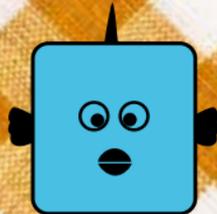
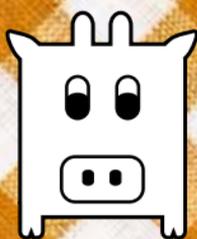


2011

GUIA

de restaurantes

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



Pelas pessoas. Pelos animais. Pelo planeta.



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**

"Não há caminho para a paz. A paz é o caminho".

(Mahatma Gandhi)



Pelas pessoas, pelos animais, pelo planeta.

www.svb.org.br

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



© Keith McDuffee



GUIA

de restaurantes

Este guia reúne restaurantes e casas que vendem produtos sem carne para tornar mais fácil a adesão do paulistano à campanha Segunda sem Carne.

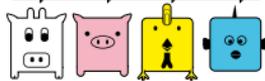
Ele cabe no bolso de qualquer pessoa disposta a descobrir novos sabores, tanto pelo tamanho quanto pela variação do tipo e valor das refeições oferecidas.

Três anos de Segunda sem carne

A cidade de São Paulo foi a segunda no mundo a apoiar uma campanha do tipo Segunda sem Carne, seguindo o exemplo de Ghent na Bélgica. E não foi por acaso. Quando soube da notícia, que se espalhou pelo mundo todo (pelo inusitado de uma cidade apoiar uma campanha conclamando a população a não consumir carne pelo menos um dia por semana), perguntei ao Secretário do Meio Ambiente Eduardo Jorge se ele apoiaria uma campanha similar que a SVB tencionava lançar no Brasil. A resposta positiva foi imediata e foi além de um mero apoio – foi uma parceria que tem se fortalecido cada vez mais. Em poucos meses lançamos a campanha que agora comemora seu terceiro aniversário.

No Brasil, segundo pesquisa do Ibope, 9% da população declara-se vegetariana e 28%, segundo o Instituto Ipsos, quer comer menos carne. Claramente o brasileiro está se conscientizando

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



© SweetOnVeg



de que a carne traz malefícios para a saúde e o meio ambiente, além de causar grande sofrimento aos animais.

O Ministério da Saúde diz em seu Guia Alimentar que o brasileiro come muito sal, muito açúcar e muita carne. Precisa comer mais verduras, cereais, frutas e legumes. A Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) afirma que a pecuária está entre os dois ou três principais fatores globais e locais de impactos ambientais nefastos ao meio ambiente. A campanha Segunda sem Carne vai ao encontro dessas e muitas outras diretrizes. Parabéns São Paulo!

Marly Winckler

Sociedade Brasileira Vegetariana

Novos sabores

Em 2009, quando a Sociedade Vegetariana Brasileira nos procurou com a proposta de lançar em São Paulo a Campanha Segunda sem Carne, a Secretaria do Verde logo se tornou parceira da idéia e ajudou a dar forma à campanha. Nossa Assessoria de Comunicação criou o slogan e a identidade visual da campanha no Brasil, que hoje já se espalha por outras cidades como Niterói e Curitiba.

Três anos depois vemos que estávamos no caminho certo. Mais pessoas parecem propensas a reduzir o consumo de carne em sua alimentação diária, trazendo assim benefícios para sua própria saúde, para o planeta e para os animais. Trata-se de uma escolha e uma questão de coerência, dentro do movimento de rever nossos hábitos de consumo, inclusive alimentares. Você sabe de onde vem os alimentos que você come? É hora de buscar as respostas.

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



© little blue hen



A alimentação sem carne não é pobre em nutrientes, nem sem graça, como muita gente pensa. Este guia reúne restaurantes onde você vai descobrir sabores e combinações que nem imaginava, tornando a segunda sem carne um dia muito saboroso. Tão saboroso que você corre o risco de estender a alimentação sem carne para outros dias da semana. Bom apetite!

Eduardo Jorge Martins Alves Sobrinho

Secretário Municipal do Verde e do Meio Ambiente de São Paulo

Repensando nossa alimentação

O que os brasileiros comem no dia a dia? Você ficaria sem 'mistura' uma vez por semana? Motivos há de sobra para atender a este convite, feito pela Sociedade Vegetariana Brasileira e pela Secretaria do Verde e do Meio Ambiente: pela sua saúde, pela saúde do planeta e pelos animais.

Em 2009 lançamos a Campanha Segunda sem Carne na cidade de São Paulo. A intenção é incentivar as pessoas a deixarem de consumir carne ao menos uma vez por semana. Ampliar o repertório de alimentos no cardápio das pessoas através de um convite para deixar a carne de lado por um dia e testar novas receitas.

