

SUMOS PRENSADOS A FRIO

COLD PRESSED JUICES

100% FRUTA FRESCA | 100% FRESH FRUIT

KALELICIOUS 10

COUVE + MAÇÃ + LIMÃO + MELÂNCIA
KALE + APPLE + LEMON + WATERMELON

GREEN DAY 11

COUVE + ESPINAFRES + MENTA + ANANÁS + MAÇÃ
KALE + SPINACH + MINT + PINEAPPLE + APPLE

AUTHENTIC DETOX 11

MAÇÃ + CENOURA + PEPINO + GENGIBRE + LIMÃO
APPLE + CARROTS + CUCUMBER + GINGER + LEMON

DANCE 2 THE BEET 12

BETERRABA + CENOURA + AIPO + LIMÃO + ESPINAFRES + CURCUMA
BEETS + CARROTS + CELERY + LEMON + SPINACH + TURMERIC

ALMOND JOY 12

LEITE VEGETAL, MANTEIGA DE AMÊNDOA + PEDAÇOS DE CACAO + BANANA + LEITE DE CÔCO
PLANT MILK + ALMOND BUTTER + CACAO NIBS + BANANA + COCONUT MILK

MANGO TANGO 11

SUMO DE LARANJA FRESCO + MANGA + MORANGOS + ÓLEO DE CÔCO + LEITE DE CÔCO
FRESH ORANGE JUICE + MANGO + STRAWBERRIES + COCONUT OIL + COCONUT MILK

SIMPLESMENTE VITAMINAS 6

PURELY VITAMINS

LARANJA ORANGE

ANANÁS PINEAPPLE

MELÂNCIA WATERMELON

MAÇÃ APPLE

CENOURA CARROT

OUTROS | OTHERS

ÁGUA COM GÁS 4

SPARKLING WATER

Limão Lemon
Maracujá Passion Fruit
Tangerina Tangerine

CHÁ 4.5

TEA

Camomila Chamomile
Verbená
Cidreira Lemon Balm
Hortelã Verde Spearmint
Erva Príncipe Lemon Grass

HOLLINGER TEA 4.5

Sabugueiro Elderflower
Framboesa Raspberry
Limonada Lemonade
Chá Preto e Limão Black Tea & Lemon

KOMBUCHA 5

SUPERFOOD LATTES 5

Lucuma
Spirulina
Cacau Cocoa

+

ZEST PHARMACY

0.5cl

IMMUNITY BOOST 3.5
LIMÃO LEMON
+ GENGIBRE GINGER
+ CURCUMA TURMERIC

THE CURE 3.5
LIMÃO LEMON
+ GENGIBRE GINGER
+ SABUGUEIRO ELDERBERRY
+ VINAGRE DE CIDRA DE MAÇÃ APPLE CIDER VINEGAR

ALL IN A SHOT 3.5
LARANJA ORANGE
+ LIMÃO LEMON
+ CURCUMA TURMERIC
+ GENGIBRE GINGER
+ VINAGRE DE CIDRA DE MAÇÃ APPLE CIDER VINEGAR
+ CEBOLA ONION
+ ALHO GARLIC
+ CHILI CHILI

PEQUENO ALMOÇO

BREAKFAST 09-11h



TAÇA DE AÇAÍ E CÔCO MAGRO 13

LOW-FAT COCONUT AÇAÍ BOWL

banana, côco, açaí, frutos do bosque, mel, chia e granola
banana, coconut, açai, berries, honey, chia, granola

TOSTA DE ABACATE DE PEQUENO-ALMOÇO 15

BREAKFAST AVOCADO TOAST

abacate, bacon, ovo cozido
avocado, bacon, boiled free-range egg

BURRITO MATINAL SAUDÁVEL 16

HEALTHY MORNING BURRITO

ovos mexidos, batata-doce, espinafres, abacate, pão de tortilha
scrambled eggs, sweet potato, spinach, avocado, tortilla bread

PANQUECAS SEM GLÚTEN 14

GLUTEN FREE PANCAKES

mel, manteiga de amendoim, frutas, amêndoas tostadas
honey, peanut butter, fruits, toasted almonds

GRANOLA & AÇAÍ BAR 12

EXTRAS ADD-ONS 1.5€

- ESCOLHA O SEU IOGURTE
CHOOSE YOUR YOGURT
MAGRO | SOJA | RECEITA DA CASA
LIGHT | SOYA | HOUSE STYLE
- ESCOLHA A SUA GRANOLA
CHOOSE YOUR GRANOLA
NATURAL | CHOCOLATE | MAGRO
PLAIN | CHOCOLATE | LOW-SUGAR
- ESCOLHA ATÉ 2 FRUTAS
CHOOSE UP TO 2 FRUITS
FRUTA DA ÉPOCA
SEASONAL FRUITS
- ESCOLHA ATÉ 2 TOPPINGS CROCANTES
CHOOSE UP TO 2 CRISPY TOPPINGS
CAJUS | AMÊNDOAS TOSTADAS
SEMENTES GIRASSOL | CÔCO SECO
CASHEW NUTS | TOASTED ALMONDS
SUNFLOWER SEEDS | COCONUT FLAKES
CHIA | GOJI | DRY APRICOT

TAÇA DE AÇAÍ E CÔCO MAGRO 13

LOW-FAT COCONUT AÇAÍ BOWL

banana, côco, açaí, frutos do bosque, mel, chia e granola
banana, coconut, açai, berries, honey, chia and granola

