

ENTRADAS



Couvert Local Pão de centeio, azeite, hummus, cenoura baby e aipo	3,40 €	
Sopa do Dia Com os legumes mais frescos que nos chegam diariamente	3,40 €	
Tomate e Burrata Com pesto caseiro	9,20 €	
Salada Grega sobre Hummus Grão de bico, tomate, azeitonas, pepino, feta e um fio de azeite	8,60 €	
Guacamole Com chips de tortilha de milho	5,60 €	
Hummus Com cenoura baby e aipo	5,20 €	
Tártaro de Atum Com edamame e molho soja	8,50 €	
Tártaro de Salmão Com manga e molho ponzu	9,60 €	
Ceviche de Corvina e Salmão Com puré de batata doce de Odemira	10,20 €	
Tacos Moles de Jaca Tomate, milho, cebola roxa, couve roxa e abacate	9,30 €	
Ostras da Ria Formosa Unidade	2,40 €	
½ dúzia	13,00 €	

VEGAN/VEGETARIANO



Hamburguer de Feijão Preto Guacamole, milho, tomate, ibérica e cebola roxa	10,20 €	
Tagine de Grão de Bico, Caju e Alperces Com millet e espinafres	10,20 €	
Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral Pesto caseiro, espargos verdes, cogumelos, rúcula e parmesão	11,20 €	
Lasanha de Abóbora Manteiga Espinafres e ricotta e no fim um toque de parmesão; servida com rúcula e cogumelos laminados	11,40 €	
Quinoa com Feta ou Hummus Quinoa Portuguesa, beringela, courgette, grão de bico, amêndoas e romã em cama de rúcula	10,60 €	
Caril Thai Vermelho de Tofu biológico Com arroz integral e espinafres (Picante)	10,80 €	
Salada Quente de Cevada com Legumes Assados e Halloumi (faça o seu prato vegan pedindo sem halloumi) Batata doce de Odemira, beringela, funcho, cebola roxa, couve-flor, molho de agrião	11,80 €	
Tofu Paprika Grão de bico, batata doce de Odemira, "maionese" de abacate, pepino em pickles (Ligeiramente Picante)	11,60 €	

FRANGO DO CAMPO



Frango Açafrão Couscous de limão com arandos e pistachios, rúcula, molho de iogurte e alho	11,80 €	
Frango Teriaky Com noodles de ovo e legumes asiáticos	12,40 €	
Caril Thai Vermelho Com arroz integral e espinafres (Picante)	11,60 €	
Frango Paprika Grão de bico, batata doce de Odemira, "maionese" e abacate, pepino em pickles (Ligeiramente Picante)	12,20 €	

PEIXE



Atum Braseado com Legumes Assados Millet, batata doce de Odemira, beringela, couve flor, cebola roxa e molho chimichurri	11,90 €	
Bife de Atum Arroz integral, bimis, edamame, abacate e "maionese" de wasabi	13,90 €	
Camarão no Wok Com noodles de ovo e legumes asiáticos	12,40 €	
Corvina com Molho de Moqueca Arroz integral e farofa com amêndoas laminadas, salsa e malagueta vermelha	15,60 €	
Caril Thai Vermelho de Camarão Com arroz integral e espinafres (Picante)	11,70 €	
Spaghetti Integral com Camarão e Mexilhão Com caldo de camarão e salsa	11,80 €	
Polvo Alimado Com Quinoa Portuguesa, batata doce de Odemira, funcho assado e ibérica	12,60 €	
Camarão com Arroz Preto Couve-flor e infusão de leite de coco e lima	12,60 €	
Salmão Panko Arroz preto e salada de couve roxa, cenoura, manga, salsa e malagueta vermelha	11,90 €	
Salmão com Crosta de Avelã Trio de quinoa, laranja e agrião	12,80 €	
Lascas de Bacalhau Grão de bico, ovo quente biológico, espinafres e muita salsa	12,10 €	

SOBREMESAS



Tarte de Amêndoa e Caramelo Salgado	4,90 €		Duo de Creme de Brigadeiro e Creme de Amendoim	4,70 €	
Frutos Silvestres com Creme de Caju	4,40 €		Cheesecake de Amoras	4,60 €	
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	4,20 €		Brownie com bagas goji, pistachio e pecãs	3,20 €	
Bolo de Cacau e Avelãs	4,40 €		Sweet Bites	1,80 €	
Tarte de Limão Desconstruída	4,60 €		Cookie	1,80 €	

(todas as nossas sobremesas contém frutos secos e são elaboradas sem açúcares refinados)