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



Lançado nos Estados Unidos em 2003, o movimento Meatless Monday (Segunda sem Carne) vem ganhando adeptos em vários países e ficou famoso quando o Beatle Paul McCartney chamou a atenção da mídia ao lançar a campanha na Inglaterra, acompanhado pela filha, a estilista Stela McCartney.

A campanha é um convite para repensar nossa alimentação cotidiana, muitas vezes pobre em

nutrientes pelo simples desconhecimento da variedade de hortaliças e verduras disponíveis. O consumo de comidas prontas ou similares facilitou a vida altamente urbanizada dos grandes centros, diminuindo o tempo gasto com a alimentação. Nosso paladar é ‘adestrado’ pela padronização dos temperos e pela restrição das experiências gustativas, o que nos leva a consumir cada vez mais do mesmo. Consumimos alimentos prontos, enlatados, cheios de conservantes e com sabor parecido, altos teores de sódio, açúcares e gorduras. O preço de tudo isso é refletido em nossa saúde.

Colorindo nosso prato, acrescentando verduras, legumes e grãos ao nosso saboroso arroz-com-feijão, temos uma dieta rica em nutrientes e muito apetitosa.

Mônica C. Ribeiro

Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente de São Paulo

+ cultura
+ leitura
+ humor
+ inteligência
+ assunto
+ romance
por menos

O +cultura é nosso programa de fidelidade.

Com ele, ao fazer compras, você poderá acumular pontos que serão revertidos em descontos. Quanto mais pontos, mais descontos! Cadastre-se em uma de nossas lojas ou pelo site

www.livrariacultura.com.br

+cultura
livraria cultura

APFEL

RESTAURANTE VEGETARIANO

O Apfel é um dos mais tradicionais restaurantes vegetarianos de São Paulo. trabalha com sistema bufê e atende a todos com muita satisfação.



Aberto há 27 anos o Apfel trabalha com produtos orgânicos e selecionados. tudo fresquinho e feito na casa.

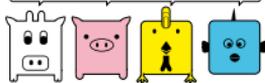


Apfel Jardins
Rua Bela Cintra, 1343
tel: (11) 3062-3727

Apfel Centro
Rua Dom José de Barros, 99
tel: (11) 3256-7909

www.apfel.com.br

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



Restaurantes

A Sociedade Vegetariana Brasileira selecionou vários restaurantes e lanchonetes de São Paulo para você desfrutar de uma boa refeição ou lanche sem carne – às segundas ou em quaisquer outros dias da semana. Em qual restaurante você quer ir hoje?

As informações aqui fornecidas são de inteira responsabilidade dos estabelecimentos, bem como a qualidade do atendimento e produtos e serviços oferecidos.

* Da Sociedade Vegetariana Brasileira

** Antes de ir ao restaurante, certifique-se das bandeiras aceitas pelo estabelecimento e do sistema de estacionamento.

Foram criados ícones para facilitar o acesso às informações

-  Sem carne
-  Opção sem carne
-  Desconto para sócios*

-  até R\$ 17,00
-  de R\$ 18,00 a R\$ 25,00
-  acima de R\$ 25,00

-  Rede *Wi-fi* aberta
-  Acessibilidade
-  Aceita cartão**
-  Prato principal
-  Tipo de serviço
-  Horário de funcionamento
-  Próximo ao metrô
-  Estacionamento**

Restaurantes

ÇAÍ BEACH BAR



Primeira casa especializada em açai e sucos naturais dos bairros de Moema e Consolação. Busca pelo bem estar, saúde, longevidade e qualidade de vida.



Rua Augusta, 1267 - Consolação
São Paulo - SP
(11) 3159-3240 | 3062-9404 | www.acaibeachbar.com.br

\$\$ | ● Yakissoba vegan | ||| A la carte | ◀ Consolação | ☺ 2ª das 11h45 às 22h30. 3ª a 5ª das 11h45 à 0h. 6ª das 11h45 à 1h. Sáb. das 13h à 1h. Dom. das 14h às 23h.

ALTERNATIVA



Restaurante com lanchonete e entreposto de produtos naturais e integrais.

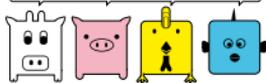


Rua Fradique Continho, 910 - Vila Madalena
São Paulo - SP
(11) 3816-0706 | www.alternativacasadonatural.com.br



\$ e \$\$ | ● Moqueca de banana e algas marinhas | ||| Bufê self service | ☺ 2ª a 6ª das 9h às 20h. Sáb. das 10h às 18h.

