

# SUMOS PRENSADOS A FRIO

## COLD PRESSED JUICES

100% FRUTA FRESCA | 100% FRESH FRUIT

**KALELICIOUS** 10 C:105 | TF:0g | S:4mg | CA:25g | F:0g | SU:17g | P:3g  
COUVE + MAÇÃ + LIMÃO + MELÂNCIA  
KALE + APPLE + LEMON + WATERMELON

**GREEN DAY** 11 C:160 | TF:0g | S:1mg | CA:38g | F:0g | SU:27g | P:1g  
COUVE + ESPINAFRES + MENTA + ANANÁS + MAÇÃ  
KALE + SPINACH + MINT + PINEAPPLE + APPLE

**AUTHENTIC DETOX** 11 C:110 | TF:0g | S:86mg | CA:24g | F:0g | 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:0g | 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:15g | 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

# PEQUENO ALMOÇO SAUDÁVEL

## HEALTHY BREAKFAST 08H30-11H00

### COMBO 27

**TOSTA DE ABACATE** AVOCADO TOAST \*  
**OVOS BIO MEXIDOS** SCRAMBLED ORGANIC EGGS  
**PAPAS DE AVEIA DE ASSINATURA** SIGNATURE PORRIDGE  
**FRUTA DA ÉPOCA** SEASONAL FRUIT  
**GLUTEN FREE MUFFIN**  
**SUMO DETOX & CAFÉ OU CHÁ** DETOX JUICE & COFFEE OR TEA

### BREAKFAST OPTIONS

**TOSTA DE ABACATE** AVOCADO TOAST 13 V  
pão de massa mãe, abacate, mistura de sementes, lima coentros  
sourdough bread, avocado, mix seeds, lime, coriander

**ADICIONE** ADD-ON  
OVOS À ESCOLHA: ESCALFADO, FRITO, MEXIDOS 5 O  
EGGS YOUR CHOICE: POACHED, FRIED, SCRAMBLED

**SALMÃO FUMADO** 9 O A  
SMOKED SALMON

**OVOS BIO MEXIDOS E PÃO DE MASSA MÃE** 12 V  
SCRAMBLED ORGANIC EGGS & SOURDOUGH

**PAPAS DE AVEIA DE ASSINATURA** 8 O O  
SIGNATURE PORRIDGE

**FRUTA DA ÉPOCA LAMINADA** 5  
SEASONAL SLICED FRUITS

### PARFAIT & AÇAÍ BAR

escolha iogurte grego ou açaí  
choose greek yoghurt or açai

**CLASSIC PARFAIT** 9 | **AÇAÍ** 12 O O  
granola baixo em açúcar, banana, morango, côco  
low sugar granola, banana, strawberry, coconut

**TROPICAL PARFAIT** 11 | **AÇAÍ** 14 O O  
granola baixo em açúcar, frutos tropicais, côco  
low sugar granola, tropical fruits, coconut

**PEANUT BUTTER PARFAIT** 11 | **AÇAÍ** 13 O O O  
granola baixo em açúcar, banana, mirtilos, côco  
low sugar granola, banana, berries, coconut

### SNACKS

**HÚMMUS DE CARIL** CURRY HUMMUS 10 V O O  
tostas de pão massa mãe  
sourdough toasts

**HÚMMUS DE BETERRABA** BEETROOT HUMMUS 11 V O O  
tostas de pão massa mãe  
sourdough toasts

**VEGGIE CRUDITÉ** 9 O  
queijo crême de citrinos  
citrus cream cheese

**GLÚTEN FREE MUFFIN** 3.5

**BARRAS ENERGÉTICAS** 3  
ENERGY BARS

**COOKIES** 3.5

**PEÇA DE FRUTA** WHOLE FRUIT 2

# SOPAS E SALADAS

## SOUPS & SALADS

**SOPA DO DIA** SOUP OF THE DAY 9

**DETOX SALAD** 16 O O  
brócolos, mistura de couves, cenoura, frutos secos, sementes, quinoa, limão  
broccoli, mixed cabbages, carrot, nuts, seeds, quinoa, lemon

**KETO SALAD** 21 O O O O O  
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 V  
pão de massa mãe, abacate, mistura de sementes, lima coentros  
sourdough bread, avocado, mix seeds, lime, coriander

