

The background is a solid, muted green color. It is decorated with several stylized leaf patterns. Some leaves are white with thin black outlines, while others are orange with thin black outlines. The leaves are arranged in various orientations, some pointing upwards and some downwards, creating a sense of natural growth and movement.

táboom
HEALTHY FOOD

CAFÉ

- \$50 **Café Americano Orgánico**
- \$80 **Café Americano Orgánico + 1 Refill**
- \$45 **Café Espresso Orgánico**
- \$50 **Café Descafeinado Orgánico**
- \$60 **Cappuccino con Café Orgánico**
- +\$12 con leche de coco o de almendras
- \$65 **Latte**
- \$70 **Matcha Latte**
- \$70 **Latte Crema de Maní**
- \$65 **Moka Latte**
- \$75 **Chai Latte**

TÉ

- Té verde con Jengibre frío o caliente \$38
- Té verde frío ó caliente \$37
- Té de Menta \$37
- Té de Manzanilla con Canela \$37
- Té de Limón y Jengibre \$37
- Te chai caliente \$75
- Dirty té chai (caliente) \$80

FRIOS

- \$60 **Cappuccino con Café Orgánico**
- \$65 **Latte**
- \$75 **Matcha Latte**
- \$75 **Latte Crema de Maní**
- \$75 **Moka Latte**
- \$80 **Café Dalgona**
- \$80 **Chai Latte**
- \$85 **Dirty te chai latte**

*con leche de coco o de almendras +\$12



AGUAS NATURALES

- Limón con Frutos Rojos** \$55
- Limón con Fresa** \$55
- Limón con Jengibre** \$52 (R) 🍹
- Jamaica** \$49 (R) 🍹
- MARAGOGI** \$52
Bebida fresca con trozos de Fresa y Limón
- Limón con Pepino** \$52 (R) 🍹
- Limón con Chía** \$52 (R) 🍹
- Naranjada** \$55
- Limonada** \$49 (R) 🍹
- Piña con Espinaca y Limón** \$55

(R) 🍹 **Conviértelo en Refill** \$69

*No aplica para la naranjada, limón con fresa, limón con frutos rojos, maragogi, piña con espinaca y limón.



BEBIDAS

Saludables, Naturales y Nutritivas

Jugos Clásicos

- \$62 Jugo Natal**
Naranja, Betabel, Zanahoria
- \$66 Jugo Teresina**
Naranja, Manzana, Uva y Fresa
- \$52 Jugo Prainha**
Piña y Hierbabuena
- \$52 Jugo Zana**
Zanahoria y Naranja
- \$62 Jugo Noronha**
Naranja, Mango, Fresa

Jugos Verdes

- \$63 Jugo Verde Amazonas**
Piña, Espinaca, Zanahoria
- \$63 Jugo Verde Recife**
Espinaca, Naranja, Manzana y Uva.
- \$66 Jugo Verde Tuga**
Naranja, Limón, Espinaca, Kiwi y Hierbabuena

LICUADOS

Licudo Fit Brasil \$75
Leche de Almendras, Plátano, crema de Cacahuete y Avena

Licudo Flu \$75
Leche de Coco, Fresa, Plátano y Avena

SMOOTHIES

Smoothie Morena \$85
Leche de Coco, Cacao, Crema de Cacahuete y Plátano

Smoothie Sueño de Brasil \$95
Leche de Coco, Acai, Plátano y Fresa

Born to Make you Better

 tabommid  tabommx



REFRESCOS

- Coca-Cola **\$45**
- Coca-cola Light **\$45**
- Coca-cola Zero **\$45**
- Agua Natural 500ml **\$21**
- Agua Mineral Topo Chico 600ml **\$59**

tabom
HEALTHY FOOD

ENTRADAS

Camote a la francesa \$99

Camote sazonado con sal, paprika y especias acompañado de aderezo Dragón.

Guacamole con queso panela \$135

Guacamole con pico de gallo y queso panela. Acompañado de Salmas horneadas.

Carpaccio de betabel \$155

Láminas de Betabel con queso de cabra, tomates cherry, almendra caramelizada y espinaca con vinagreta especial de la casa.

Boneless de pollo empanizado con avena \$199

Crujientitos boneless de pollo con empanizado de avena, bastoncitos de zanahoria y apio, acompañados con aderezo dragón y ajo habanero.