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



ANNA PREM



Unimos sabor e saúde, de forma acessível, oferecendo uma alimentação mais saudável, natural, saborosa e sustentável a todos em uma linda casa arborizada na frente do Parque da Aclimação.



Rua Muniz de Souza, 1170 - Aclimação
São Paulo - SP
(11) 3208-7552 | 3208-7501 | www.annaprem.com.br



\$ e \$\$ | ● Strogonoff, escondidinho, feijão tropeiro | 🍴 Bufê, prato do dia e lanchonete | 🕒 Lanchonete: 2ª a 6ª das 8 às 20h Sáb., Dom. e Feriados até às 18h. Restaurante: 2ª a 6ª das 12 às 15h. Sáb., Dom. e Feriados das 12h às 16h.

APFEL CENTRO



Nesse charmoso prédio do centro de São Paulo é possível saborear as delícias da culinária vegetariana e uma atmosfera de tranquilidade para quem transita ou trabalha na região. Um refúgio da agitação do centro.



Rua Dom José de Barros, 99 - República
São Paulo - SP
(11) 3256-7909 | www.apfel.com.br

\$\$ | ● Feijoada | 🍴 Bufê | 📍 República | 🕒 2ª a Sáb. das 11h30 às 15h.

ALTERNATIVA
CASA
do
NATURAL

Produtos Naturais
+ de 5.000 itens

Almoço das 11h30 às 16h

Prato balanceado

seg. a sex. R\$ 14,90 sáb. e fer. R\$ 16,40

Buffet self service

seg. a sex. R\$ 21,50 sáb. e fer. R\$ 23,70

* 15 pratos quentes * 13 pratos frios

Noite Natural

das 17h às 21h30

Buffet refeição leve seg. a sex. R\$ 14,80

* 6 pratos quentes * 6 pratos frios



rua Fradique Coutinho,910 - Vila Madalena SP - 11 3816-0706
www.alternativacasadonatural.com.br

Broto de Primavera 素純
a boa comida vegana

Almoço e lanches de segunda à sábado
Aberto das 11:00 às 15:30h

Feijoada às quartas

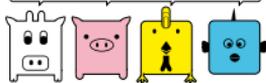
Paella aos sábados

Leve também para casa nossos
produtos embalados à vácuo!



Rua São Joaquim 295 Liberdade - 3203-1340
www.brotodeprimavera.com.br

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



APFEL JARDINS



A casa já conquista pela sua arquitetura e simpatia. Quase tudo que é servido é produção da casa, além de utilizar orgânicos e incentivar pequenos agricultores.



Rua Bela Cintra, 1343 - Jardim Paulista
São Paulo - SP
(11) 3062-3727 | www.apfel.com.br

\$\$\$ | ● Moqueca de tofu, nhoque de beterraba | ||| Almoço bufê e jantar a la carte | ◆ Consolação | ☺ 2ª a 6ª das 11h30 às 15h. Sáb. e Dom. das 12h às 16h. 4ª a Sáb. das 19h30 às 23h30.

BANANA VERDE



No coração da Vila Madalena, oferecemos uma cozinha natural contemporânea, sem carne, com muita criatividade e harmonia de sabores para satisfazer paladares exigentes.



Rua Harmonia, 278 - Vila Madalena
São Paulo - SP
(11) 3814-4828 | www.bananaverde.com.br



\$\$\$ | ● Estrogonofe de pupunha e fettuccine com legumes | ||| Almoço prato do dia, jantar a la carte | ◆ Vila Madalena | ☺ 3ª a Sáb. das 12h às 23h. Dom. das 12h às 16h30.

Restaurantes

BIOQUALITÀ



Em ambiente aconchegante oferecemos uma alimentação criativa e saborosa!



Rua Cardoso de Almeida, 1457 - Perdizes
São Paulo - SP
(11) 3801-4406 | 3798-7313



\$\$ | ● Não Informado | ||| Bufê (com sobremesa) | ☺ 2ª a Sáb.
das 11h45 às 15h15.

BLACKDOG



Lanchone especializada em hot dog.



Paulista, Faria Lima, Água Branca, Moema,
Santa Cruz, Braz Leme, Mooca e Tatuapé
São Paulo - SP
www.blackdog.com.br

\$ | ● Hot-dog vegetariano | ||| Casual - Fast Food | ♠ | ☺ Paulista
e Faria Lima: 24h. Água Branca, Moema, Santa Cruz e Braz Leme:
Dom. a 5ª das 12h às 3h50, 6ª e Sáb. das 12h às 6h. Mooca: Dom.
a 5ª das 18h à 0h, 6ª e Sáb. das 12h às 5h. Tatuapé: 2ª a 5ª das
12h à 0h, 6ª e Sáb. das 12h às 5h, Dom. das 18h à 0h.