**ADICIONE** ADD-ON  
OVOS À ESCOLHA: ESCALFADO, FRITO, MEXIDOS 5 O  
EGGS YOUR CHOICE: POACHED, FRIED, SCRAMBLED

**SALMÃO FUMADO** 9 O A  
SMOKED SALMON

**FALAFEL WRAP** 15 V O O O  
tomate, pepino, cebola roxa, hummus, sumac, ervas frescas, molho de iogurte  
tomato, cucumber, red onion, hummus, sumac, fresh herbs, yoghurt dressing

**SANDÚICHE DE SALMÃO FUMADO** 20 V O O  
SMOKED SALMON SANDWICH

abacate, rúcula, pickle de cebola, queijo crême de citrinos, bolo do caco de beterraba  
avocado, arugula, pickled onion, citrus cream cheese, sweet potato-beet bun

**SANDÚICHE DE TATAKI DE ATUM** 19 V O O O  
TUNA TATAKI SANDWICH

kimchee, couve branca, granny smith, emulsão de wasabi, bolo do caco de espinafres  
kimchee, coleslaw, granny smith, wasabi emulsion, sweet potato-spinach bun

**PANINO DE FRANGO** 16 V O O  
CHICKEN PANINO

abacate, pesto, queijo magro, pão de massa mãe, salada de pepino  
avocado, pesto, light cheese, sourdough, cucumber salad

**SALADA DE COUVE KALE** GARLICKY KALE SALAD 17 O  
abacate, hummus, cânhamo, grão-de-bico crocante, molho suave de alho  
avocado, hummus, hemp seeds, crispy chickpeas, light garlic sauce

**SALADA VERDE SAUDÁVEL DOS DEUSES** 18 O O  
HEALTHY GREEN GODDESS SALAD  
alfaces, abacate, ervas frescas, pepino, feijão edamame, radish, queijo feta, pistachios  
lettuces, avocado, fresh herbs, cucumber, edamame beans, radish, feta cheese, pistachios

**ADICIONE** ADD-ON

**FRANGO GRELHADO** GRILLED CHICKEN 6

**TOFU** 6 O  
**SALMÃO FUMADO** SMOKED SALMON 9 O A  
**CAMARÃO** SHRIMPS 8 V

**FRANGO GRELHADO** 23 O A  
GRILLED CHICKEN  
quinoa, alface, espinafres, pickle de cebola roxa, vinagrete de assinatura  
quinoa, lettuce, spinach, red onion pickle, signature vinaigrette

**SALMÃO GRELHADO** 24 O A O  
GRILLED SALMON  
quinoa, alface romana, espinafres, pickle de cebola roxa, vinagrete de assinatura  
quinoa, romaine, spinach, pickled red onion, homemade vinaigrette

**TOFU GRELHADO** 21 O O A  
GRILLED TOFU  
quinoa, alface, espinafres, pickle de cebola roxa, vinagrete de assinatura  
quinoa, lettuce, spinach, red onion pickle, signature vinaigrette

# 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 O  
CHOCOLATE SALAME

Procura glúten free? Com certeza... basta pedir!  
Gluten free option? Off course...  
just let us know, we'll make it happen!

GLUTEN SESAMO SESAME CRUSTÁCEOS CRUSTACEAN OVOS EGGS PEIXE FISH MOSTARDA MUSTARD AMENDOINS PEANUTS LEITE MILK AIPO CELERY SOJA SOYA MOLUSCOS SHELLFISH SULFITOS SULPHITE FRUTOS CASCA RIJA NUTS TREMOÇOS LUPIN

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.

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.

# ZEST PHARMACY

### IMMUNITY BOOST 3.5

LIMÃO LEMON  
+ GENGIBRE GINGER  
+ CURCUMA TURMERIC  
C:125 | TF:0g | S:5mg | CA:30g | F:0g | SU:30g | P:0.8g

### THE CURE 3.5

LIMÃO LEMON  
+ GENGIBRE GINGER  
+ SABUGUEIRO ELDERBERRY  
+ VINAGRE DE CIDRA DE MAÇÃ  
APPLE CIDER VINEGAR  
C:35 | TF:0g | S:15mg | CA:2g | F:0g | SU:2g | P:0g

### 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:0g | S:4mg | CA:7g | F:1g | SU:2g | P:1g

### OUTROS | OTHERS

**ÁGUA COM GÁS** 4  
SPARKLING WATER

Limão Lemon | Maracujá Passion Fruit | Tangerina Mandarin

**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** 5

Lucuma | Spirulina | Cacau Cocoa