

São Paulo também é destino para vegetarianos

As opções para os que não comem carne ou produtos que sejam de origem animal estão espalhadas por toda a capital

São Paulo, 03 de julho de 2015 – Para fazer jus ao título de capital gastronômica do Brasil, não basta ter 15 mil restaurantes, 20 mil bares ou o nono melhor restaurante do mundo. É preciso, também, atender aos diferentes gostos e filosofias de vida, e em São Paulo, os vegetarianos e veganos também têm muitas alternativas.

Com diversas opções de restaurantes, pizzarias, cafeterias e até sorveterias veganas, a cidade vem acolhendo cada vez mais os adeptos deste estilo de vida, que defende o respeito aos animais tanto na hora de consumir alimentos, cosméticos e produtos que não sejam de origem animal, quanto ao condenar práticas que abusem destes seres.

Marina Criscuolo, estudante de 22 anos que se tornou vegetariana há um ano e pensa em adotar o veganismo (vertente mais radical, que prega o não-consumo de qualquer produto de origem animal), diz que São Paulo está expandindo cada vez mais as opções de lugares que atendem a este público. “Nos últimos tempos, até restaurantes e lanchonetes tradicionais estão oferecendo opções veganas e vegetarianas em seus cardápios. Está ficando mais fácil para nós”, afirma a estudante.

Confira a seleção de alguns lugares na metrópole:

– **Prime Dog Lanchonete:** Localizada na Rua Vergueiro, Prime Dog é uma das primeiras lanchonetes a oferecer opções veganas e vegetarianas. O estabelecimento tem o cuidado de preparar os lanches em chapas diferentes, respeitando a filosofia.

– **Stuzzi:** A primeira unidade da sorveteria no Brasil foi inaugurada em 2008, na Vila Madalena. Em seu cardápio, aparecem opções veganas, com receitas feitas à base de água.

– **Tradicional Casa do Mate:** Localizado no centro de São Paulo, na emblemática esquina da Avenida Ipiranga com a Rua São João, a Tradicional Casa do Mate tem um cardápio de salgados veganos variados.

– **Barão Natural:** De dia, o estabelecimento serve um diversificado almoço self-service vegano. De noite, às quintas, sextas e sábados, Barão Natural passa a ser uma pizzaria, com cardápio vegano e vegetariano. Fica no centro da cidade, na Alameda Barão de Limeira.

– **Empório Mais Verde:** Próximo à estação Santa Cruz do metrô, os veganos encontram um empório que adota o veganismo como filosofia. Além de vender alimentos que não são de origem animal, possuem cosméticos e produtos de higiene pessoal que seguem a mesma linha.

– **Maoz:** A rede internacional de restaurante vegetariano pode ser encontrada na Rua Augusta. Os veganos podem experimentar o famoso falafel, uma especialidade da casa.

– **Lar Vegetariano:** O estabelecimento, localizado no bairro da Pompéia, reúne diversidade em sabores, que vão desde lanches às pizzas.

– **Casa Jaya:** Localizada em Pinheiros, a Casa Jaya abriga o restaurante e lanchonete Nectare, que além de um cardápio vegano variado, utiliza ingredientes orgânicos na preparação. Às sextas-feiras, à noite, tem pizzada, com rodízio de pizza vegana.

– **Panda Vegetariano:** Também chamado de Panda Vegano ou Panda Express, o restaurante fica próximo ao Viaduto do Chá. Com um Buffet self-service variado, a gastronomia do restaurante segue a linha asiática-brasileira.

– **Banana Verde:** Localizado na Avenida Madalena, Banana Verde tem um cardápio variado em pratos naturais. No almoço, tem Buffet de salada, e no jantar um menu à La carte.

– **Casa da Coxinha Vegana:** Funciona sob encomenda, eventos ou revendas e é especializada em salgados veganos, ideal para festas ou comemorações.

– **Nutrisom:** Com duas unidades na cidade, uma no centro e outra na Vila Olímpia, o restaurante possui um cardápio variado em pratos vegetarianos.

