

DIPS



Tzatziki
Hummus de Beterraba

6,10 €
6,10 €



Feta e Pimento Assado
Baba Ganoush

6,10 €
6,10 €



Couvert Local - 2 mini dips 3,80€
Servidos com Pão de Massa Mãe e Pita

ENTRADAS



Sopa do Dia	3,40 €	
Tacos de Camarão com Mayo Togarashi Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa, Malagueta (Picante)	14,10 €	
Tacos Moles de Jaca Tomate, Milho, Cebola Roxa, Couve Roxa e Abacate	10,70 €	
Tomate & Burrata Mix de Tomate, Pesto Caseiro, Manjeriçao Fresco	10,10 €	
Guacamole Com Chips de Tortilha de Milho	7,10 €	
Hummus Com Cenoura Baby e Aipo	6,60 €	
Tártaro de Atum Com Abacate, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico	9,80 €	
Tártaro de Salmão Com Manga, Cebola Roxa e Vinagrete de Limão	10,80 €	

PEIXE



Camarão com Arroz Preto Couve-flor e Infusão de Leite de Coco e Lima, Cajus e Molho Cítrico de Manjeriçao	14,10 €	
Camarão no Wok Com Noodles e Legumes Asiáticos	13,90 €	
Caril Thai Vermelho de Camarão e Legumes Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)	13,10 €	
Bife de Atum Quinoa Encarnada, Bimis, Edamame, Abacate e "Maionese" de Wasabi	15,20 €	
Atum Braseado com Legumes Millet, Batata Doce de Odemira, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri	13,40 €	
Lascas de Bacalhau Grão de Bico, Ovo Quente Biológico, Espinafres e muita Salsa	13,40 €	
Polvo Alimado Com Quinoa Portuguesa, Batata Doce de Odemira, Funcho Assado e Mix de Folhas Verdes	13,90 €	
Salmão Panko Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha	13,20 €	
Salmão com Crosta de Avelã Trio de Quinoa, Laranja, Mix de Folhas Verdes	14,10 €	

PLANT BASED/VEGETARIANO



Tagine de Grão com Millet Beringela, Espinafres, Cajus e Alperces Secos	11,30 €	
Salada Quente de Cevada com Legumes Assados e Pecãs Batata Doce de Odemira, Beringela, Funcho, Cebola Roxa, Rúcula, Vinagrete de Limão	11,60 €	
Lentilhas Verdes com Legumes Assados e Harissa Servido sobre Hummus	11,80 €	
Salada Grega com Hummus Grão de Bico, Tomate, Azeitonas, Pepino e Feta	11,70 €	
Hambúrguer de Feijão Preto com Quinoa e Guacamole Quinoa Encarnada, Milho, Tomate, Mix de Folhas Verdes e Cebola Roxa (Ligeiramente Picante)	11,60 €	
Lasanha de Abóbora Manteiga Espinafres, Ricotta e Parmesão, servida com Rúcula e Cogumelos Laminados	12,90 €	
Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral Pesto Caseiro, Espargos, Cogumelos, Rúcula e Parmesão	12,60 €	
Caril Thai Vermelho de Tofu Biológico e Legumes Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)	12,10 €	
Tofu Paprika Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)	12,90 €	
Quinoa com Feta ou Hummus Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas, Romã e Rúcula	11,90 €	

AVES DO CAMPO



Pato Asiático Magret de Pato, Pak Choi e Cogumelos Shitake	14,80 €	
Pato com Esmagada de Batata Doce e Legumes Magret de Pato, Bimis, Courgette, Funcho, Cebola Roxa	15,60 €	
Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)	12,90 €	
Frango Açafrao Couscous de Limão com Arandos e Pistachios, Rúcula, Molho de Iogurte e Alho	13,30 €	
Frango Teriaky Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos	13,90 €	
Frango Paprika Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)	13,60 €	

SOBREMESAS



Tapioca de Coco, Lima e Manjeriçao	4,60 €		Local "Snickers"	4,60 €	
Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	6,00 €		Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini	4,90 €	
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	5,00 €		Frutos Silvestres com Creme de Caju	5,80 €	
Cheesecake de Amora	5,70 €		Sweet Bites - Sweet Bite Cacau e Avelãs, Sweet Bite Coco, Sweet Bite Pink, Sweet Bite Tâmara recheada com Manteiga de Amêndoa	2,20 €	
Crumble de Pera e Mirtilo com Gelado	5,70 €				

GELADOS ARTESANAIS



	1 bola	2 bolas	3 bolas		1 bola	2 bolas	3 bolas
Avelã	3,10 €	4,70 €	5,90 €	Morango	3,10 €	4,70 €	5,90 €
Limão e Manjeriçao				Manga			