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



BROTO DE PRIMAVERA



A boa comida vegana servida com carinho.



Rua São Joaquim, 295 - Liberdade
São Paulo - SP
(11) 3203-1340 | www.brotodeprimavera.com.br

\$ | ● Feijoada às 4^{as} e Paella aos sábados | 🍴 Prato do dia, massas a la carte e lanchonete | 📍 São Joaquim | 🕒 2^a a Sáb. das 11h às 15h30.

CHEIRO VERDE



A casa foi fundada em 1980 e desde então mantém a cozinha vegetariana, tendo sido premiada diversas vezes pela Vejinha como o melhor vegetariano de São Paulo.



Rua Peixoto Gomide, 1078 - Jardim Paulista
São Paulo - SP
(11) 3262-2640 | www.cheiroverderestaurante.com.br

\$\$ | ● Pastéis assados de palmito e escarola com arroz integral e salada fatouche | 🍴 A la carte e prato do dia | 📍 Trianon | 🕒 2^a a 6^a das 11h30 às 15h. Sáb. das 12h às 16h.

Restaurantes

DELÍCIA NATURAL



Restaurante vegetariano e lanchonete.



Rua Albion, 188 - Lapa
São Paulo - SP
(11) 3832-9901 | 3476-7191 | www.florasp.com.br

\$ | ● Não informado | ||| Bufê | ☺ Bufê: 2ª a 6ª das 11h às 15h.
Lanchonete: 2ª a 6ª das 9h às 18h.

GOA



Promovemos e praticamos o consumo consciente. Nosso Menu Completo é elaborado para fornecer de forma equilibrada os nutrientes necessários a uma boa refeição.



Rua Cônego Eugênio Leite, 1152 - Vila Madalena
São Paulo - SP
(11) 3031-0680 | www.goavegetariano.com.br



\$ a \$\$\$ | ● Feijoada | ||| Menu do dia (entrada, principal, sobremesa e suco) | ☺ 2ª a 6ª das 12h às 15h30. Sáb., Dom. e Feriados das 12h às 16h30.

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



KEBABEL



Kebabel



Somos uma kebaberia que nasceu em uma das mais badaladas esquinas de São Paulo. Esse é o ponto de convergência de várias tribos, uma BABEL.



Unidade Augusta
Rua Fernando de Albuquerque, 22 - (11) 3259-1805
Unidade Pinheiros
Rua João Moura, 871 - (11) 3062-7530
São Paulo - SP | www.kebabel.com.br

\$ | ● Kebab de Falafel | 🍴 A la carte | 📍 Consolação (Unidade Augusta) | 🕒 2ª a 6ª das 12h à 0h. Sáb., Dom. e Feriados das 13h à 0h.

Restaurantes

LÓTUS



Restaurante vegetariano e chinês, confortável e com amplas instalações. Aberto desde 1998.



Rua Brigadeiro Tobias, 420 - República
São Paulo - SP
(11) 3229-5696

\$\$\$ | ● Tofu seco com legumes, proteína de soja ao curry, bifun e shantzi | 🍴 Bufê, confeitaria e lanchonete | 📍 Luz | 🕒 Bufê: 2ª a Sáb. das 11h30 às 15h. Lanchonete e confeitaria: 2ª a 6ª das 8h às 18h, Sáb. das 10h às 16h.

LOVING HUT



Cadeia internacional de restaurantes veganos que promove uma dieta saborosa, nutritiva e compassiva.



Rua França Pinto, 243 - Vila Mariana
São Paulo - SP
(11) 2385-2125 | www.lovinghut.com

\$\$ | ● Strogonoff de Funghi acompanhado por Batata Sauté e Arroz Integral | 🍴 A carte com bufê de salada | 📍 Ana Rosa | 🕒 2ª a 6ª das 11h30 às 15h. Sáb. das 12h às 15h30.



Maha Mantra oferece sabor, cor, saúde.
Um toque exótico da culinária indiana.



ALMOÇO buffet preço único

terça a sexta

11:30 às 15:00h

sábados, domingos
e feriados

12:00 às 16:00h

(nos feriados às segundas-feiras
funcionaremos normalmente
das 12:00 às 16:00h)

**Utilizamos
verduras orgânicas**



www.mahamantra.com.br

Rua Fradique Coutinho, 766 – Vila Madalena – SP

• Veg Delivery - Terça à Sexta •

Restaurantes

MADHU CULINÁRIA INDIANA



Restaurante indiano que tem como objetivo oferecer uma culinária diversificada e saudável.



