

Dips



Tzatziki	3,50 €		Feta e Pimento Assado	3,50 €	
Hummus de Beterraba	3,50 €		Baba Ganoush	3,50 €	

Servido com Pão Massa Mãe e Pita - 2,90€ ou Servido com Palitos de Legumes - 4,40€

Entradas



<b>Bisque <i>Novo</i></b>	6,10 €	
Com Camarão e Pregado		
<b>Cogumelos à Bulhão Pato</b>	7,20 €	
Com Ovo Quente, Espinafre e Tosta de Centeio		
<b>Burrata &amp; Abóbora</b>	9,40 €	
Com Avelãs e Pesto Caseiro		
<b>Hummus</b>	7,90 €	
Com Cenoura Baby e Aipo		
<b>Guacamole</b>	8,40 €	
Com Chips de Tortilha de Trigo e Milho		
<b>Tártaro de Atum</b>	11,60 €	
Com Abacate, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico		
<b>Tártaro de Salmão</b>	12,70 €	
Com Manga, Cebola Roxa e Vinagrete de Limão		
<b>Tacos Moles de Jaca</b>	12,70 €	
Tomate, Milho, Cebola Roxa, Couve Roxa e Abacate		
<b>Tacos de Camarão com Mayo Togarashi</b>	14,90 €	
Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa, Malagueta (Muito Picante)		

Peixe



<b>Pregado com Cevadotto de Ervilhas e Hortelã <i>Novo</i></b>	18,40 €	
Salada Bistrot		
<b>Camarão com Arroz Preto</b>	16,90 €	
Couve-flor e Infusão de Leite de Coco e Lima, Cajus e Molho Cítrico de Manjerição		
<b>Camarão no Wok</b>	16,10 €	
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos		
<b>Caril Thai Vermelho de Camarão e Legumes</b>	15,90 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
<b>Salada de Camarão, Abacate e Laranja</b>	13,10 €	
Coração de Alface Baby, Rúcula, Couve Roxa, Funcho, Amêndoas, Vinagrete de Laranja		
<b>Atum Braseado com Legumes</b>	16,20 €	
Millet, Batata Doce de Odemira, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri		
<b>Lombo de Atum Niçoise com Molho de Mostarda e Alcaparras</b>	17,90 €	
Ovo Bio, Salada Bistrot, Feijão Verde, Tomate Cherry e Azeitona		
<b>Salmão Panko</b>	16,30 €	
Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha		
<b>Salmão com Crosta de Avelã</b>	17,10 €	
Trio de Quinoa, Laranja, Mix de Folhas Verdes		
<b>Lascas de Bacalhau</b>	16,20 €	
Grão de Bico, Ovo Quente Biológico, Espinafres e muita Salsa		

Plant based / Vegetariano



<b>Cevadotto de Cogumelos <i>Novo</i></b>	11,80 €	
Cogumelo Marron, Shitake e Shimeiji e Parmesão		
<b>Tagine de Grão, Beringela, Alperces Secos e Cajus</b>	13,90 €	
Com Millet		
<b>Lentilhas Verdes com Legumes Assados e Harissa</b>	12,90 €	
Servido sobre Hummus		
<b>Salada Grega com Hummus</b>	12,30 €	
Grão de Bico, Tomate, Azeitonas, Pepino, Feta e Pão Pita		
<b>Hambúrguer de Feijão Preto com Quinoa e Guacamole</b>	13,90 €	
Trio de Quinoa, Milho, Tomate, Mix de Folhas Verdes e Cebola Roxa (Ligeiramente Picante)		
<b>Lasanha de Abóbora Manteiga</b>	15,50 €	
Espinafres, Ricotta e Parmesão, servida com Rúcula e Cogumelos Laminados		
<b>Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral</b>	15,20 €	
Pesto Caseiro, Espargos, Cogumelos, Rúcula e Parmesão		
<b>Caril Thai Vermelho de Tofu Biológico e Legumes</b>	14,50 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
<b>Tofu Paprika</b>	15,40 €	
Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)		

Aves do Campo



<b>Frango Mediterrâneo com Arroz Vermelho <i>Novo</i></b>	14,90 €	
Courgette, Beringela, Arando, Pistachio, Amêndoa e Molho de logurte		
<b>Pato Asiático</b>	17,90 €	
Magret de Pato, Pak Choi e Cogumelos Shiitake		
<b>Salada César de Frango</b>	14,10 €	
Coração de Alface Baby, Kale, Pinhões e Parmesão		
<b>Frango Teriaky</b>	16,10 €	
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos		
<b>Frango Paprika</b>	15,90 €	
Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)		
<b>Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes</b>	15,50 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
<b>Pato com Esmagada de Batata Doce e Legumes</b>	18,30 €	
Magret de Pato, Bimis, Courgette, Funcho, Cebola Roxa		

