



Bragança Paulista inclusiva

por Milena Hernandez

**GUIA COM DICAS DE RESTAURANTES COM OPÇÕES
VEGANAS, VEGETARIANAS E SEM GLÚTEN**



Milena Hernandez



@milena hernandesnutri

Me chamo Milena Hernandez, sou nutricionista, pós graduada em Nutrição Vegetariana e Chef de cozinha funcional formada pela NaturalChef.

Nasci e moro em Bragança Paulista, e sempre tive dificuldade de encontrar restaurantes e lugares para comer comida vegetariana e vegana, e mais recentemente passei a prestar atenção em lugares que oferecem opções sem glúten/sem farinha de trigo.

Pensando em facilitar o acesso e dar visibilidade à restaurante que se preocupam em oferecer opções à pessoas que não consomem alimentos de origem animal e/ou glúten, criei esse guia de restaurantes da cidade de Bragança Paulista.

Espero que esse guia seja útil e que você possa aproveitar refeições entre amigos e família sem que suas escolhas ou restrições alimentares se tornem um problema.

www.milena hernandes . com

Guia de conteúdo

- 
- 00 Capa
- 02 Apresentação
- 04 Introdução
- 05 Restaurantes Veg Friendly
- 18 Restaurantes Veganos/Vegetarianos
- 20 Colabore

Como funciona o guia?

Este guia é 100% vegetariano, ou seja, nenhuma das opções selecionadas dos cardápios contém carnes. Quando o alimento for vegano, sem alimentos de origem animal (nem mel, nem ovos, nem leite), ele será sinalizado com um 🌱. Se o alimento for sem glúten, será sinalizado com 🌾.

Lembretes importantes:

- Os alimentos sem glúten aqui destacados **não são necessariamente seguros para celíacos**. Essa informação deve ser confirmada com o restaurante. São opções sem ingredientes fonte de glúten, podendo ou não ter contaminação cruzada com o mesmo.
- As opções foram retiradas dos **cardápios disponibilizados através das redes sociais ou sites dos restaurantes em Novembro de 2023**, portanto podem ter ocorrido mudanças ou até o encerramento de atividades de algum estabelecimento.
- Para garantir, **é interessante perguntar sobre pães e empanados diretamente para o restaurante** para ter certeza que utilizam ingredientes sem leite e ovos (no caso dos veganos).
- Neste guia não há opções sem glúten que não sejam vegetarianas ou veganas.

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

HAW LAI

Av. Europa, 136 - Jardim Europa | @hawlai_restaurantchines



Pastel primavera - Pastel de massa fina e crocante, recheado com legumes e tempero especial da casa (R\$12)



Tofu fresco - Cubos de Tofu com cebolinha, gergelim e gengibre fresco ralado (R\$29)



Salada Haw Lai - Acelga, pimentão, cenoura, moyashi, ovo de codorna e tomate cereja (R\$44)



Misoshiru - Sopa a base de missô com cebolinha e tofu cortado em cubos (R\$10)



Yakisoba vegetariano - 11 tipos de legumes, cogumelos e tofu puxados na Wok (R\$75)



Tepan vegetariano - Pedacos generosos de tofu grelhado, legumes e cogumelos puxado na wok com shoyu (R\$80)



Gohan - Arroz cozido no estilo japonês (R\$35)



RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

CANTINA BELLA ITÁLIA

Av. Europa, 136 - Jardim Europa | @cantinabellaitalia

Spaghetti alla Chitarra al Sugo - molho feito com tomates italianos (R\$45)

Spaghetti al Pesto - azeite italiano, alho, manjeriço, nozes e parmesão (R\$47)

Spaghetti al Brocoli - com brócolis ao alho e óleo (R\$47)

Macarroncino alla Vodka Vegetariano - molho cremoso e rosado, flambado com vodka (R\$49)

Penne alla Putanesca Vegetariana - molho de tomates com azeitonas pretas, alcaparra e pimenta (R\$49)

Paglia e Fieno Vegetariano - talharin verde no molho branco, com cogumelos tipo Paris (R\$49)

Nhoque ao Sugo (Gnocchi) - massa de batata e molho tradicional italiano (R\$49)

Nhoque Tre Formaggi - molho ao sugo, gorgonzola, parmesão e mozzarella, gratinado no forno (R\$52)



RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

CANTINA BELLA ITÁLIA

Av. Europa, 136 - Jardim Europa | [@cantinabellaitalia](https://www.instagram.com/cantinabellaitalia)

Tagliatelle al Zio Alfredo - com molho de creme cremoso de caccio cavalo italiano (R\$49)

Rigatoni ai Funghi - com molho cremoso de cogumelos importados (R\$52)

Ravioli di Ricotta ao Sugo - recheado de ricota, com molho de tomates (R\$52)

Raviolone al Gorgonzola - recheado de mozzarella de búfala, molho rosado e gorgonzola (R\$56)



Spaghetti Vegano al Sugo - macarrão sem ovos e molho feito com tomates italianos (R\$45)



Spaghetti Vegano Alho e Óleo - macarrão sem ovos, com azeite italiano, alho e azeitonas pretas (R\$45)



Spaghetti Vegano al Brocoli - macarrão sem ovos, com brocolis ao alho e óleo (R\$47)



Penne alla Putanesca Vegana - macarrão sem ovos, molho de tomates com azeitonas pretas, alcaparra e pimenta (R\$49)

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

CANTINA BELLA ITÁLIA

Av. Europa, 136 - Jardim Europa | [@cantinabellaitalia](#)



Nhoque Vegano ao Sugo (Gnocchi) - massa de batata e molho tradicional italiano (R\$49)



Spaghetti di Pupunha alla Norma - macarrão de palmito, com molho e berinjelas grelhadas (R\$52)



Spaghetti Vegano ao Portobello - macarrão sem ovos, salteado com cogumelos Portobello, alho e azeite (R\$52)



Orecchietti Vegano con Carciofi - macarrão sem ovos, salteado com alcachofras, tomatinho cereja ao alho e azeite (R\$54)

Pizza de Margherita, Cipolla, Napoli, Funghi, Tre Formaggi, Bella Itália, Portobello (R\$44 a R\$52)



Pizza de Aglio - molho tomates italianos e alho frito (R\$44)

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

MAKIS PLACE

Praça Nove de Julho, nº 52 - Taboão | @makisplace.braganca



Temaki Vegano - Tofu, Shimeji Quente, Edamame e Molho Especial (R\$25)



Vegan Roll - Shimeji, abobrinha, cebolinha e creme vegano (R\$33)



Rolinho Primavera Vegan - Recheado com Legumes (R\$18)



Uramaki spring - Pepino, abacate, manga, alface, creme vegano e gergelim (R\$13)



Makis Burger Vegan - Tofu, shimeji quente, edamame e molho especial (R\$23)

AÇAÍ LA FRESCO

R. Alfeu Grimello, 990 - Loja 05 - Taboão



Monte sua salada - Opção de grão de bico como fonte de proteína (R\$30)

*para uma salada sem glúten, peça sem croutons



Tapioca - Opção de recheio vegano (R\$25)

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

PIZZA ZERO ZERO

R. Arthur Siqueira, 66 - Jardim São José | @pizzazerozero

Burrata - Burrata com pesto de manjeriço e tomatinhos, acompanha Crostini (R\$55)



Crostini - Massa de pizza com cobertura de parmesão, azeite, sal e alecrim (R\$36)

*é possível pedir sem queijo parmesão



Salada (R\$45)

Pizzas Algio Frito, Marguerita, Napoletana, Zuchinni, 4 Formaggi, Alho Poró, Brie com Geleia, Caprese, Cogumelos, Manjerina, Marinara, Mozzarella de Búfala, Palmito e Rúcula com Tomate Seco (R\$67 a R\$74)



Pizza Vegetariana - Molho de tomate San Marzano, berinjela, abobrinha e pimentões (R\$54)

BROWN BURGUER

Av. Salvador Markowicz, 330 - Taboão



Fritas - Porção individual com o corte fininho, sequinhas e crocantes (R\$12)



Veggie Burger - Burger de shimeji (130g) feito na casa, pão e queijo (R\$25)

*é possível pedir sem queijo

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

VERSO DRINKS E PETISCOS

R. Conselheiro Rodrigues Alves, 191 - Centro | @versobar



Ciabatta Rosa - Abóbora assada, mix de cogumelos, queijo meia cura, pasta de tomatinho confit, alface americana e maionese verde (R\$36)