Rua Augusta, 1422 - Consolação
São Paulo - SP
(11) 3262-0130 | www.madhurestaurante.com.br

\$ e \$\$ | ● Refogados e snacks vegetarianos, chutneys e massas de arroz | ||| Casual - Fast Food | ◆ Consolação | ☰ 2ª a 4ª das 12h às 22h30. 5ª das 12h às 23h30. 6ª das 12h à 0h30. Sáb. das 13h à 1h. Dom. das 13h às 22h30.

MAHA MANTRA



Sobrado aconchegante na Vila Madalena. Servindo saúde todos os dias, utilizamos ingredientes frescos, orgânicos integrais e funcionais com o toque exótico e delicioso da culinária indiana.

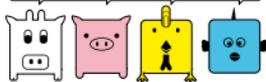


Rua Fradique Coutinho, 766 - Vila Madalena
São Paulo - SP
(11) 3032-2560 | 7541-3584 | www.mahamantra.com.br



\$\$ | ● Samossas recheadas com legumes e especiarias e chutneys de frutas variadas | ||| Bufê (com bebida e sobremesa) | ☰ 3ª a 6ª das 11h30 às 15h. Sáb. e Dom. das 12h às 16h.

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



MELINDA & JULIUS



Pratos vegetarianos totalmente integrais, com opção Macrobiótica. Criamos diversas sobremesas que não utilizam nenhum tipo de açúcar ou adoçante.

Melinda & Julius

Rua Dom Armando Lombardi, 511 - Morumbi
São Paulo - SP
(11) 3722-2553 | www.melindaejulius.com.br

\$\$\$ | ● Feijoada | ||| A la carte | ☺ Restaurante: 2ª a Sáb. das 12h às 15h. Loja: 2ª a 6ª das 8h às 19h. Sáb. até às 17h.

NAKOMBI



A ideia era montar um sushibar dentro de uma kombi e sair vendendo em 1997. A Kombi nunca saiu pelas ruas, mas o sushibar dentro dela se tornou a principal atração do restaurante.



Rua Pequetita, 170 - Itaim Bibi
São Paulo - SP
(11) 3845-9911 | www.nakombi.com.br

\$\$\$ | ● Sushi de shitake, shimeji e abobrinha, berinjela e tomate seco e robatas | ||| A la carte | ☺ 2ª a 5ª das 12h às 15h e das 19h à 0h. 6ª das 12h às 15h e das 19h à 1h. Sáb. das 12h às 16h e das 19h à 1h. Dom. e Feriados das 12h à 0h.

Restaurantes

NECTARE



Restaurante e lanchonete veganos inseridos no espaço ecocultural Casa Jaya. Tem como objetivo proporcionar uma opção de alimentação saudável e consciente ao público.



Rua Capote Valente, 305 - Jardim Paulista
São Paulo - SP
(11) 2935-6987 | www.casajaya.com.br

\$\$ | ● Lasanha de berinjela e acarajé | || Prato do dia e bufê de salada | ↕ Clínicas | ☉ 2ª a 6ª das 12h às 21h. Sáb. das 12h às 15h.

NUTRISOM



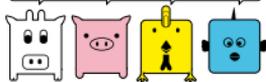
No centro de São Paulo desde 1980, sempre mantendo a qualidade e variedade dos pratos. Se transformou num ponto de referência na cidade para quem deseja uma refeição saudável e saborosa.



Viaduto Nove de Julho, 160 - Sobreloja - República
São Paulo - SP
(11) 3255-4263 | www.nutrisom.com.br

\$\$ | ● Ravióli de pêra com molho de manga, Risoto de laranja, limão siciliano e pistache | || Bufê (com bebida e sobremesa) | ↕ Anhangabáú | ☉ 2ª a 6ª das 11h às 15h15. Dom. e Feriados das 11h30 às 16h30

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



NUTRISOM NATURALMENTE



Em um ambiente de arquitetura clean com decoração moderna e confortável, a casa da Vila Olímpia conta com a tradição de qualidade e sabor, ganhando diariamente novidades vegetarianas.

NUTRISOM
Naturalmente

Rua Ramos Batista, 443 - Itaim Bibi
São Paulo - SP
(11) 2639-5799 | www.nutrisom.com.br

\$\$\$ | ● Não informado | ||| Bufê (com bebida e sobremesa) |
☉ 2ª a 6ª das 12h às 15h. Dom. das 12h às 16h30.

O VEGETARIANO



Deliciosas opções da cozinha vegetariana com grande variedade de pratos orientais.