CONSTRUA O SEU POKE		COMPLEMENTOS - escolha 3 -	TOPPINGS - escolha 2 -
<p>BASE - escolha 1 -</p> <p>Arroz Sushi Arroz Preto Quinoa Portuguesa Courgetti</p>	<p>PROTEINA - escolha 1 -</p> <p>ATUM SALMÃO CAMARÃO TOFU BIO SALMON NOT SALMON ☺</p> <p>11,90 € 13,90 € 13,10 € 11,70 € 13,70 €</p> <p>MIX (2 proteínas à escolha) 13,80 €</p>	<p>Goma Wakame Edamame Cebola Roxa Couve Roxa Manga Pepino Abacate Cogumelos Shiitake Rabanete Abacaxi</p>	<p>Gengibre Fresco Cebola Crocante Nozes Macadamia Cajus com Wasabi Tiras de Nori Mix Ervas Ovas Tobiko Malagueta Mayo Togarashi 🍴🍴 "Mayo" Wasabi 🍴🍴🍴</p>
<p>MIX & MATCH Escolha os Complementos, os Toppings e o Molho</p>		<p>COMPLEMENTOS EXTRA 1,70 € (Uni)</p>	<p>TOPPINGS EXTRA 1,20 € (Uni)</p>
<p>MOLHOS - escolha 1 -</p>	<p>Clássico 🍴 Spicy 🍴🍴</p>	<p>Cítrico de Manjeriçao 🍴🍴🍴 Ponzu 🍴🍴</p>	

POKE			
<p>LO-CAL Salmon Not Salmon, Couve Roxa, Edamame, Manga, Abacate, Gengibre, Mix Ervas, Quinoa Portuguesa, Molho Ponzu 13,80 € 🍴🍴</p> <p>Barracuda Salmão, Abacate, Abacaxi, Pepino, Crispy Salmon Skin, Gengibre, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Clássico 14,10 € 🍴</p> <p>Aloha Atum, Abacate, Pepino, Cebola Roxa, Cebola Crocante, Noz Macadamia, Arroz Sushi, Molho Clássico 11,90 € 🍴</p> <p>Protein Atum, Salmão, Abacate, Edamame, Manga, Ovas Tobiko, Quinoa Portuguesa, "Maionese" Wasabi, Molho Ponzu 13,90 € 🍴</p> <p>Spicy Atum, Goma wakame, Abacate, Edamame, Cebola Crocante, Cogumelos Shiitake, Arroz Sushi, Molho Spicy 12,40 € 🍴</p> <p>Salmão Salmão, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu 13,90 € 🍴</p> <p>Surf Salmão, Atum, Manga, Abacate, Edamame, Pepino, Cebola Crocante, Malagueta, Arroz Sushi, Molho Clássico 14,20 € 🍴</p>	<p>Salmon Not Salmon Salmon Not Salmon, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu 13,90 € 🍴🍴</p> <p>Hawaiian Heat Atum, Abacate, Abacaxi, Cebola Roxa, Noz Macadamia, Tiras de Nori, Mayo Togarashi (Picante), Arroz Preto, Molho Ponzu 13,90 € 🍴</p> <p>Fresh Salmão, Manga, Edamame, Abacate, Couve Roxa, Gengibre Fresco, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Ponzu 13,70 € 🍴</p> <p>Salmon on Black Salmão, Edamame, Pepino, Abacate, Ovas Tobiko, Arroz Preto, Molho Clássico 13,20 € 🍴</p> <p>CBS (Citrus Basil Shrimp) Camarão, Edamame, Manga, Pepino, Rabanete, Malagueta, Courgetti, Molho Cítrico Manjeriçao 13,10 € 🍴</p> <p>Reef Salmão, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Ovas Tobiko, Arroz Sushi, Molho Clássico 13,10 € 🍴</p> <p>Tofu Tofu biológico, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Ponzu 11,70 € 🍴🍴</p>		

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

SOBREMESAS			
<p>Tapioca de Coco, Lima e Manjeriçao 4,60 € 🍴🍴🍴</p> <p>Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju 6,00 € 🍴🍴🍴</p> <p>Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia 5,00 € 🍴🍴🍴</p> <p>Cheesecake de Amora 5,70 € 🍴🍴🍴</p> <p>Crumble de Pera e Mirtilo com Gelado 5,70 € 🍴🍴🍴</p>	<p>Local "Snickers" 4,60 € 🍴🍴🍴</p> <p>Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini 4,90 € 🍴🍴🍴</p> <p>Frutos Silvestres com Creme de Caju 5,80 € 🍴🍴🍴</p> <p>Sweet Bites - Sweet Bite Cacau e Avelãs, Sweet Bite Coco, Sweet Bite Pink, Sweet Bite Tâmara recheada com Manteiga de Amêndoa 2,20 € 🍴🍴🍴</p>		

GELADOS ARTESANAIS			
<p>Avelã 1 bola 2 bolas 3 bolas 3,10 € 4,70 € 5,90 € 🍴🍴🍴</p> <p>Limão e Manjeriçao 1 bola 2 bolas 3 bolas 3,10 € 4,70 € 5,90 € 🍴🍴🍴</p>	<p>Morango 1 bola 2 bolas 3 bolas 3,10 € 4,70 € 5,90 € 🍴🍴🍴</p> <p>Manga 1 bola 2 bolas 3 bolas 3,10 € 4,70 € 5,90 € 🍴🍴🍴</p>		

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