*é possível pedir sem queijo e maionese para opção vegana



Shimeji salteado - Na manteiga, com shoyu, sakê, cebolinha e gergelim (R\$18)



Falafel - Bolinho árabe frito de grão de bico (R\$24)

*para opção vegana, pedir sem molho de iogurte com tahine



Lanche falafel - Pão sírio, falafel, alface, tomate, picles e molho de iogurte com tahine (R\$25)

*para opção vegana, pedir sem molho de iogurte com tahine



Gyoza de legumes - Pastelzinho japonês grelhado (R\$22)

Bolinho de ervilha - Bolinho cremoso de ervilhas frescas com queijo gorgonzola (R\$23)



Batata frita caseira simples (R\$25)

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

EMPÓRIO EUROPA

Av. dos Imigrantes, 465 - Taboão | @emporioeuropa



Leite de amêndoa com banana e canela (R\$19)



Smoothie de manga com banana (R\$17)



Bowl de açaí com lascas de coco fresco - Servido com granola, banana ou morango (R\$25)



Bowl amarelo - Feito com manga e pasta de amendoim (R\$25)



Bowl vermelho - Adoçado com mel e finalizado com chips de coco. (R\$28)

Tostex vegetariano - Muçarela de búfala, tomate e manjeriço. (R\$23)

Ciabatta vegetariana - Muçarela de búfala, tomate e manjeriço desidratado (R\$33)

Além de opções tradicionais como tortas, empadas, pão de queijo, etc. que são ovolactovegetarianas por natureza.

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

BACKSIDE HOUSE

Av. Salvador Markowicz, 146 - Taboão | @backsidehousee

Veg Rider - Burger de grão de bico, queijo americano, pickles e molho ketchup no pão australiano (R\$42)

Salad Veg - Burger Incrível Seara, queijo americano, alface americana, cebola roxa, pickles e tomate no pão de brioche (R\$42)

Hardflip - Burger de grão de bico, queijo americano, cebola crispy e maionese da casa no pão de brioche (R\$42)



Fritas - 200g de batata frita com corte fino (R\$25)

EQUILIBRA AÍ CONFEITARIA

Rua Castro Alves, 731 - Aparecida



Mini trufas veganas sabor prestígio - Caixinha com 4 mini trufinhas feitas de casca chocolate 70% vegano, recheado com beijinho vegano (R\$20)

AÇAÍ VILLA ROXA

Av Dom Pedro I, 201 - Taboão | Praça Raul Leme 150, 150 - Centro | Rua Joao Franco, 1002 - Parque Brasil



Tapioca Vegana - Shimeji, brócolis, cenoura, cebola roxa e cheiro verde (R\$48)

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

MASSA NA CAVEIRA

Avenida dos Imigrantes, 1331 - Jardim America | @massanacaveira



Pizza de Abobrinha - Creme de Inhamé, abobrinha temperada, pesto de azeitona preta, cheiro verde fresco e alho frito crocante (R\$29)



Pizza de Brócolis - Creme de Inhamé, brócolis, tomate fresco e alho frito crocante (R\$28)



Pizza de Cogumelo - Creme de Inhamé, cogumelo Portobello fresco e alho poró (R\$29)

BILLY CHICKEN

Avenida dos Imigrantes, 1820 - Jardim América



Billy Vegan Green - Porção De Brócolis Orgânico Empanado Com Porção De Batatas (R\$55)

CAFÉ CATEDRAL

Praça Raul Leme, 281 - Centro



Coxinha vegana - Coxinha vegana de brócolis a base de trigo (R\$14)

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

GUSTO RISTORANTE

R. Felício Helito, 230 - Centro | @gustobraganca



Bruschetta Al Pomodoro - Pão italiano com tomate fresco, alho, oregano e creme de azeitonas verde (R\$76)



Penne Al Basilico - Massa Penne, molho de Tomate e Manjerição (R\$64)



Penne Al'Arrabbiata - Massa penne, molho de tomate fresco, alho, pimenta forte e salsinha (R\$72)

SUBWAY

Praça Nove de Julho, 125 | Praça Raul Leme, 142 - Centro



Sub Veg - Receita Veg - Hamburguinho vegano, Cheddar vegano, Alface, Tomate, Pimentão, Cebola roxa, Picles e Molho barbecue (R\$32 a R\$51)