O Vegetariano
Restaurante e Café

Av. Jabaquara, 1126 - Saúde
São Paulo - SP
(11) 5587-3785 | 2275-0559

\$\$ | ● Massas e pratos orientais (sushis, temaki e yakissoba) |
||| Bufê por kilo | ⬠ Pça. da Árvore | ☉ 2ª a 6ª das 11h30 às 15h.
Sáb. e Dom. até às 15h30.

Restaurantes

PRIME DOG



Lanchone com diversos itens sem carne.



Rua Vergueiro, 1960 - Vila Mariana
São Paulo - SP
www.primedoglanchonete.com.br

\$ | ● Especial Vegetariano | ||| Casual - Fast Food | ◆ Ana Rosa |
☉ Quase 24h.

VEGE TAO



Preocupado em contribuir para o bem estar de seus clientes através de uma comida saudável, balanceada e de qualidade. Os pratos são sempre decorados em forma de sorriso, coloridos e bem servidos.



Rua Diogo de Faria, 568 - Vila Clementino
São Paulo - SP
(11) 5574-6875 | www.vegetao.com.br

\$\$ | ● Polpetone de abobrinha com cebolas caramelizadas |
||| Prato do dia | ◆ Santa Cruz | ☉ 2ª a 6ª das 11h30 às 15h.
Sáb. das 12h às 16h.



Cardápio Vegano 100%
Loja Vegana 100%
Gostoso e Saudável 100%

Bufê de preço único, tudo incluso e à vontade: pratos quentes, saladas, sobremesas e sucos naturais.

Horários:

Segunda a Sexta: 11:30 às 15 hs

Sábado, domingo e feriado: 12 às 16 hs

Café da manhã, Happy hour e Jantar (consulte)

Rua Padre Machado, 51

Metrô Santa Cruz



11 5539-3635

Fazemos entregas na região

Aceitamos encomendas

Restaurantes

VEGETARIANO



Cardápio 100% vegano há 7 anos.



Rua Padre Machado, 51 - Saúde
São Paulo - SP
(11) 5539-3635

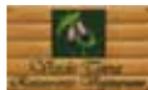


\$\$ | ● Feijoada | ||| Bufê (com bebida e sobremesa) | ↕ Santa Cruz |
☺ 2ª a 6ª das 11h30 às 15h. Sáb, Dom. e Feriados das 12h às 16h.

VERDE TERRA



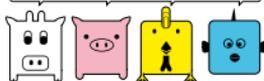
Charmoso sobradinho próximo ao parque Ibirapuera, onde se encontra uma deliciosa cozinha vegetariana.



Rua Manoel da Nobrega, 1458 - Moema
São Paulo - SP
(11) 4304-1458 | twitter.com/verdeterrarest

\$\$ | ● Não informado | ||| Bufê | ☺ 2ª a 6ª das 11h30 às 15h30.

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



YAM



Elaborado pelo Chef Augusto Pinto e equipe, menu pensado para atender ao público convencional e também privilegiar aqueles que não consomem alimentos alergênicos (como glúten e leite).



Rua Deputado Lacerda Franco, 478 - Vila Madalena
São Paulo - SP
(11) 3031-3543 | 2361-6782
www.yamgastronomia.com.br



\$\$\$ | ● Couscous de fundo de alcachofra e banana | 🍴 A la carte e prato do dia | ☺ 2ª a 6ª das 12h às 15h. Sáb. e Dom. até às 16h.

ZYM



Árvores, flores, frutos, o colorido e a tranquilidade preenchem os caminhos do ZYM, espaço terapêutico e bio-gastronômico com alimentação saudável.



Rua Tonelero, 1248 - Lapa
São Paulo - SP
(11) 3021-5637 | 3021-6746
www.zym.com.br | zymcafe.blogspot.com



\$\$\$ | ● Caponata de casca de banana com pão integral feito na casa | 🍴 Prato do dia com suco nativo | ☺ 4ª a Sáb. das 12h às 15h30.

MR. VEGGY

Congelados Vegetarianos & Salgados Integrais
hambúrguer, almôndega, croquete, nuggets, quibe,
coxinha, esfiha e pastéis de forno integrais.

Matérias-primas selecionadas
e temperos in natura

Receitas com sal marinho
e gordura de palma

Trabalhamos com soja
não transgênica certificada

Sem adição de conservantes

www.mrveggy.com
mrveggy@mrveggy.com
(11) 4156 6676



SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



SMS



Produtos

De alimentos congelados a cosméticos, São Paulo oferece uma grande variedade de produtos e serviços sem carne e sustentáveis. Aqui você poderá explorar algumas dessas opções.

As informações aqui fornecidas são de inteira responsabilidade dos estabelecimentos, bem como a qualidade do atendimento e produtos e serviços oferecidos.

