

DIPS

Tzatziki	6,80 €		Feta e Pimento Assado	6,80 €	
Hummus de Beterraba	6,80 €		Baba Ganoush	6,80 €	

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

ENTRADAS

Cogumelos à Bulhão Pato	6,80 €	
Com Ovo Quente, Espinafres e Tostas de Centeio		
Burrata & Abóbora	8,80 €	
Com Avelãs e Pesto Caseiro		
Hummus	7,40 €	
Com Cenoura Baby e Aipo		
Guacamole	7,90 €	
Com Chips de Tortilha de Trigo e Milho		
Tártaro de Atum	10,90 €	
Com Abacate, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico		
Tártaro de Salmão	11,90 €	
Com Manga, Cebola Roxa e Vinagrete de Limão		
Tacos Moles de Jaca	11,90 €	
Tomate, Milho, Cebola Roxa, Couve Roxa e Abacate		
Tacos de Camarão com Mayo Togarashi	14,90 €	
Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa, Malagueta (Muito Picante)		

PEIXE

Camarão com Arroz Preto	15,80 €	
Couve-flor e Infusão de Leite de Coco e Lima, Cajus e Molho Cítrico de Manjerição		
Camarão no Wok	15,60 €	
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos		
Caril Thai Vermelho de Camarão e Legumes	14,90 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
Salada de Camarão, Abacate e Laranja	12,20 €	
Coração de Alface Baby, Rúcula, Couve Roxa, Funcho, Amêndoas, Vinagrete de Laranja		
Atum Braseado com Legumes	15,20 €	
Millet, Batata Doce de Odemira, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri		
Salada Thai de Atum com Crosta de Sésamo	12,40 €	
Courgette em Tiras, Couve Roxa, Cenoura, Cebola Roxa, Amendoins e Molho Spicy (Picante)		
Salmão Panko	15,30 €	
Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha		
Salmão com Crosta de Avelã	16,00 €	
Trio de Quinoa, Laranja, Mix de Folhas Verdes		
Lascas de Bacalhau	15,10 €	
Grão de Bico, Ovo Quente Biológico, Espinafres e muita Salsa		
Polvo Alimado	17,80 €	
Batata Doce de Odemira, Funcho, Kale e "Maionese" de Abacate		

PLANT BASED/VEGETARIANO

Lentilhas Verdes com Legumes Assados e Harissa	11,40 €	
Servido sobre Hummus		
Caril Indiano	11,60 €	
Batata Doce de Odemira, Grão de Bico, Espinafres e Trio de Quinoa		
Salada Grega com Hummus	11,50 €	
Grão de Bico, Tomate, Azeitonas, Pepino, Feta e Pão Pita		
Hambúrguer de Feijão Preto com Quinoa e Guacamole	13,10 €	
Trio de Quinoa, Milho, Tomate, Mix de Folhas Verdes e Cebola Roxa (Ligeiramente Picante)		
Lasanha de Abóbora Manteiga	14,50 €	
Espinafres, Ricotta e Parmesão, servida com Rúcula e Cogumelos Laminados		
Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral	14,20 €	
Pesto Caseiro, Espargos, Cogumelos, Rúcula e Parmesão		
Caril Thai Vermelho de Tofu Biológico e Legumes	13,60 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
Tofu Paprika	14,40 €	
Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)		
Quinoa com Feta ou Hummus	12,80 €	
Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas, Romã e Rúcula		

AVES DO CAMPO

Salada César de Frango	13,20 €	
Coração de Alface Baby, Kale, Pinhões e Parmesão		
Frango Teriaky	15,60 €	
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos		
Frango Paprika	15,20 €	
Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)		
Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes	14,50 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
Pato Asiático	16,80 €	
Magret de Pato, Pak Choi e Cogumelos Shiitake		
Pato com Esmagada de Batata Doce e Legumes	17,50 €	
Magret de Pato, Bimis, Courgette, Funcho, Cebola Roxa		

SOBREMESAS

Tarte de Limão	4,70 €		Bolo de Cacau e Avelãs	5,90 €	
Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	6,70 €		Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini	5,50 €	
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	5,60 €		Crumble de Aveia e Amora com Iogurte Grego	4,90 €	
Bolo de Laranja e Amêndoa	4,50 €		Sweet Bite - Coco, Cacau e Avelã, Pink e Tâmara Medjool	2,50 €	
Local "Snickers"	5,20 €		Abacaxi e Romã	3,50 €	

GELADOS ARTESANAIS

	1 bola	2 bolas	3 bolas	4 bolas		1 bola	2 bolas	3 bolas	4 bolas		
Baunilha	3,50 €	5,30 €	6,60 €	7,50 €		Morango	3,50 €	5,30 €	6,60 €	7,50 €	
Papaia e Lima						Laranja com Cardamomo					