*Para uma receita 100% vegana escolha o pão italiano branco



RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

MUSTAPHA GASTRONOMIA ÁRABE

Rua Conselheiro Rodrigues Alves, 45 - Centro | @mustaphabraganca



Sanduíche de Falafel - Bolinhos de grão de bico, temperados a moda árabe, alface fresquinha fatiada, tomates fatiados, pickles de pepino, nabo em conserva, salsinha e molhos especiais, enrolados no pão sírio (R\$37)



Salada Fatouch - Salada de alface, rúcula, salsa, rabanete, tomate, pepino e cebola, regada ao molho de romã, temperado com sal, azeite, limão e sumac e coberto com pão sírio tostado (R\$22)

*para opção sem glúten, pedir sem o pão sírio.



Salada Tabule - Salada de salsinha, tomate, trigo de kibe, cebola, hortelã, temperada com sal, azeite, limão e especiarias (R\$20)



Charuto de repolho vegetariano - Folhas de repolho, recheados com arroz e legumes picadinhos, enrolados e cozidos à moda árabe (R\$43)



Charutinhos de uva vegetariano - Folhas de uva recheadas de arroz, soja texturizada, cenoura, raladinha, tomate e cebola picadinho, salsinha, temperos típicos, enroladinhos e cozidas (R\$45)



Abobrinha vegetariana - Abobrinha recheada com arroz, soja texturizada, cenoura, tomates, cebolas, salsa, temperado com sal e especiarias árabes (R\$29)



Porção de falafel - Bolinhos fritos com massa de grão de bico temperados com especiarias (R\$27)

VegFriendly

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS,
VEGANAS E VEG SEM GLÚTEN



VEGANO



SEM GLÚTEN

TODOS OS PRATOS SÃO VEGETARIANOS

RESTAURANTE TAKASHI

Mons. Alfredo Meca nº33 - Julio Mesquita | @restaurantetakashi



Berinjela ao gengibre - berinjela grelhada em fatias com shoyu e gengibre
(R\$18)



Gohan - arroz branco (R\$19)



Misoshiro - sopa de pasta de soja, tofu e cebolinha (R\$7)

Udon - macarrão com molho a base de shoyu, omelete, cebolinha e tempurá
(R\$48)



Fritas (R\$18)



Kyuri Hosomaki - enroladinho de arroz temperado com alga marinha e pepino
(R\$16)

Restaurantes Veg

RESTAURANTES VEGANOS OU VEGETARIANOS COM OPÇÕES SEM GLÚTEN

RECANTO MUNAY

Unnamed Road - Bairro do Menin | @recanto.munay

Culinária vegana, feita 100% com ingredientes orgânicos e naturais. Frequentemente com opções sem glúten. Refeições, sobremesas, bebidas e delivery de produtos. Consulte o cardápio da semana e as opções de delivery no Instagram ou WhatsApp.

GARAGEM VEGAN

@garagemvegan

Culinária vegana, com refeições sem glúten. Refeições prontas, salgados e lanches. Consulte o cardápio da semana e as opções de delivery no Instagram ou WhatsApp.



SOMENTE DELIVEY

ALECRIM VEG

@alecrimveg

Culinária vegana e sem glúten. Doces, tortas e salgados congelados. Consulte as opções de delivery no Instagram ou WhatsApp.



SOMENTE DELIVEY

Restaurantes Veg

RESTAURANTES VEGANOS OU VEGETARIANOS COM OPÇÕES SEM GLÚTEN

FOOD VIBES

@foodvibesveg

Culinária vegana, com refeições sem glúten. Refeições prontas, doces e produtos congelados. Consulte o cardápio da semana e as opções de delivery no Instagram ou WhatsApp.



SOMENTE DELIVEY

AMARELO CONFETE

@amareloconfete

Culinária vegana com e sem glúten. Doces, bolos e pães sob encomenda. Consulte as opções de delivery no Instagram ou WhatsApp.



SOMENTE DELIVEY | SOB ENCOMENDA



Contribua!

Envie sua sugestão por direct
no Instagram ou e-mail



@milenafernandesnutri



milenafernandes.nutri@gmail.com