Produtos

BECO DOS GATOS

Pratos veganos congelados e resfriados, eventos e workshops.



(11) 2358-5119
www.becodosgatosgourmet.blogspot.com



CUPCAKES VEGANOS

Cupcakes e doces veganos para eventos e delivery.



(11) 6314-2935
www.cupcakesveganos.wordpress.com



ECOBRAS

Produtos orgânicos derivados da soja.



(21) 2178-4078
www.ecobras.com.br



Alimentos congelados e resfriados, éticos e saudáveis, preparados com muito amor. Clássicos da culinária brasileira e internacional em versão vegetariana.

O Beco dos Gatos Gourmet é tudo isso e muito mais!



www.becodosgatosgourmet.blogspot.com | becodosgatos@yahoo.com.br | (11) 2358-5119 - (11) 7623-4409



LOJA VIRTUAL

SOB

Sera o Benedito

www.shopsera.com.br

Produtos

ESPAÇO SURYA

Spa saudável vegano que oferece refeições.



(11) 5084-2591
www.suryabrasil.com



EU LEVO PRA VOCÊ

Congelados caseiros, industriais, vegetarianos e veganos.



www.eulevopravoce.com.br

GENEVY

Empresa brasileira especializada em chocolates sem lactose.



(11) 5588-3139
www.chocolatesgenevy.com.br

Lançamento!



Um amigo fiel merece um cuidado especial!

A JMA J'adore mes amis traz o conceito vegetal para a linha *pet care*! Conheça os produtos Le Bidou Tea Tree!

- Shampoo, Máscara e Spray Pet para cães;
- Sabonete Líquido Hidratante e Aromatizadores de Ambientes para os amantes de animais.

Os produtos da linha **Le Bidou Tea Tree** são livres de **parabenos, silicones e petrolatos**. E têm como principal ingrediente o **Óleo de Melaleuca (tea tree)** com **extratos de cupuaçu & chá verde**.



Le Bidou
tea tree

Eco Le Bidou 

 **CRUELTY FREE**


jma
J'adore mes amis

info@jmabr.com.br
www.jmabr.com.br

Produtos

GOSHEN

Produtos à base de soja.



(15) 3249-2483 | 3249-2515
www.goshen.com.br

GRÃO BURGUER

Delivery de hambúrgueres veganos congelados.



(11) 6672-1778
www.graoburguer.com.br

JMA J'ADORE MES AMIS

Camisetas, sacolas, bolsas ecológicas, bottons, linha de banho para cães e cosméticos veganos.



(11) 9656-2858
www.jmabr.com.br



GOSHEN



CONHEÇA TODA NOSSA LINHA DE PRODUTOS

HAMBURGUER · CARNE FRITA DE SOJA · EMPANADINHO
KIBE · NATA DE SOJA · ROLINHO DE SOJA · FOLHA DE SOJA
BIFE DE SOJA · STEAK · TOFU FRITO DE SOJA · PRESUNTO
LINGUIÇA DE SOJA · SALSICHA DE SOJA



GOSHEN ALIMENTOS LTDA.

(15) 3249.2483 | (15) 3249.2515

Rodovia Bunjiro Nakao, km, 57 - Sorocamirim - cep 18150-000 - Ibiúna/SP

site: www.goshen.com.br | Twitter: @SACGoshen

 ENCONTRE-NOS NO FACEBOOK: GOSHEN ALIMENTOS

Produtos

MANJAR

Cardápio semanal variado de pratos integrais vegetarianos congelados. Trabalha com ingredientes funcionais, grãos e farinhas integrais. Faz entregas em domicílio.



(11) 5051-0597
www.manjarcozinha.com.br

MR. VEGGY

Fornecedor de congelados vegetarianos e salgados integrais.



(11) 4156-6676
www.mrveggy.com

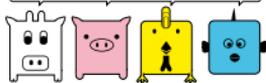
QUINUA REAL BRASIL

Quinoa Real e seus derivados. É considerado “alimento perfeito” pela FAO. Não contém glúten, é kosher e vegana.



(11) 3063-4007
www.quinuareal.com.br

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



SABORES DA ÍNDIA

Delivery da autêntica refeição caseira indiana.

Al. Campinas, 925 - Jardim Paulista
São Paulo - SP
(11) 9992-7725 | 3253-7671

SERÁ O BENEDITO

Grife de moda com produtos feitos a partir de materiais reutilizados, reciclados e sustentáveis.



(11) 4605-5498
www.seraobenedito.com.br

TAIOBA NATIVA

Empresa especializada em eventos, delivery, cursos, atendimento individual eco-chef em domicilio.



