

# SUMOS PRENSADOS A FRIO COLD PRESSED JUICES

100% FRUTA FRESCA | 100% FRESH FRUIT

- KALELICIOUS

10

C 105 | TF Og | S 4mg | CA 25g | F Og | SU 17g | P 3g

COUVE + MAÇÃ + LIMÃO + MELÂNCIA

KALE + APPLE + LEMON + WATERMELON
- GREEN DAY

11

C 160 | TF Og | S 1mg | CA 38g | F Og | SU 27g | P 1g

COUVE + ESPINAFRES + MENTA + ANANÁS + MAÇÃ

KALE + SPINACH + MINT + PINEAPPLE + APPLE
- AUTHENTIC DETOX

11

C 110 | TF Og | S 86mg | CA 24g | F Og | SU 17g | P 2g

MAÇÃ + CENOURA + PEPINO + GENGIBRE + LIMÃO

APPLE + CARROTS + CUCUMBER + GINGER + LEMON

DANCE 2 THE BEET

12

C 100 | TF 1g | S 252mg | CA 22g | F Og | SU 10g | P 4g

BETERRABA + CENOURA + AIPO + LIMÃO + ESPINAFRES + CURCUMA

BEETS + CARROTS + CELERY + LEMON + SPINACH + TURMERIC

- ALMOND JOY

12

C 490 | TF 35g | S 206mg | CA 50g | F 13g | SU 19g | P 10g

LEITE VEGETAL, MANTEIGA DE AMÊNDOA + PEDAÇOS DE CACAU

+ BANANA + LEITE DE CÔCO

PLANT MILK + ALMOND BUTTER + COCOA NIBS

+ BANANA + COCONUT MILK
- MANGO TANGO

11

C 355 | TF 13g | S 51mg | CA 65g | F 10g | SU 42g | P 4g

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 | ANANÁS | MELANCIA | MAÇÃ | CENOURA

ORANGE | PINEAPPLE | WATERMELON | APPLE | CARROT

+

ZEST PHARMACY

IMMUNITY BOOST

3,5

LIMÃO LEMON

+ GENGIBRE GINGER

+ CURCUMA TURMERIC

C 125 | TF Og | S 5mg | CA 30g | F Og | SU 30g | P 0,8g

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

C 55 | TF Og | S 4mg | CA 7g | F 1g | SU 2g | P 1g

THE CURE

3,5

LIMÃO LEMON

+ GENGIBRE GINGER

+ SABUGUEIRO ELDERBERRY

+ VINAGRE DE CIDRA DE MAÇÃ

APPLE CIDER VINEGAR

C 35 | TF Og | S 15mg | CA 2g | F Og | SU 2g | P 0g

- OUTROS | OTHERS

ÁGUA COM GÁS 4

SPARKLING WATER

Limão Lemon | Maracujá Passion Fruit | Tangerina Mandarine
- CHÁ 4,5

TEA

Camomila Chamomile | Verbena | 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 6

Lucuma | Spirulina | Cacau Cocoa

# PEQUENO ALMOÇO SAUDÁVEL HEALTHY BREAKFAST

08H30-11H00

COMBO

27

TOSTA DE ABACATE

AVOCADO TOAST

OVOS BIO MEXIDOS

SCRAMBLED ORGANIC EGGS

OVERNIGHT OATS

FRUTA DA ÉPOCA

SEASONAL FRUIT

GLÚTEN FREE MUFFIN

SUMO DETOX & CAFÉ OU CHÁ

DETOX JUICE & COFFEE OR TEA

## BREAKFAST OPTIONS

- OVERNIGHT OATS

13

Aveia com leite vegetal, granola, frutos vermelhos, manteiga amendoim, banana

Oats with vegetal milk, granola, red berries, peanut butter, banana
- OVOS MEXIDOS EM PÃO SEM GLÚTEN TOSTADO

12

SCRAMBLED EGGS ON TOASTED GLUTEN FREE BREAD
- OVOS ESCALFADOS TURCOS

13

CILBIR TURKISH EGGS

Pão sem glúten, ovos escalfados, iogurte, ervas, óleo de malagueta, alho, pickle de cebola, sumac