SALAD BAR

EXTRAS ADD-ONS

FRANGO 5€ CHICKEN
CAMARÃO 9€ SHRIMP
TOFU 6€

SALADA PROTEÍCA 19

PROTEIN POWER SALAD

atum fresco, alface romana, espinafres, grão-de-bico, cebola roxa, milho-doce, cenoura, ovo orgânico cozido, croutons, molho de iogurte e pepino
fresh tuna, romaine, baby spinach, chickpeas, red onion, corn, carrot, organic boiled egg, tuna, sourdough croutons, cucumber ranch dressing

SALADA KETO 18

KETO SALAD

camarão, alface romana, espinafres, pepino, abacate, ovo orgânico cozido, sementes de girassol, molho de miso e mel
shrimp, baby spinach and romaine lettuce, cucumber, avocado, organic boiled egg, sunflower seeds, honey-miso dressing

SALADA DA TERRA 17

HEARTY SALAD

alface romana, espinafre bebê, beterraba assada, queijo de cabra, quinoa, pistachios e vinagrete de óleo de côco e vinagre xerez
romaine and baby spinach, roasted beetroot, goat cheese, quinoa, avocado, pistachio, coconut oil and sherry vinaigrette

SOPA DO DIA 9

SOUP OF THE DAY

sopa de legumes da época
seasonal fresh vegetable soup

TOSTAS DE ABACATE

AVOCADO TOASTS

EXTRAS ADD-ONS 1.5€

- ESCOLHA A SUA TOSTA
CHOOSE YOUR TOAST
PÃO DE MASSA MÃE | PÃO DE CENTEIO | PÃO SEM GLÚTEN
SOURDOUGH | RYE LOAF | GLUTEN FREE
- ESCOLHA A SUA COMPOSIÇÃO
CHOOSE YOUR OPTION
CLÁSSICA 14
esmagado de abacate, ovos biológicos cozidos 6 minutos, sementes de girassol, verduras
house-style smashed avocado, soft-boiled free-range egg, sunflower seeds, greens
CIAO BELLA 16
esmagado de abacate, salmão cereja, queijo burrata, manjeriço, queijo parmesão
house-style smashed avocado, cherry tomato, burrata cheese, basil, Parmesan cheese
SALMÃO FUMADO SMOKED SALMON 18
esmagado de abacate, salmão fumado, rúcula e pickle de cebola
house-style smashed avocado, smoked salmon, rucula and pickled onion

PASTAS CASEIRAS

HOMEMADE SPREADS 13

EXTRAS ADD-ONS 2€

- ESCOLHA A SUA PASTA
CHOOSE YOUR SPREAD
PÃO DE MASSA MÃE | PÃO DE CENTEIO | PÃO SEM GLÚTEN
SOURDOUGH | RYE LOAF | GLUTEN FREE
- ESCOLHA A SUA PASTA
CHOOSE YOUR SPREAD
HUMMUS DE PICANTE SPICY HUMMUS
caril, compota de cebola roxa, óleo de malaguetas
curry, red onion compote, chili oil
LABNEH LIBANÊS LEBANESE LABNEH
creme de iogurte, azeitonas, tomate seco, citrinos
creamy yogurt, olives, sundried tomato, citrus
TZATSIKI
iogurte natural, pepino, alho, limão, endro
yogurt, cucumber, garlic, lemon, dill

SOBREMESAS SAUDÁVEIS

HEALTHY SWEETS

"TRIFLE" DE MORANGOS VEGANO 10

VEGAN STRAWBERRY TRIFLE

TARTE DE QUEIJO SEM GLÚTEN COM MANGA 10

GLUTEN-FREE MANGO CHEESECAKE

PUDIM DE QUINOA MAGRO, CÔCO, CANELA 10

LOW-FAT QUINOA PUDDING, COCONUT, CINNAMON

GLUTEN SESAMO SESAME CRUSTÁCEOS CRUSTACEAN OVO OEGG PEIXE FISH MOSTARDA MUSTARD AMENDOINS PEANUTS LÁCTE MILK AIPO CELERY SOJA SOYA MOLUSCOS SHELLFISH SULFITOS SULPHITE FRUTOS CASCA NUTS TROCENOS LUPIN

CASO TENHA ALGUMA INTOLERÂNCIA OU ALERGIA ALIMENTAR, POR FAVOR AVISE O NOSSO STAFF E CONSULTE A LISTA DE ALÉRGICOS COM ANTECEDÊNCIA.
NENHUM PRATO, PRODUTO ALIMENTAR OU BEBIDA, INCLUINDO O COUVERT, PODE SER COBRADO SE NÃO FOR SOLICITADO PELO CLIENTE OU ESTE SOLICITADO. PREÇOS EM €, INCLUEM IVA À TAXA LEGAL EM VIGOR.
IF YOU HAVE ANY FOOD INTOLERANCE OR ALLERGY, PLEASE ADVISE OUR STAFF, AND CONSULT THE ALLERGEN LIST PRIOR TO YOUR ORDER.
NO DISH, FOOD, OR DRINK, INCLUDING COUVERT, CAN BE CHARGED IF NOT REQUESTED OR UNUSED BY THE CUSTOMER. PRICES IN €, INCLUDE VAT AT THE CURRENT LEGAL RATE.