### CONSTRUA O SEU POKE

**BASE**  
- escolha 1 -

- Arroz Sushi
- Arroz Preto
- Quinoa Portuguesa
- Rúcula e Courgetti

**PROTEINA**  
- escolha 1 -

ATUM | SALMÃO | CAMARÃO | TOFU BIO | OVO BIO  
13,90 € | 15,60 € | 14,70 € | 13,10 € | 12,40 €

**MIX (2 proteínas à escolha)**  
15,60 €

**MIX & MATCH**  
Escolha os Complementos, os Toppings e o Molho

**MOLHOS**  
- escolha 1 -

- Clássico
- Spicy
- Cítrico de Manjeriçã
- Ponzu
- Miso e Sésamo

**COMPLEMENTOS**  
- escolha 3 -

- Cebola Roxa
- Couve Roxa
- Manga
- Pepino
- Abacate
- Rabanete
- Abacaxi
- Goma Wakame
- Edamame
- Cogumelos Shiitake

**COMPLEMENTOS EXTRA**  
1,90 € (Uni)

**TOPPINGS**  
- escolha 2 -

- Gengibre Fresco
- Nozes Macadamia
- Cajus com Wasabi
- Mix Ervas
- Malagueta
- Mayo Togarashi
- Mayo Wasabi
- Cebola Crocante
- Ovas Tobiko
- Tiras de Nori

**TOPPINGS EXTRA**  
1,40 € (Uni)

### POKE



<p><b>Luau</b> 15,60 € </p> <p>Salmão, Atum, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Mayo Wasabi, Arroz Sushi, Molho Spicy</p> <p><b>Hula</b> 13,90 € </p> <p>Camarão, Couve Roxa, Manga, Pepino, Edamame, Tiras de Nori, Arroz Preto, Molho Clássico</p> <p><b>Spicy</b> 14,60 € </p> <p>Atum, Goma Wakame, Abacate, Edamame, Cebola Crocante, Cogumelos Shiitake, Arroz Sushi, Molho Spicy</p> <p><b>Salmão</b> 15,60 € </p> <p>Salmão, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu</p> <p><b>Surf</b> 15,50 € </p> <p>Salmão, Atum, Manga, Abacate, Edamame, Pepino, Cebola Crocante, Malagueta, Arroz Sushi, Molho Clássico</p> <p><b>Protein</b> 15,60 € </p> <p>Atum, Salmão, Abacate, Edamame, Manga, Ovas Tobiko, Quinoa Portuguesa, Mayo Wasabi, Molho Ponzu</p>	<p><b>Umami</b> 12,90 € </p> <p>Ovo Bio, Abacate, Cogumelos Shiitake, Edamame, Gengibre Fresco, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Miso e Sésamo</p> <p><b>Hawaiian Heat</b> 15,30 € </p> <p>Atum, Abacate, Abacaxi, Cebola Roxa, Noz Macadamia, Tiras de Nori, Mayo Togarashi (Picante), Arroz Preto, Molho Ponzu</p> <p><b>Fresh</b> 15,40 € </p> <p>Salmão, Manga, Edamame, Abacate, Couve Roxa, Gengibre Fresco, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Ponzu</p> <p><b>CBS (Citrus Basil Shrimp)</b> 14,70 € </p> <p>Camarão, Edamame, Manga, Pepino, Rabanete, Malagueta, Rúcula, Courgetti, Molho Cítrico Manjeriçã</p> <p><b>Reef</b> 15,40 € </p> <p>Salmão, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Ovas Tobiko, Arroz Sushi, Molho Clássico</p> <p><b>Tofu</b> 13,10 € </p> <p>Tofu Bio, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Ponzu</p>
--	---

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

### SOBREMESAS



<p>Tarte de Limão 4,70 € </p> <p>Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju 6,70 € </p> <p>Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia 5,60 € </p> <p>Bolo de Laranja e Amêndoa 4,50 € </p> <p>Local "Snickers" 5,20 € </p>	<p>Bolo de Cacau e Avelãs 5,90 € </p> <p>Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini 5,50 € </p> <p>Crumble de Aveia e Amora com Iogurte Grego 4,90 € </p> <p>Sweet Bite - Coco, Cacau e Avelã, Pink e Tâmara Medjool 2,50 € </p> <p>Abacaxi e Romã 3,50 € </p>
--	--

### GELADOS ARTESANAIS



<p>Baunilha 1 bola 2 bolas 3 bolas 4 bolas 3,50 € 5,30 € 6,60 € 7,50 € </p> <p>Papaia e Lima </p>	<p>Morango 1 bola 2 bolas 3 bolas 4 bolas 3,50 € 5,30 € 6,60 € 7,50 € </p> <p>Laranja com Cardamomo </p>
---	--