Gluten free bread, poached eggs, yoghurt, herbs, chili oil, garlic, pickle red onion, sumac
- TOSTA DE ABACATE

AVOCADO TOAST

13

pão sem glúten, abacate, mistura de sementes, lima, coentros

gluten free bread, avocado, mix seeds, lime, coriander
- ADICIONE

ADD-ON

OVOS À ESCOLHA: ESCALFADO, FRITO, MEXIDOS

5

EGGS YOUR CHOICE: POACHED, FRIED, SCRAMBLED
- SALMÃO FUMADO

9

SMOKED SALMON
- FRUTA DA ÉPOCA LAMINADA

7

SEASONAL SLICED FRUITS

## PARFAIT & AÇAÍ BAR

- escolha iogurte grego ou açaí

choose greek yoghurt or açaí
- CLASSIC PARFAIT

9

| AÇAÍ 12

granola baixo em açúcar, banana, morango, côco

low sugar granola, banana, strawberry, coconut
- TROPICAL PARFAIT

11

| AÇAÍ 14

granola baixo em açúcar, frutos tropicais, côco

low sugar granola, tropical fruits, coconut
- PEANUT BUTTER PARFAIT

11

| AÇAÍ 13

granola baixo em açúcar, banana, mirtilos, côco

low sugar granola, banana, berries, coconut

## SNACKS

- HÚMMUS DE CARIL

CURRY HUMMUS

10

tostas de pão sem glúten

gluten free toasts
- QUEQUE SEM GLÚTEN

GLUTEN FREE MUFFIN

3,5
- BARRAS ENERGÉTICAS

ENERGY BARS

3
- BISCOITOS SEM GLÚTEN

GLUTEN FREE COOKIES

3,5
- PEÇA DE FRUTA

WHOLE FRUIT

2

# SOPAS E SALADAS SOUPS & SALADS

- SOPA DO DIA

SOUP OF THE DAY

9
- DETOX SALAD

17

rebentos de brócolos, couve-roxa, dukkah, quinoa, maçã granny smith, molho de curcuma e limão

broccoli sprouts, red cabbage, dukkah, quinoa, granny smith apple, lemon and curcuma dressing
- KETO SALAD

21

camarão, quinoa, alface romana, espinafres, pepino, abacate, ovo cozido, sementes de girassol, molho de miso, gengibre e mel

shrimp, quinoa, baby spinach, romaine lettuce, cucumber, avocado, organic boiled egg, sunflower seeds, honey-miso ginger dressing

# PRATOS PRINCIPAIS MAINS

- TOSTA DE ABACATE

AVOCADO TOAST

13

pão sem glúten, abacate, mistura de sementes, lima, coentros

gluten free bread, avocado, mix seeds, lime, coriander
- ADICIONE

ADD-ON

OVOS À ESCOLHA: ESCALFADO, FRITO, MEXIDOS

5

EGGS YOUR CHOICE: POACHED, FRIED, SCRAMBLED
- SALMÃO FUMADO

9

SMOKED SALMON
- FALAFEL WRAP

15

tomate, pepino, cebola roxa, hummus, sumac, ervas frescas, molho de iogurte

tomato, cucumber, red onion, hummus, sumac, fresh herbs, yoghurt dressing
- SANDES ABERTA DE SALMÃO FUMADO

19

SMOKED SALMON OPEN SANDWICH

abacate, rúcula, pickle de cebola, queijo crème de citrinos, pão sem glúten

avocado, arugula, red onion pickle, citrus cream cheese, gluten free bread
- PANINO DE ATUM

18

TUNA PANINO

coleslaw de kimchee, pepino, emulsão de wasabi, pão sem glúten

kimchee coleslaw, cucumber, wasabi emulsion, gluten free bread
- PANINO DE FRANGO

16

CHICKEN PANINO

abacate, pesto, queijo magro, salada de pepino, pão sem glúten

avocado, pesto, light cheese, cucumber salad, gluten free bread

- SALADA DE COUVE KALE

KALE SALAD

21

abacate, hummus, cânhamo, grão de bico crocante, furikake, peito de frango e molho suave de alho

avocado, hummus, hemp seeds, crispy chickpeas, furikake, chicken breast and light garlic sauce
- SALADA VERDE SAUDÁVEL DOS DEUSES