Overnight Chia-Oats \$80

Overnight chia oats con plátano, mango, yogurt griego, frambuesas y un toque de menta.

Ensalada de Frutas con Yogurt Griego y Granola \$95

Deliciosa ensalada de frutas con fresa, papaya, piña, manzana y plátano, acompañada de yogurt griego y un toque de granola.

Mini Molletes (4 piezas) \$95

Con pan baguette, frijoles light, pico de gallo, aguacate, queso Oaxaca y hierbas finas.

Bisquet con Mermelada de Frutos Rojos (4 piezas) \$99

Bisquets integrales con tocino, mermelada de frutos rojos, yogurt griego, fresas, blueberries y un toque de menta

SOPAS

Consomé de pollo \$129

Caldito de pollo casero con pollo desmenuzado, aguacatito en cubos, cilantro fresco, cebolla curtida y tostadas Susalia.

Sopa de lima \$135

Con queso panela, aguacate, cebolla, tomate, pechuga de pollo, pimientos y tostada Susalia.

Caldo tlalpeño \$145

Con pechuga de pollo desmenuzada, queso panela, ejotes, aguacate, garbanzos, zanahoria, calabaza italiana y arroz integral

Sopa Azteca \$145

Especial de la casa acompañado con tiritas de tortilla de maiz, pollo desmenuzado, queso panela y aguacate, coronada con chile de árbol frito.



HUEVOS

Omelette popeye \$165 Arrachera +\$20

Cuatro claras orgánicas con pollo o arrachera, queso panela, jamón de pavo, espinaca y champiñones. Acompañado de arroz con pan de masa madre o ensalada de la casa.

Omelette verde \$165

Tres huevos orgánicos enteros, espinaca, queso panela y mozzarella, jamón pechuga de pavo horneada y tomate. Acompañado de ensalada mixta y aderezo verde serrano.

Omelette keto \$165

Dos claras orgánicas y Dos huevos enteros orgánicos rellenos de tocino picado, cebolla asada, tomate asado y calabaza italiana asada, acompañado de espinaca con tocino picado, rabano y guacamole.

Benedictinos \$175

Dos huevos pochados sobre pan de masa madre tocino, germinado de alfalfa, jamón de pechuga de pavo y salsa holandesa de la casa, acompañado de espinaca, zanahoria, tomate rabano y chips de camote.

Motuleños \$165

Orden de dos tostadas susalia con dos huevos estrellados, salsa roja natural de la casa, elote, chicharo, frijol light, jamón de pavo, queso oaxaca, plátano macho asado y aguacate

Al gusto \$145

Tres huevos: con jamón, a la mexicana o estrellados. Incluye frijoles, catsup y pan de masa madre.

Rancheros light \$149

Huevos sobre tortillas Susalia, frijoles light, salsa roja casera, queso feta y crujientes totopos.

Divorciados \$145

Huevos divorciados sobre tortillas Susalia, frijoles light, salsas roja y verde, totopos crujientes, crema, queso panela, cebolla morada y cilantro.

Quesadillas Fit \$165

Orden de tres tortillas de harina integral rellenas de huevo, frijoles light, jamón de pavo y queso panela, mix de hojas, zanahoria rallada, tomate en julianas y aderezo dragón tabom.



HOTCAKES

Avena Banana \$155

Deliciosos hotcakes integrales de avena y plátano, acompañados con rodajas de plátano, manzana caramelizada, almendra molida y miel.

Avena Cacao \$175

Esponjosos hotcakes integrales de avena y cacao, acompañados de frutos rojos, plátano, almendras molida y crema de maní tabom.

Avena Fresa \$175

Esponjosos hotcakes integrales de avena y fresa, cubiertos con ganache de chocolate fit, plátano, almendra molida y frutos rojos.

Sapucaí \$179

Waffle con tocino crispy, espinaca, pechuga de pavo horneada, cebolla caramelizada y amaranto, acompañado de ensalada.

Bonito \$179

Mix de Waffle, tocino, pechuga de pavo horneda, queso mozzarella, chutney de mango, ajonjolí blanco y negro, acompañado de ensalada.

Dolce \$179

Waffle con ganache de chocolate, crema de maní, miel, helado de plátano-vainilla, frutas frescas y un toque de menta.