Sobremesas



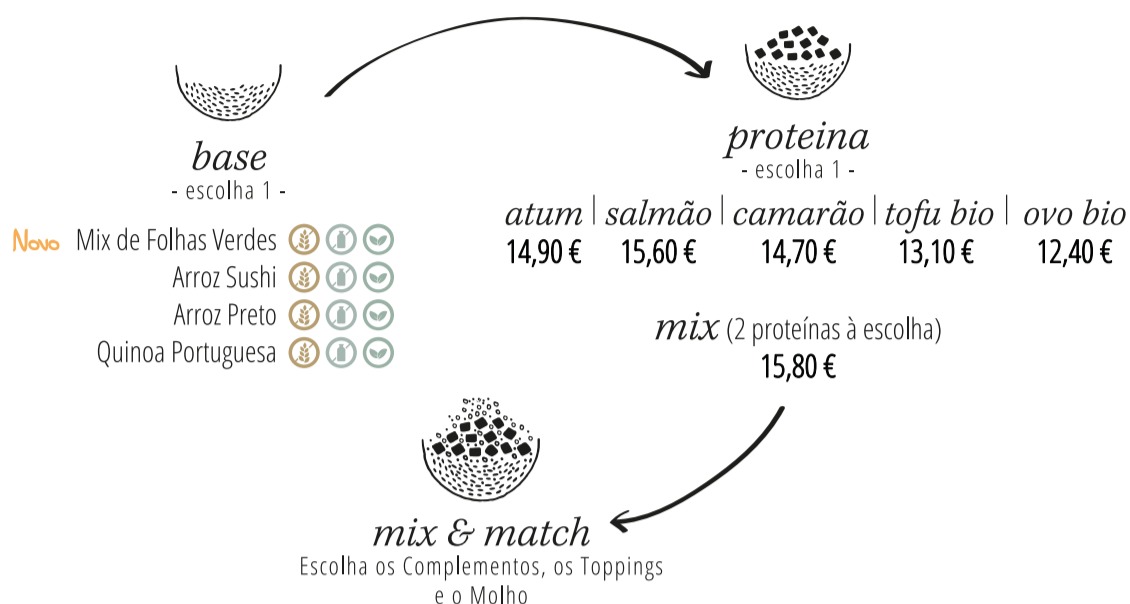
Tarte de Amêndoa <i>Novo</i>	4,80 €		Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	7,20 €	
Pudim de Chia, Mirtilos e Açai <i>Novo</i>	5,50 €		Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	6,10 €	
Cheesecake de Amora	6,40 €		Bolo de Cacao e Avelãs	6,30 €	
Tarte de Limão	4,70 €		Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini	5,90 €	
Abacaxi & Romã	3,70 €		Local "Snickers" Bites	5,60 €	

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



- Novo** Mix de Folhas Verdes
- Arroz Sushi
- Arroz Preto
- Quinoa Portuguesa

- atum | salmão | camarão | tofu bio | ovo bio
- 14,90 € | 15,60 € | 14,70 € | 13,10 € | 12,40 €

### complementos

- escolha 3 -

- Cebola Roxa
- Couve Roxa
- Manga
- Pepino
- Abacate
- Abacaxi
- Rabanete
- Novo** Batata Doce Assada
- Goma Wakame
- Edamame
- Cogumelos Shiitake

### toppings

- escolha 2 -

- Gengibre Fresco
- Nozes Macadâmia
- Cajus com Wasabi
- Mix Ervas
- Malagueta
- Novo** "Mayo" Abacate
- Mayo Togarashi
- Mayo Wasabi
- Cebola Crocante
- Ovas Tobiko
- Tiras de Nori

### molhos

- escolha 1 -

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

### complementos extra

1,90 € (Uni)

### toppings extra

1,40 € (Uni)

## Poke



- Maui** **Novo** 15,20€
- Salmão, Atum, Manga, Pepino, Edamame, Macadâmia, "Mayo" Abacate, Arroz Sushi, Molho Clássico
- Miso Salmon** **Novo** 15,50 €
- Salmão, Abacate, Batata Doce Assada, Cogumelos Shiitake, Edamame, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Quinoa Portuguesa, Molho Miso e Sésamo
- Luau** 15,60 €
- Salmão, Atum, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Mayo Wasabi, Arroz Sushi, Molho Spicy
- Spicy** 14,60 €
- Atum, Goma Wakame, Abacate, Edamame, Cebola Crocante, Cogumelos Shiitake, Arroz Sushi, Molho Spicy
- Salmão** 15,60 €
- Salmão, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu
- Surf** 15,50 €
- Salmão, Atum, Manga, Abacate, Edamame, Pepino, Cebola Crocante, Malagueta, Arroz Sushi, Molho Clássico

- Protein** 15,60 €
- Atum, Salmão, Abacate, Edamame, Manga, Ovas Tobiko, Quinoa Portuguesa, Mayo Wasabi, Molho Ponzu
- Umami** 12,40 €
- Ovo Bio, Abacate, Cogumelos Shiitake, Edamame, Gengibre Fresco, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Miso e Sésamo
- Hawaiian Heat** 14,90 €
- Atum, Abacate, Abacaxi, Cebola Roxa, Noz Macadâmia, Tiras de Nori, Mayo Togarashi (Picante), Arroz Preto, Molho Ponzu
- Fresh** 15,40 €
- Salmão, Manga, Edamame, Abacate, Couve Roxa, Gengibre Fresco, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Ponzu
- Reef** 15,40 €
- Salmão, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Ovas Tobiko, Arroz Sushi, Molho Clássico
- Tofu** 13,10 €
- Tofu Bio, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Ponzu

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

## Sobremesas



- Tarte de Amêndoa **Novo** 4,80 €
- Pudim de Chia, Mirtilos e Açai **Novo** 5,50 €
- Cheesecake de Amora 6,40 €
- Tarte de Limão 4,70 €
- Abacaxi & Romã 3,70 €
- Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju 7,20 €
- Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia 6,10 €
- Bolo de Cacao e Avelãs 6,30 €
- Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini 5,90 €
- Local "Snickers" Bites 5,60 €

## 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   |         |         |         |        |