– **Apfel:** O restaurante segue a linha vegetariana e usa produtos orgânicos na composição dos pratos. Também conta com duas unidades em São Paulo, uma no centro e outra no bairro dos Jardins.

Eventos veganos pela cidade

A capital gastronômica também é atendida e segue a tendência de organizar feirinhas gastronômicas, agora, também voltadas ao público vegano ou vegetariano. Ao longo do ano, acontecem diversos destes eventos, como Festival de Coxinha Vegana ou a Festa Junina Vegana. Basta ficar de olho no calendário.

Confira dois eventos que estão para acontecer e confirme presença na página do facebook:

– **6º Encontro Vegano JMA J'adore mes amis:** Acontecerá na Joaquim Távora, no dia 9 de agosto. O encontro terá alimentos, cosméticos, artesanato e outros produtos seguindo a vertente vegana, além de horário para meditação e Yoga.

– **Feira Vegana das Nações:** Acontece no dia 25 e 26 de julho, em Higienópolis, e reunirá a gastronomia de diversos países, além de artesanato, cosméticos, vestuário e outros produtos ecologicamente corretos.

Serviços:

Prime Dog Lanchonete

End.: Rua Vergueiro, 1960 – Paraíso – São Paulo.

Tel.: (11) 5539-0179.

[facebook.com/Primedoglanhonete](https://www.facebook.com/Primedoglanhonete)

Stuzzi

End.: Rua Paulistana, 450 – Vila Madalena – São Paulo.

Tel.: (11) 3816-0279.

stuzzi.com.br

Tradicional Casa do Mate

End.: Av. São João, 544 – Centro – São Paulo.

Tel.: (11) 3333-2101.

[facebook.com/tradicionalmate](https://www.facebook.com/tradicionalmate)

Barão Natural

End.: Rua Alameda Barão de Limeira, 1090 – Campos Elíseos – São Paulo.

Tel.: (11) 3224-0774.

[facebook.com/baraonatural](https://www.facebook.com/baraonatural)

Emporio Mais Verde

End.: Rua Afonso César, 1394 – Vila Mariana – São Paulo.

Tel.: (11) 5071-4355.

emporiomaisverde

Maoz

End.: Rua Augusta, 1523 – Consolação – São Paulo.
Tel.: (11) 3288-9580.
maoz.com.br

Lar Vegetariano

End.: Rua Venâncio Aires, 797 – Perdizes – São Paulo.
Tel.: (11) 3862-1308
facebook.com/pages/Lar-Vegetariano-Vegan

Casa Jaya

End.: R. Capote Valente, 305 – Jardim Paulista, São Paulo.
Tel.: (11) 2935-6987.
casajaya

Panda Vegetariano:

End.: Rua Libero Badaró 137 (1º andar) – São Paulo.
Tel.: (11) 3106-1720
facebook.com/pandavegetarian

Banana Verde

End.: Rua Harmonia, 278 – Vila Madalena – São Paulo.
Tel.: (11) 3814-4828
bananaverde

Casa da Coxinha Vegana

Tel.: (11) 766-1560 e 95906-0011
casadacoxinhavegana@gmail.com
casadacoxinhavegana

Nutrisom

End.: Viaduto Nove de Julho, 160 (sobre loja) – Bela Vista -São Paulo.
Tel.: (11) 3255-4263
End.: Rua Ramos Batista, 443 – Vila Olimpia – São Paulo.
Tel.: (11) 2639.5799
nutrisom

Apfel

End.: Rua Dom José de Barros, 99 – Centro – São Paulo.
Tel.: (11) 3256-7909
Rua Bela Cintra, 1343 – Jardins – São Paulo.
Tel.: (11) 3062-3727
apfel

6º Encontro Vegano JMA J'adore mes amis

Data: 9 de agosto de 2015.
Horário: 12h às 20h.
End.: Joaquim Távora, 605 – São Paulo.
facebook.com/events/

Feira Vegana das Nações

Data: 25 e 26 de julho em 2015.
Horário: 12h às 21h.
Local: Clube Piratininga
End.: Alameda Barros, 376, Higienópolis – São Paulo, SP
Tel.: (11) 3451-6000 / 98814-0009

vegnice.com.br