WAFFLES



TOASTS MASA MADRE

French Toast \$170

Pan brioche, con plátano, frutos rojos frescos, miel, crema de maní y almendras caramelizadas.

Avocado Toast \$175

Dos panes de hogaza con guacamole, tres claras de huevo y un huevo entero revueltos, tomate fresco, champiñones, germinado de alfalfa y aderezo verde serrano.

Amora Toast \$175

Dos panes de hogaza con ganache de chocolate, mermelada de frutos rojos, queso de cabra, frutas frescas y un toque de miel.

Maca Toast \$180

Dos panes de hogaza con queso de cabra, mix de hojas orgánicas, manzana fresca, almendras caramelizadas y una deliciosa reducción balsámica.

Aguacatus Tostum \$195

Toast de pan brioche con jamón de pavo, champiñones, salsas roja y de aguacate, queso parmesano, tomate cherry, tocino en tiras, flor de aguacate y mix de hojas.

Madame Croque Tábom \$199

Emparedado con pan de masa madre multigrano, jamón de pavo, queso panela, aguacate, tocino en tiras, espinaca, champiñones, bañado en salsa de aguacate, coronado de un huevo.



CHILAQUILES

Fit Sencillos \$140 Huevo(2) +\$30 Pollo +\$45

Tostadas Susalia crujientes con salsa roja o verde, queso panela, frijoles light, cilantro fresco y cebolla asada.

Light Sencillos \$140 Huevo(2) +\$30 Pollo +\$45

Tostadas Salmas bañadas en Salsa Roja o Verde, con queso Oaxaca, pico de gallo y aguacate.

***Xcatic \$177**

Chilaquiles con tostadas de maíz bañados con nuestra deliciosa salsa Xcatic, huevo con longaniza de Valladolid, queso de hebra, cilantro, crema y cebolla morada, acompañados de frijoles light.

***De Aguacate \$199**

Chilaquiles con tostadas de maíz, bañados con salsa de aguacate de la casa, pollo deshebrado, queso de hebra, cebolla morada, más aguacate, crema y cilantro, acompañados de frijoles light

***Suizos \$177**

Chilaquiles con totopos de maíz con la famosa salsa suiza, pollo desmenuzado, queso de hebra, cilantro fresco, cebolla morada y acompañado de frijoles light.

***De Mole \$177**

Chilaquiles con totopos de maíz bañados en mole casero con pollo deshebrado, queso de hebra, aguacate, ajonjolí tostado, crema, acompañados de frijoles light

***Tabom \$197**

Chilaquiles con totopos de maíz crujientes, salsa roja o verde, pollo, tocino, queso feta, huevo, aguacate, cebolla morada, crema y frijoles light.



*** Totopos Saludables**
1. Nopal y Maíz
2. Maíz Horneado
+\$20

ENCHILADAS



ROJA \$185

4 piezas de tortillas susalia de nopal, rellenas de pollo desmenuzado, mix de pimientos, cebolla, queso oaxaca y cilantro bañado en salsa roja de la casa, acompañadas de cebolla morada, crema acida, aguacate y queso panela.

MOLE \$195

Enchiladas de mole con 4 piezas de tortillas susalia de nopal rellenas de pollo desmenuzado, mix de pimientos y cebolla, queso oaxaca fundido, frijoles light, cebolla morada, aguacate cremosito y un toque de crema.

XCATIC \$195

4 Deliciosas enchiladas de tortillas susalia de nopal bañadas en salsa de xcatic, rellenas de huevo con longaniza, frijoles, queso oaxaca, cebolla morada y aguacate.

SUIZAS \$195

4 Enchiladas Suizas de tortillas susalia de nopal rellenas de pollo desmenuzado, mix de pimientos y cebolla, queso oaxaca fundido, frijoles, cebolla morada, aguacate y un toque de crema.

ENFRIJOLADA \$185

4 Enfrijoladas de tortillas susalia de nopal rellenas de pollo desmenuzado, mix de pimientos y cebolla, longaniza de Valladolid, queso oaxaca, cebolla morada, cilantro y un toque de crema acompañado de arroz.

