

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 ORANGE | ANANÁS PINEAPPLE | MELANCIA WATERMELON
MAÇÃ APPLE | CENOURA CARROT

PEQUENO ALMOÇO SAUDÁVEL

HEALTHY BREAKFAST 08-11h 27

SUMO DETOX & CAFÉ OU CHÁ
DETOX JUICE & COFFEE OR TEA

FRUTA DA ÉPOCA
SEASONAL FRUIT

GLUTEN FREE MUFFIN

TOSTA DE ABACATE
AVOCADO TOAST

OVOS BIO MEXIDOS
SCRAMBLED ORGANIC EGGS

PAPAS DE AVEIA DE ASSINATURA
SIGNATURE PORRIDGE

PARFAIT & AÇAÍ BAR

escolha iogurte grego ou açaí
choose greek yoghurt or açai

CLASSIC
granola baixo em açúcar, banana, morango, côco
low sugar granola, banana, strawberry, coconut

PARFAIT 8 | AÇAÍ 10

TROPICAL
granola baixo em açúcar, frutos tropicais, côco
low sugar granola, tropical fruits, coconut

PARFAIT 10 | AÇAÍ 12

PEANUT BUTTER
granola baixo em açúcar, banana, mirtilos, côco
low sugar granola, banana, berries, coconut

PARFAIT 9 | AÇAÍ 11

SNACKS

SOPA DO DIA 9
SOUP OF THE DAY

HÚMMUS DE CARIL 10
CURRY HUMMUS

HÚMMUS DE BETERRABA 11
BEETROOT HUMMUS

VEGGIE CRUDITÉ 9
queijo creme de citrinos
citrus cream cheese

GLÚTEN FREE MUFFIN 3.5

BARRAS ENERGÉTICAS 3
ENERGY BARS

COOKIES 3.5

PEÇA DE FRUTA 2
WHOLE FRUIT

SALADS

SALADA PROTEÍCA 19
PROTEIN POWER
atum fresco, arroz negro, alface romana, espinafres, pickle cebola roxa, milho-doce, cenoura, ovo orgânico cozido, croutons, molho de iogurte
fresh tuna, black rice, romaine, baby spinach, pickle red onion, corn, carrot, organic boiled egg, sourdough croutons, yoghurt dressing

SALADA KETO 18
KETO
camarão, quinoa, ananás grelhado, alface romana, espinafres, pepino, abacate, sementes de girassol, molho de miso, gengibre e mel
shrimp, quinoa, grilled pineapple, baby spinach and romaine lettuce, cucumber, avocado, organic boiled egg, sunflower seeds, honey-miso ginger dressing

NO PÃO ON BREAD

TOSTA DE ABACATE 13
AVOCADO TOAST
abacate laminado, queijo creme de citrinos, sementes de sésamo, pão massa mãe
sliced avocado, citrus fresh cream cheese, sesame seeds, sourdough

CIAO BELLA BRUSCHETTA 15
esmagado de abacate, tomate cereja, queijo burrata, manjeriço, queijo parmesão, pão massa mãe
smashed avocado, cherry tomato, burrata cheese, basil, parmesan cheese, sourdough

SANDÚICHE DE SALMÃO FUMADO 18
SMOKED SALMON SANDWICH
abacate, rúcula, pickle de cebola, queijo creme de citrinos, bolo do caco de beterraba
avocado, arugula, pickled onion, citrus cream cheese, sweet potato-beet bun

SANDÚICHE DE TATAKI DE ATUM 18
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

PANINI DE FRANGO 16
CHICKEN PANINI
tomate grelhado, espinafres, queijo derretido, pão massa mãe
grilled tomato, spinach, melted cheese, sourdough

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

KALE CAESAR 16
frango, kale, alface romana, queijo feta, ovo orgânico cozido, croutons, molho de iogurte, limão
chicken, kale, romaine, feta cheese, organic boiled egg, sourdough croutons, yoghurt dressing, lemon

SALADA DA TERRA 16
HEARTY
massa integral, abacate, alface romana, kale, beterraba, queijo feta, uvas, avelãs tostadas, vinagrete de xerez
whole grain pasta, romaine, kale, beetroot, feta cheese, avocado, fresh grapes, toasted hazelnuts, xerez vinaigrette

Transforme em vegetariano - substitua por tofu fumado
Make it vegetarian - sub by marinated smoked tofu

JANTAR SAUDÁVEL

HEALTHY DINNER 18-20h

FRANGO GRELHADO 23
GRILLED CHICKEN
arroz negro, alface romana, espinafres, pickle cebola roxa, vinagrete de assinatura
black rice, romaine, spinach, pickled red onion, homemade vinaigrette

SALMÃO 24
ROASTED SALMON
quinoa, alface romana, espinafres, pickle cebola roxa, vinagrete de assinatura
quinoa, romaine, spinach, pickled red onion, homemade vinaigrette

TATAKI DE ATUM 26
TUNA TATAKI
quinoa, alface romana, espinafres, pickle cebola roxa, vinagrete de assinatura
quinoa, romaine, spinach, pickled red onion, homemade vinaigrette

TOFU FUMADO 21
MARINATED SMOKED TOFU
arroz negro, alface romana, espinafres, pickle cebola roxa, vinagrete de assinatura
black rice, romaine, spinach, pickled red onion, homemade vinaigrette

DOCES FRIENDLY SWEETS

PUDIM DE CHIA DE CÔCO, ANANÁS E LIMA 10
COCONUT CHIA PUDDING, PINEAPPLE AND LIME

BANANA BREAD 8

SALAME DE CHOCOLATE 9
CHOCOLATE SALAME

GLUTEN SÉSAMO SESAME CRUSTÁCEOS CRUSTACEAN OVOS EGGS PEIXE FISH MOSTARDA MUSTARD ARROZENDO PEANUTS LEITE MILK AIPO CELERY SOJA SOYA MOLUSCOS SHELLFISH SULFITOS SULPHITE FRUTOS CASCA RÍJA 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.
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.

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

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



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