

Dips



| | | | | | |
|---------------------|--------|--|-----------------------|--------|--|
| Tzatziki | 3,30 € | | Feta e Pimento Assado | 3,30 € | |
| Hummus de Beterraba | 3,30 € | | Baba Ganoush | 3,30 € | |

Servido com Pão Massa Mãe e Pita - 2,80€ ou Servido com Palitos de Legumes - 4,20€

Entradas



| | | |
|--|---------|--|
| Gazpacho Tomate e Morango | 4,60 € | |
| Tomate, Nectarina & Burrata Com Pistachio e Pesto Caseiro | 9,10 € | |
| Hummus Com Cenoura Baby e Aipo | 7,40 € | |
| Guacamole Com Chips de Tortilha de Trigo e Milho | 7,90 € | |
| Tártaro de Atum Com Abacate, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico | 10,90 € | |
| Tártaro de Salmão Com Manga, Cebola Roxa e Vinagrete de Limão | 11,90 € | |
| Tacos Moles de Jaca Tomate, Milho, Cebola Roxa, Couve Roxa e Abacate | 11,90 € | |
| Tacos de Camarão com Mayo Togarashi Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa, Malagueta (Muito Picante) | 14,90 € | |

Peixe



| | | |
|--|---------|--|
| Camarão com Arroz Preto Couve-flor e Infusão de Leite de Coco e Lima, Cajus e Molho Cítrico de Manjerição | 15,80 € | |
| Camarão no Wok Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos | 15,60 € | |
| Caril Thai Vermelho de Camarão e Legumes Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante) | 14,90 € | |
| Salada de Camarão, Abacate e Laranja Coração de Alface Baby, Rúcula, Couve Roxa, Funcho, Amêndoas, Vinagrete de Laranja | 12,20 € | |
| Atum Braseado com Legumes Millet, Batata Doce de Odemira, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri | 15,20 € | |
| Lombo de Atum Niçoise com Molho de Mostarda e Alcaparras Ovo Bio, Salada Bistrot, Feijão Verde, Tomate Cherry e Azeitona | 17,10 € | |
| Salmão Panko Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha | 15,30 € | |
| Salmão com Crosta de Avelã Trio de Quinoa, Laranja, Mix de Folhas Verdes | 16,00 € | |
| Lascas de Bacalhau Grão de Bico, Ovo Quente Biológico, Espinafres e muita Salsa | 15,10 € | |

Plant based / Vegetariano



| | | |
|---|---------|--|
| Salada Hot Honey Halloumi Rúcula, Abacate, Pepino, Tomate Cherry, Cebola Roxa, Romã e Sumac | 12,80 € | |
| Falafel de Beterraba no forno com Couscous de Limão e Molho Tahini Coração de Alface Baby, Pepino, Rabanete, Cebola Roxa em Pickle, Hortelã | 11,90 € | |
| Salada Grega com Hummus Grão de Bico, Tomate, Azeitonas, Pepino, Feta e Pão Pita | 11,50 € | |
| Hambúrguer de Feijão Preto com Quinoa e Guacamole Trio de Quinoa, Milho, Tomate, Mix de Folhas Verdes e Cebola ROXA (Ligeiramente Picante) | 13,10 € | |
| Lasanha de Abóbora Manteiga Espinafres, Ricotta e Parmesão, servida com Rúcula e Cogumelos Laminados | 14,50 € | |
| Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral Pesto Caseiro, Espargos, Cogumelos, Rúcula e Parmesão | 14,20 € | |
| Caril Thai Vermelho de Tofu Biológico e Legumes Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante) | 13,60 € | |
| Tofu Paprika Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante) | 14,40 € | |
| Quinoa com Feta ou Hummus Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas, Romã e Rúcula | 12,80 € | |

Aves do Campo



| | | |
|--|---------|--|
| Salada César de Frango Coração de Alface Baby, Kale, Pinhões e Parmesão | 13,20 € | |
| Salada de Magret de Pato com Mel e Soja Rúcula, Ervilha Torta, Tomate Cherry, Ceboleto, Caju e Sementes de Sésamo | 18,60 € | |
| Frango Teriaky Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos | 15,60 € | |
| Frango Paprika Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante) | 15,20 € | |
| Frango Açafraão Com Couscous de Limão, Pistachio, Arando, Rúcula e Molho de Iogurte | 14,90 € | |
| Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante) | 14,50 € | |
| Pato com Esmagada de Batata Doce e Legumes Magret de Pato, Bimis, Courgette, Funcho, Cebola Roxa | 17,50 € | |