WRAPS

Teresopolis \$155

Dos tortillas de harina integral rellenas de pollo, queso Oaxaca, espinaca, champiñones, zanahoria y guacamole, acompañado de ensalada de la casa y

Petro \$155

Dos tortillas de harina integral rellenas de pollo, guacamole, queso panela y jamón de pavo, acompañado de ensalada de la casa y aderezo Dragón Tabom

Hulk \$185

Tortilla hecha en casa de Queso Oaxaca, Espinaca, Huevo y Harina de Avena rellenas de lechuga, guacamole, pollo desmenuzado, queso panela y pechuga de Pavo acompañadas de ensalada de la casa y aderezo

R Norte \$175

Dos tortillas de harina integral rellenas de arrachera, queso Oaxaca, pimiento rojo, verde y cebolla asados, frijol light, cilantro, acompañados de chips de camote y aderezo serrano.



BAGELS & SANDWICHES

Ipanema Sandwich \$229

Sándwich de pan de masa madre multigrano con espinaca, jamón de pavo, pollo empanizado de avena, queso panela, aguacate, tocino en tiras, tomate, cebolla morada y aderezo serrano y chips de camote.

Sandwich Club \$199

Sándwich club con pan de masa madre multigrano, jamón de pavo, queso panela, tocino en tiras, aguacate, huevo, tomate, espinaca, cebolla morada y aderezo dragón. ¡Acompañado de chips de camote!

Guaca Bagel: \$159 Pan Masa Madre: \$169

Relleno de pollo a la plancha, queso panela, germinado de alfalfa, tomate, pepino, guacamole y aderezo dragón.

Bramid Bagel: \$169 Pan Masa Madre: \$179

Relleno con Arrachera, queso panela, espinaca, tomate Cherry orgánico, aguacate y aderezo dragón Tabom.

Rio Mid Bagel: \$165 Pan Masa Madre: \$175

Relleno con Guacamole, pechuga de pavo horneada, queso mozzarella, tocino crispy, 2 huevos orgánicos enteros revueltos, tomate y germinado de alfalfa.

Ensaladas

Tropical \$169

Fresquísimo mix de hojas verdes con queso feta y oaxaca, trocitos de fresa, mango dulce, almendras crocantes caramelizadas, y reducción balsámica.

Lerema \$175

Fresca ensalada con pollo a la plancha, zanahoria, pepino, manzana, tomate cherry, queso de cabra y un toque de vinagreta miel mostaza.

Verano \$185

Mix de hojas verdes, elote, tomate cherry, aguacate, pollo rojo tabom, cebolla morada curtida acompañada con un aderezo de yogurt griego de la casa.

Crunch Salad \$199

Ensalada fresca con mix de hojas, pollo empanizado con avena, queso de cabra, almendras, ajonjolí tostado, tomate cherry, crutones, vinagreta de fresa.



Especiales de la Casa

Capital \$175

Arroz integral, carne molida de res, champiñones, cebolla asada, tomate asado, pimiento rojo y verde asado, brócoli y aderezo ajo habanero.

Pinneapple chicken \$180

Dos sándwiches de Piña asada con semillas de chia y ajonjolí, pechuga de pavo, queso de cabra, pollo, germinado de alfalfa, tomate, acompañado de camotes a la francesa y aderezo Dragón tabom

Ipanema fit \$185

Pollo empanizado con harina de avena acompañado de pure de papas, arroz de coliflor con granos de frijol, brócoli, zanahoria, calabaza italiana y láminas de aguacate.

Ceviche Tartar de Atún \$199

Atún en cubos marinados con aderezo de la casa, pepino, mango, tomate, aguacate, cebolla morada, acompañado de tostadas Salmas.

Arrachera Tampiqueña \$259

Arrachera acompañada de una enchilada de mole, guarnición de totopos de maíz, guacamole, pico de gallo y frijol light con queso panela.

Mexico bowl \$185

Arroz integral rojo, pollo rojo Tabom, cebolla asada, granos de frijol, lechuga, elote, pimiento verde y rojo, bañado en aderezo serrano de la casa.



POKES

Poke Carifrango \$149

Arroz integral con pollo, zanahoria rallada, ejote, brócoli, piña asada y aderezo dragón Tabom

Poke Praia do RJ (pollo \$155, molida de res \$165)

Arroz integral con proteína a elegir, brócoli, zanahoria, ejote, chayote, calabaza italiana y aderezo dragón tabom

Poke Res \$175

Arroz integral con arrachera, brócoli, tomate Cherry orgánico, camote, pimiento rojo y aderezo dragón tabom

Poke Tunaflor \$195

Arroz de brotes de coliflor, medallón de atún sellado, brócoli, papa cocida a las hierbas finas tomate Cherry orgánico, pimientos rojo y verde asados, mango y aderezo serrano.