19

alfaces, abacate, ervas frescas, pepino bebé, feijão edamame, rabanete, queijo feta, pistachio

lettuces, avocado, fresh herbs, baby cucumber, edamame beans, radish, feta cheese, pistachio
- ADICIONE

ADD-ON

FRANGO GRELHADO

GRILLED CHICKEN

6

TOFU 6

SALMÃO FUMADO

SMOKED SALMON

9

CAMARÃO

SHRIMPS

8

# POWER BOWLS

- arroz integral, quinoa, cogumelos eryngi, couve kale, abacate, pickle de couve roxa, dukkah e molho miso

brown rice, quinoa, eryngi mushrooms, kale, avocado, pickled red cabbage, dukkah and miso sauce
- SELECIONE A SUA PROTÉINA

CHOOSE YOUR PROTEIN:

FALAFEL CASEIRO

HOMEMADE FALAFEL

TOFU

FRANGO GRELHADO

GRILLED CHICKEN

SALMÃO GRELHADO

GRILLED SALMON

CAMARÃO

SHRIMPS

## ZEST KIDS

- VEGGIE CRUDITÉ 7

queijo creme de citrinos

citrus cream cheese
- TOSTA DE QUEIJO 8

GRILLED CHEESE SANDO

pão sem glúten, queijo light

gluten free bread, light cheese
- ALMÔNDEGAS VEGAN 9

VEGGIE MEATBALLS

molho de tomate e arroz integral

tomato sauce and brown rice

# DOCES SEM GLÚTEN GLUTEN FREE SWEETS

- PUDIM DE CHIA BANOFFEE 10

BANOFFEE CHIA PUDDING

banana, leite de coco magro, cacau

banana, light coconut milk, cocoa
- TARTE DE FRUTAS ANTI-OXIDANTES 9

ANTIOXIDANT FRUIT TARTE
- SALAME DE CHOCOLATE 9

CHOCOLATE SALAME

O ZEST AGORA É SEM GLÚTEN!

ZEST IS NOW GLUTEN FREE!

GLUTEN

SESAMO

CRUSTÁCEOS

OVOS

PEIXE

MOSTARDA

AMENDOINS

LEITE

AIPO

SOJA

MOLUSCOS

SULFITOS

FRUTOS CASCA REJA

TREMOÇOS

ATENÇÃO QUE OS NOSSOS INGREDIENTES PODEM CONTER OU ESTAR EM CONTACTO COM ALERGENÍOS. ENQUANTO TOMAMOS MEDIDAS PARA MINIMIZAR O RISCO E LIDAR COM SEGURANÇA OS ALIMENTOS QUE CONTEM POTENCIAIS ALERGENÍOS, POR FAVOR, ESTEJA AVISADO QUE A CONTAMINAÇÃO CRUZADA PODE OCORRER, UMA VEZ QUE FATORES ALÉM DO NOSSO CONTROLO RAZOÁVEL PODEM ALTERAR AS FORMULAÇÕES DOS ALIMENTOS QUE SERVIMOS, OU OS FABRICANTES PODEM ALTERAR AS SUAS FORMULAÇÕES SEM O NOSSO CONHECIMENTO. TODOS OS PREÇOS APRESENTADOS INCLUEM IVA.

PLEASE BE AWARE THAT OUR FOOD MAY CONTAIN OR COME INTO CONTACT WITH ALLERGENS. WHILE WE TAKE STEPS TO MINIMIZE RISK AND SAFELY HANDLE THE FOODS THAT CONTAIN POTENTIAL ALLERGENS, PLEASE BE ADVISED THAT CROSS CONTAMINATION MAY OCCUR, AS FACTORS BEYOND OUR REASONABLE CONTROL MAY ALTER THE FORMULATIONS OF THE FOOD WE SERVE. OR MANUFACTURERS MAY CHANGE THEIR FORMULATIONS WITHOUT OUR KNOWLEDGE.

ALL DISPLAYED PRICES ARE INCLUSIVE OF VAT.