



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 CACAU
+ BANANA + LEITE DE CÔCO
PLANT MILK + ALMOND BUTTER + COCOA 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 | ANANÁS | MELANCIA | MAÇÃ | CENOURA
ORANGE | PINEAPPLE | WATERMELON | APPLE | CARROT

ZEST PHARMACY

IMMUNITY BOOST 3,5
LIMÃO *LEMON*
+ GENGIBRE *GINGER*
+ CURCUMA *TURMERIC*

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*

0.5cl

- 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*

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

PEQUENO ALMOÇO SAUDÁVEL

08H30-11H00

HEALTHY BREAKFAST

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 malaqueta, 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

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
- 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
HEALTHY GREEN GOODNESS SALAD
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 *SHRIMP* 8

O ZEST AGORA É SEM GLÚTEN!
ZEST IS NOW GLUTEN FREE!

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

POWER BOWLS

24

- 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

- GLUTEN
- SÉSAMO
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 ALERGÉNIOS. ENQUANTO TOMAMOS MEDIDAS PARA MINIMIZAR O RISCO E LIDAR COM SEGURANÇA OS ALIMENTOS QUE CONTÊM POTENCIAIS ALERGÉNIOS, 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.