FLATBREAD

Serrano \$179

Salsa roja natural de la casa, queso panela, pollo a la plancha, láminas de aguacate y el querido aderezo serrano de la casa.

Gaucha \$209

Deliciosa flatbread con base de guacamole, queso panela, arrachera, espinaca y tomate cherry.

Champion \$189

Flatbread con salsa roja, queso oaxaca derretido, champiñones, tocino crujiente, espinaca fresca y un toque de pesto.

Hawaifit \$199

Flatbread con salsa roja, queso mozzarella, jamón de pavo, tomate cherry, piña asada, cebolla y orégano.



Pastas & Lasagnas

Pasta Paulista POLLO: \$165 RES: \$175

Spaghetti integral, carne molida de pollo o res, brócoli, calabaza italiana y zanahoria.

Pasta Santa Felicidad

pollo/arrachera POLLO: \$175 RES: \$195

Fusilli integral en las hierbas finas, carne arrachera o pollo a la plancha, ejotes, brócoli y tomate cherry.

Boloñesa FIT \$175

Spaghetti al dente bañado en jugosa salsa boloñesa, carne molida de res bien sazonada y un toque de queso parmesano ralladito y cilantro.

Pasta Pesto con pollo a la plancha \$175

Pasta fassilli con pesto fresco, pollo a la plancha, parmesano rallado y un toque de perejil.

Pasta Alfredo \$195

Penne al dente en cremosa salsa alfredo con pollo empanizado con avena, tocino, queso, ajo y especias.

Parque do Imbuí \$185

Zucchini (calabaza Italiana) con pollo a la plancha en salsa roja natural de la casa, acompañado de espinaca, brócoli, coliflor, elote asado, zanahoria y queso panela.

Lasagna Talian light \$185

Láminas de calabaza Italiana, queso panela gratinado, yogurt griego, champiñones, zanahoria, espinaca, tomate, carne molida de res bañado en salsa de tomate especial.

Lasagna Tradicional \$190

Ligera y deliciosa con carne molida, espinaca, salsa boloñesa casera, queso oaxaca y yogurt griego.



HAMBURGUESAS

Doble Galleto \$199

Pan artesanal, con doble carne de pollo casera, guacamole, cebolla caramelizada, tocino picado, mix de hojas, queso oaxaca asado y tomate. Acompañado de Chips de Camote.

Mid \$210

Doble carne de res casera, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla asada, costra de queso mozzarella, Espinaca, Guacamole, acompañada de Chips de Camote.

Goias \$210

Pan artesanal, doble carne de res, queso mozzarella, pepino curtido, espinaca, cebolla curtida, tocino crujiente, tomate, bañada de nuestro increíble queso falso. Acompañada de Chips de Camote

Pineapple Burger \$219

Carne de hamburguesa de pollo empanizada con avena, espinaca fresca, rodaja de piña caramelizada, tocino crujiente, queso mozzarella, tomate, guacamole, acompañada chips de camote.



CALABAZAS RELLENAS

Morumbi \$169

Rellena con pollo, champiñones en salsa verde de serrano (semi picante), aguacate, acompañado de coliflor, zanahoria, chayote y arroz integral.

Poblana \$175

Calabaza Italiana rellena de chile Poblano, cebolla blanca, pollo, elote, queso panela y aderezo de crema light, acompañado de arroz y pico de gallo.

Fluminense \$165

Rellena con carne molida de res en salsa roja casera, queso oaxaca acompañado de brócoli, zanahoria y chayote.



POSTRES

tábom



Fresas con
crema fit
\$115

CERO AZUCAR



Carlota de
limon light
\$105



Cheesecake
de frutos rojos
light
\$149



Edulzados
con Stevia



Pay Vegano
de Cacao con
Aguacate
\$149



BOWLS

Gran Cacao Bowl \$155
Mini Cacao Bowl \$99

Gran Açaí Bowl \$169
Mini Açaí Bowl \$105