



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 beringela, 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 rodela, 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.





Aloha
FAVOR
Higienizar
as mãos
antes de entrar
na MAHALA



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

www.templodoser.org