(11) 7847-1413 | ID. 55*107*13688
www.taiobagastronomia.com



Produtos

VEGAN BURGER

Bike delivery de lanches veganos.



(11) 3101-7912

<http://veganburguer.wordpress.com>

VEGE MAIS

Produtos à base de soja.



(15) 3011-2799

www.vegemais.com.br

VegeMais

produtos à base de soja

Redescubra o sabor da soja ...



A Vegemais é indústria especializada em alimentos a base de soja congelados. Os produtos seguem rigorosas normas de qualidade durante o processo produtivo para manter a integridade do conceito de Vegetariano e Vegano.



Missão: Promover a alimentação saudável, preocupações ecológicas e a qualidade de vida.

baixa caloria **Qualidade de Vida**
fonte de fibra
rico em proteínas
soja não transgênica
pronto para consumo



Vegetariano



Vegano



Saiba mais em
www.vegemais.com.br
vegemais@vegemais.com.br

GUIA DE RESTAURANTES SEGUNDA SEM CARNE

Projeto editorial

Mônica C. Ribeiro e Mônica Buava

Projeto gráfico

Danilo Della Torre Conti

Produção e informações

Mônica Buava e Guilherme Carvalho

Produção SVMA

Célia Giosa

Coordenação geral

Mônica C. Ribeiro

Coordenação de arte

Silvia Costa Glueck

Imagens Creative Commons

Atribuição 2.0 Genérica

<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.pt>

CAMPANHA SEGUNDA SEM CARNE

Idealização e criação

Marly Winkler (SVB) e Mônica C. Ribeiro (SVMA)

Coordenação

Mônica Buava

Coordenação de arte

Silvia C. Glueck

Arte

Pedro Henrique M. N. Cunha



Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente

Rua do Paraíso, 387, São Paulo, SP, CEP 04103-000, Brasil
svma@prefeitura.sp.gov.br

www.prefeitura.sp.gov.br/svma

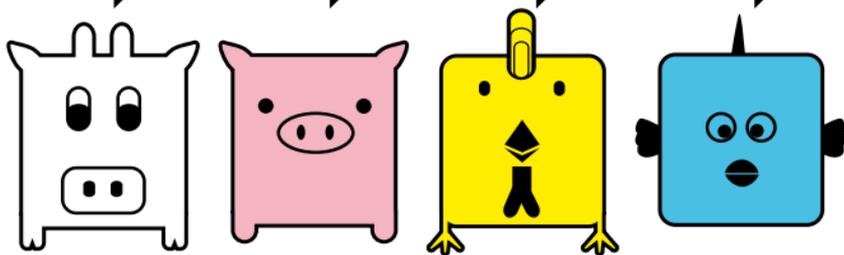


Sociedade Vegetariana Brasileira

Cx. Postal 7017, Florianópolis, SC, CEP 88025-970, Brasil
Telefone: 55 (48) 3234-8034

www.svb.org.br

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



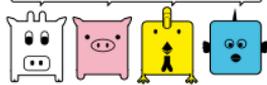
Pelas pessoas. Pelos animais. Pelo planeta.



GUIA DE RESTAURANTES

A cada refeição em um restaurante deste guia às segundas-feiras, peça o carimbo nos espaços abaixo. Ao completar os dez, entre em contato com a SVB e solicite a troca por brindes pelo site: www.segundasemcarne.com.br.

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Válido até janeiro de 2012.

REVISTA DOS Vegetarianos

saúde e boa alimentação



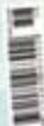
ANO 11 Nº 10
R\$ 10,00 + P.C.
AGOSTO 2011

Ginástica natural

Inspiração no movimento dos animais, é ótima para manter a forma



Dicas
para você
viajar e
não passar
sufoco na
hora de
comer



Por que você não deve comer **Peixe**

Ele não é tão saudável quanto falam e pode ser perigoso para sua saúde. Saiba onde encontrar o ômega-3 e outros nutrientes do peixe no reino vegetal

Carambola
Bonita, saborosa
e ainda
faz bem
para
a pele



Receitas de Massas caseiras

Faça em casa seu rigoque, tagliatelli, espigueta...

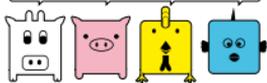


Você é o que você come Você é o que você lê

REVISTA DOS Vegetarianos
saúde e boa alimentação

Compre nas bancas, pelos telefones (11) 3038-5050 e 0800-8888-508 (fora de SP) ou ainda pelo site www.europamet.com.br

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



www.segundasemcarne.com.br



www.facebook.com/SegundaSemCarne

www.twitter.com/SegundaSemCarne


Sociedade
Vegetariana
Brasileira


meio
ambiente



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**