

ENTRADAS



Couvert Local Pão de Massa Mãe, Azeite, Hummus, Cenoura Baby e Aipo	3,60 €	
Sopa do Dia Com os legumes mais frescos que nos chegam diariamente	3,40 €	
Tacos de Camarão com Mayo Togarashi Camarão, Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa, Malagueta, Mayo Togarashi (Picante)	13,10 €	
Tacos Moles de Jaca Jaca, Tomate, Milho, Cebola Roxa, Couve Roxa e Abacate	9,70 €	
Tomate e Burrata Mix de Tomate, Pesto Caseiro, Manjeriçao Fresco	9,10 €	
Guacamole Com Chips de Tortilha de Milho	6,10 €	
Hummus Com Cenoura Baby e Aipo	5,60 €	
Tártaro de Atum Com Edamame, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico	8,80 €	
Tártaro de Salmão Com Manga e Molho Ponzu	9,80 €	

PEIXE



Camarão com Arroz Preto Couve-flor e infusão de Leite de Coco e Lima polvilhado com Cajus	13,10 €	
Caril Thai Vermelho de Camarão e Legumes Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)	12,10 €	
Atum Braseado com Legumes Millet, Batata Doce de Odemira, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri	12,40 €	
Bife de Atum Quinoa Encarnada, Bimis, Edamame, Abacate e "Maionese" de Wasabi	14,20 €	
Camarão no Wok Com Noodles e Legumes Asiáticos	12,90 €	
Lascas de Bacalhau Grão de Bico, Ovo Quente Biológico, Espinafres e muita Salsa	12,40 €	
Polvo Alimado Com Quinoa Portuguesa, Batata Doce de Odemira, Funcho Assado e Mix de Folhas Verdes	12,90 €	
Salmão Panko Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha	12,20 €	
Salmão com Crosta de Avelã Trio de Quinoa, Laranja e Agrião	13,10 €	

PLANT BASED/VEGETARIANO



Salada Grega com Hummus Grão de Bico, Tomate, Azeitonas, Pepino, Cebola Roxa, Feta e um Fio de Azeite	10,70 €	
Lentilhas Verdes com Legumes Assados e Harissa Servido sobre Hummus	11,40 €	
Caril Indiano de Batata Doce Batata Doce de Odemira, Grão de Bico, Espinafres, Trio de Quinoa	10,90 €	
Caril Thai Vermelho de Tofu Biológico e Legumes Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)	11,10 €	
Beringela Assada com Cebola e Tomate Cherry Pinhões, Sultanas, Millet e Rúcula	11,20 €	
Hambúrguer de Feijão Preto com Quinoa e Guacamole Guacamole, Quinoa Encarnada, Milho, Tomate, Mix de Folhas Verdes e Cebola Roxa (Ligeiramente Picante)	10,60 €	
Lasanha de Abóbora Manteiga Espinafres e Ricotta e no fim um toque de Parmesão, servida com Rúcula e Cogumelos Laminados	11,90 €	
Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral Pesto Caseiro, Espargos, Cogumelos, Rúcula e Parmesão	11,60 €	
Tofu Paprika Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)	11,90 €	
Quinoa com Feta ou Hummus Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas e Romã em cama de Rúcula	10,90 €	

AVES DO CAMPO



Pato Hoisin Magret de Pato com Molho Hoisin, Arroz Preto, Pepino em Pickles, Agrião e Coração de Alface	15,90 €	
Pato com Esmagada de Batata Doce e Legumes Magret de Pato, Esmagada de Batata Doce de Odemira, Bimis, Courgette, Beringela, Funcho, Cebola Roxa	14,60 €	
Frango Açafraão Couscous de Limão com Arandos e Pistachios, Rúcula, Molho de Iogurte e Alho	12,30 €	
Frango Teriaky Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos	12,90 €	
Frango Paprika Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)	12,60 €	
Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)	11,90 €	

SOBREMESAS



Bolo de Cacau e Avelãs	4,80 €		Crumble de Pera com Gelado	5,70 €	
Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	5,50 €		Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini	4,40 €	
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	4,60 €		Frutos Silvestres com Creme de Caju	5,30 €	
Cheesecake de Amora	5,20 €		Sweet Bites - Sweet Bite Cacau e Avelãs, Sweet Bite Coco, Sweet Bite Pink, Sweet Bite Tâmara recheada com Manteiga de Amêndoa	1,95 €	
Arroz Doce	4,40 €				

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

GELADOS ARTESANAIS



	1 bola	2 bolas	3 bolas		1 bola	2 bolas	3 bolas
Gianduja	3,10 €	4,70 €	5,90 €		Sorbet Coco	3,10 €	4,70 €
Amêndoa					Sorbet Morango		5,90 €