Sobremesas



| | | | | | |
|--|--------|--|--|--------|--|
| Frutos Silvestres com Creme de Caju | 5,20 € | | 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 € | | Tapioca com Doce de Leite de Coco | 4,40 € | |
| Pudim de Chia, Manga e Curcuma | 4,60 € | | Cheesecake de Maracujá | 5,40 € | |
| Gelado de Baunilha, Nectarina, Pistachio e Framboesa | 6,50 € | | Local "Snickers" Bites | 5,20 € | |

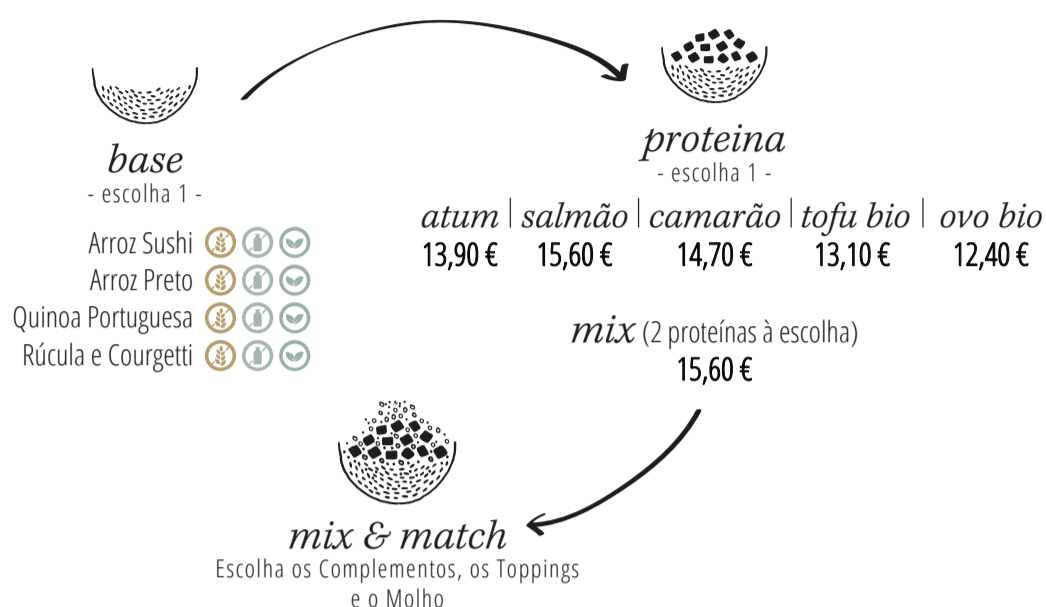
Gelados Artesanais



| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|---------|---------|---------|--|---------|---------|---------|---------|--------|--|
| | 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 € | |
| Chocolate | | | | | | Manga | | | | | |



Construa o seu Poke



molhos

- escolha 1 -

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

complementos

- escolha 3 -

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

toppings

- escolha 2 -

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

complementos extra

1,90 € (Uni)

toppings extra

1,40 € (Uni)



Poke



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

TODOS OS POKES são terminados COM CEBOLINHA FATIADA e sementes de sésamo



Sobremesas



| | | | | | |
|--|--------|--|--|--------|--|
| Frutos Silvestres com Creme de Caju | 5,20 € | | Bolo de Cacao 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 € | | Tapioca com Doce de Leite de Coco | 4,40 € | |
| Pudim de Chia, Manga e Curcuma | 4,60 € | | Cheesecake de Maracujá | 5,40 € | |
| Gelado de Baunilha, Nectarina, Pistachio e Framboesa | 6,50 € | | Local "Snickers" Bites | 5,20 € | |



Gelados Artesanais



| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|---------|---------|---------|--|---------|--------|---------|---------|---------|--|
| Baunilha | 1 bola | 2 bolas | 3 bolas | 4 bolas | | Morango | 1 bola | 2 bolas | 3 bolas | 4 bolas | |
| Chocolate | 3,50 € | 5,30 € | 6,60 € | 7,50 € | | Manga | 3,50 € | 5,30 € | 6,60 € | 7,50 € | |