lactose, lanchinhos na ciabatta e 3 frutas fechadas.



Coffee completo padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, leite zero lactose, leite vegetal, suco simples e suco composto.

Buffet: Pão de queijo, bolo de banana vegano, bolo elaborado sem gluten e sem lactose, lanchinhos na ciabatta, salada no copo e 3 frutas fechadas.





Menu Árabe - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Arroz árabe, tabule, salada fatuche, , falafel frito com molho tahini, quibe de berinjela, pão pita, hommus, babaganoush e coalhada da casa.

Sobremesa: Malabie Vegan com calda de damasco (manjar), fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.







Menu Caldos - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Salada de lentilha, mix de folhas focaccia, pão italiano, pão sem glúten, antepasto de abobrinha, minestrone, caldo de abóbora e gengibre, queijo parmesão, caldo de mandioquinha, ghee vegetal e torta salgada.

Sobremesa: Torta de Amêndoas (sem glúten), fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Menu Caseirão - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Mix de folhas, arroz integral, feijão carioca, cuscuz paulista, purê de batata com especiarias, suflê de espinafre, farofa caipira, escarola ao alho, quiabo e tomate refogados.

Sobremesa: Romeu & Julieta, fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Menu Feijoada - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Mix de folhas, vinagrete, laranja em rodelas, farofa, couve refogada, banana da terra grelhada, arroz integral, feijoada vegana, massa sem glúten, molho ao sugo e queijo parmesão.

Sobremesa: Beijinho cremoso, fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Menu Praiano - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Mix de folhas, salada de grãos, moqueca vegetariana, casquinha sem siri, brócolis ao alho, farofa, arroz integral, ceviche de abobrinha e manga, torta salgada.

Sobremesa: Cheesecake, fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Menu Hambúrguer - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Pão de hambúrguer, hambúrguer de lentilha, queijo coalho, mix de folhas, shimeji salteado, cebola caramelizada, rodelas de tomate, batata assada, ketchup, mostarda, maionese verde e maionese vegana.

Sobremesa: Smoothie, fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Menu Indiano - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Salada de quinoa, mix de folhas, samosa de legumes, chutney de manga, arroz aromatizado, Malai Kofta e dahl de lentilha.

Sobremesa: Gulab Jamun, fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Menu Monte seu Poke - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Arroz integral, mix de folhas, beterraba e cenoura ralada, abacaxi, tomate salada, sunomono, guacamole, shimeji salteado, brócolis ao alho, chips de algas, cebolinha, tofu marinado, pão pita, amendoim torrado e melancia.

Sobremesa: Torta de Maçã, fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Menu Italiano - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Salada Panzanella, mix de folhas, cicchetti (aperitivos venezianos), Pasta ao molho de couve-flor, Pasta sem glúten a mediterrânea, ratatouille de legumes, torta de cebola e focaccia.

Sobremesa: Panna Cotta com coulis de framboesa, fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Menu Lámen - Mesa Padrão

Bebidas: Chá, café, água aromatizada, suco simples e suco composto.

Buffet: Salada Chopped, Bifum, caldo de legumes, Shimeji ao missô, acelga no vapor, repolho refogado cenoura em tira, Pak Choi, alga nori e ovos marinados.

Sobremesa: Banana com creme sour e especiarias, fruta do dia.

Observação: Alguns insumos e sabores podem variar de acordo com a sazonalidade. Não fazemos alterações no cardápio, caso queira adicionar itens a sua mesa, entre em contato conosco.





Molha
· FAVOR ·
E higienizar
as mãos
de dentro
MAHALO



BISTRÔ

Sabor Do Ser

No Sabor Do Ser Bistrô proporcionamos uma experiência gastronômica única, baseada nos conceitos de bem-estar e alimentação consciente, que valoriza e cuida do corpo como um verdadeiro templo sagrado.

Nossos pratos são cuidadosamente preparados, considerando a sazonalidade dos ingredientes e suas propriedades, para garantir refeições equilibradas e nutritivas, sempre preparadas com amor e dedicação.

Valorizamos o poder da alimentação consciente para nutrir o corpo e aquecer o coração. Acreditamos que a comida de verdade é uma fonte essencial de energia e bem-estar.

O Templo Do Ser é um local sagrado e sem fins lucrativos que visa conectar as pessoas com a natureza e com a sua divindade.

Todas as receitas são totalmente reaplicadas na manutenção do espaço. O único resultado que buscamos é a transformação de quem participa de nossos retiros e experiências.



📞 +55 12 3894-1296
📞 +55 12 9 9736-3846
✉️ info@templodoser.org
✉️ [templodoser.ilhabela](https://www.instagram.com/templodoser.ilhabela)
🌐 www.templodoser.org