CONSTRUA O SEU POKE										
<p>COMPLEMENTOS - escolha 3 -</p> <ul style="list-style-type: none"> Goma Wakame Edamame Cebola Roxa Couve Roxa Manga Pepino Abacate Cogumelos Shiitake Rabanete Abacaxi 	<p>BASE - escolha 1 -</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz Sushi Arroz Preto Quinoa Portuguesa Courgetti 	<p>PEIXE / TOFU BIO - escolha 1 -</p> <table border="0"> <tr> <td>ATUM 10,90 €</td> <td>SALMÃO 12,90 €</td> <td>CAMARÃO 12,10 €</td> <td>TOFU BIO 10,70 €</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">MIX (2 proteínas à escolha) 12,80 €</td> </tr> </table>	ATUM 10,90 €	SALMÃO 12,90 €	CAMARÃO 12,10 €	TOFU BIO 10,70 €	MIX (2 proteínas à escolha) 12,80 €			
ATUM 10,90 €	SALMÃO 12,90 €	CAMARÃO 12,10 €	TOFU BIO 10,70 €							
MIX (2 proteínas à escolha) 12,80 €										
<p>COMPLEMENTOS EXTRA 1,50 € (Uni)</p>	<p>MOLHOS - escolha 1 -</p> <table border="0"> <tr> <td>Clássico 🍴</td> <td>Cítrico de Manjeriçã 🌿🍴🍷</td> </tr> <tr> <td>Spicy 🍴🍷</td> <td>Ponzu 🍴🍷</td> </tr> </table>	Clássico 🍴	Cítrico de Manjeriçã 🌿🍴🍷	Spicy 🍴🍷	Ponzu 🍴🍷	<p>TOPPINGS - escolha 2 -</p> <ul style="list-style-type: none"> Gengibre Fresco Cebola Crocante Nozes Macadamia Cajus com Wasabi Tiras de Nori Mix Ervas Ovas Tobiko Malagueta Mayo Togarashi 🍴🍷 "Mayo" Wasabi 🌿🍴🍷 				
Clássico 🍴	Cítrico de Manjeriçã 🌿🍴🍷									
Spicy 🍴🍷	Ponzu 🍴🍷									
	<p>MIX Escolha os Complementos, os Toppings e o Molho</p>	<p>TOPPINGS EXTRA 1,00 € (Uni)</p>								

TODOS OS POKES SÃO TERMINADOS COM CEBOLINHA FATIADA E SEMENTES DE SÉSAMO

POKE			
Barracuda Salmão, Abacate, Abacaxi, Pepino, Crispy Salmon Skin, Gengibre, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Clássico	13,10 €	🍴	
Aloha Atum, Abacate, Pepino, Cebola Roxa, Cebola Crocante, Noz Macadamia, Arroz Sushi, Molho Clássico	10,90 €	🍴	
Protein Atum, Salmão, Abacate, Edamame, Manga, Ovas Tobiko, Quinoa Portuguesa, "Maionese" Wasabi, Molho Ponzu	12,90 €	🍴	
Spicy Atum, Goma wakame, Abacate, Edamame, Cebola Crocante, Cogumelos Shiitake, Arroz Sushi, Molho Spicy	11,40 €	🍴	
Salmão Salmão, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu	12,90 €	🍴	
Surf Salmão, Atum, Manga, Abacate, Edamame, Pepino, Cebola Crocante, Malagueta, Arroz Sushi, Molho Clássico	13,20 €	🍴	
Hawaiian Heat Atum, Abacate, Abacaxi, Cebola Roxa, Noz Macadamia, Tiras de Nori, Mayo Togarashi (picante), Arroz Preto, Molho Ponzu	12,90 €	🍴	
Fresh Salmão, Manga, Edamame, Abacate, Couve Roxa, Gengibre Fresco, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Ponzu	12,70 €	🍴	
Salmon on Black Salmão, Edamame, Pepino, Abacate, Ovas Tobiko, Arroz Preto, Molho Clássico	12,20 €	🍴	
CBS (Citrus Basil Shrimp) Camarão, Edamame, Manga, Pepino, Rabanete, Malagueta, Courgetti, Molho Cítrico Manjeriçã	12,10 €	🍴🌿	
Reef Salmão, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Ovas Tobiko, Arroz Sushi, Molho Clássico	12,10 €	🍴	
Tofu Tofu biológico, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Ponzu	10,70 €	🍴🍷	

SOBREMESAS			
Bolo de Cacau e Avelãs	4,80 €	🍴🌿	
Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	5,50 €	🌿🍴🍷	
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	4,60 €	🌿🍴🍷	
Cheesecake de Amora	5,20 €	🌿🍴🍷	
Arroz Doce	4,40 €	🌿🍴🍷	
Crumble de Pera com Gelado	5,70 €	🌿🍴🍷	
Brownie servido com Caramelo Salgado Tahini	4,40 €	🌿🍴🍷	
Frutos Silvestres com Creme de Caju	5,30 €	🌿🍴🍷	
Sweet Bites - Sweet Bite Cacau e Avelãs, Sweet Bite Coco, Sweet Bite Pink, Sweet Bite Tâmara recheada com Manteiga de Amêndoa	1,95 €	🌿🍴🍷	

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

GELADOS ARTESANAIS									
	1 bola	2 bolas	3 bolas		1 bola	2 bolas	3 bolas		
Gianduja	3,10 €	4,70 €	5,90 €	🌿🍴🍷	Sorbet Coco	3,10 €	4,70 €	5,90 €	🌿🍴🍷
Amêndoa				🌿🍴🍷	Sorbet Morango				🌿🍴🍷

Qualquer comida, bebida ou prato que não seja solicitado pelo cliente não pode ser cobrado.

ATENÇÃO: Apesar de oferecermos opções de menu sem glúten, não somos uma cozinha certificada. Pode ocorrer contaminação e o nosso restaurante não pode garantir que os nossos produtos sejam 100% livres de alérgenos. Se tem alergias alimentares, não deixe de comunicar com o nosso colaborador antes de pedir o produto.

IVA incluído à Taxa Legal