

**Dips**



Tzatziki	3,70 €		Feta e Pimento Assado	3,70 €	
Hummus de Beterraba	3,70 €		Baba Ganoush <b>Topseller</b>	3,70 €	

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

**Entradas**



Gazpacho	5,90 €	
Tomate e Morango		
Ceviche de Salmão e Pregado <b>New Recipe</b>	13,10 €	
Com Puré de Batata Doce de Odemira e Macadâmia		
Tomate, Burrata & Nectarina	11,20 €	
Com Pistachio e Pesto Caseiro		
Hummus	7,90 €	
Com Cenoura Baby e Aipo		
Guacamole <b>Topseller</b>	8,60 €	
Com Chips de Tortilha de Trigo e Milho		
Tártaro de Atum	11,60 €	
Com Abacate, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico		
Tártaro de Salmão	12,70 €	
Com Manga, Cebola Roxa e Vinagrete de Limão		
Tacos Moles de Jaca	12,70 €	
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**



Pregado no Forno <b>New</b>	23,50 €	
Puré de Feijão Branco, Bimis, Funcho, Cebola, Tomate Cherry, Alcaparras e Azeitonas Pretas		
Polvo com "Maionese" de Abacate <b>New Recipe</b>	22,80 €	
Batata Doce de Odemira, Funcho e Kale		
Camarão com Arroz Preto	17,20 €	
Couve-flor e Infusão de Leite de Coco e Lima, Cajuz e Molho Cítrico de Manjerição		
Camarão no Wok <b>Topseller</b>	16,10 €	
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos		
Caril Thai Vermelho de Camarão e Legumes	15,90 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
Salada de Camarão, Abacate e Laranja	13,10 €	
Coração de Alface Baby, Rúcula, Couve Roxa, Funcho, Amêndoas, Vinagrete de Laranja		
Atum Braseado com Legumes	16,60 €	
Millet, Batata Doce de Odemira, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri		
Lombo de Atum Niçoise com Molho de Mostarda e Alcaparras	17,90 €	
Ovo Bio, Salada Bistrot, Feijão Verde, Tomate Cherry e Azeitona		
Salmão Panko	16,90 €	
Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha		
Salmão com Crosta de Avelã	17,10 €	
Trio de Quinoa, Laranja, Mix de Folhas Verdes		
Lascas de Bacalhau	16,20 €	
Grão de Bico, Ovo Quente Biológico, Espinafres e muita Salsa		

**Plant based / Vegetariano**



Salada Hot Honey Halloumi	14,50 €	
Rúcula, Abacate, Pepino, Tomate Cherry, Cebola Roxa, Romã e Sumac		
Quinoa com Hummus <b>New Recipe</b>	12,60 €	
Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas, Romã e Rúcula		
Quinoa com Feta <b>New Recipe</b>	12,60 €	
Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas, Romã e Rúcula		
Salada Grega com Hummus	12,30 €	
Grão de Bico, Tomate, Azeitonas, Pepino, Feta e Pão Pita		
Pad Thai <b>New</b>	13,90 €	
Noodles de Arroz, Legumes Asiáticos, Edamame, Rebentos de Soja e Amendoins		
Lasanha de Abóbora Manteiga <b>Topseller</b>	15,50 €	
Espinafres, Ricotta e Parmesão, servida com Rúcula e Cogumelos Laminados		
Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral	15,70 €	
Pesto Caseiro, Espargos, Cogumelos, Rúcula e Parmesão		
Caril Thai Vermelho de Tofu Biológico e Legumes	14,50 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
Tofu Paprika	15,40 €	
Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)		

**Aves do Campo**



Frango Mediterrâneo com Arroz Vermelho	15,20 €	
Courgette, Beringela, Arando, Pistachio, Amêndoa e Molho de logurte		
Pato Balsâmico <b>New</b>	22,20 €	
Burrata, Nectarina, Pistachios e Pesto Caseiro sobre Mix de Folhas Verdes		
Salada César de Frango	14,10 €	
Coração de Alface Baby, Kale, Pinhões e Parmesão		
Frango Teriaky <b>Topseller</b>	16,10 €	
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos		
Frango Paprika	15,90 €	
Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)		
Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes	15,50 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
Pato com Esmagada de Batata Doce e Legumes	18,30 €	
Magret de Pato, Bimis, Courgette, Funcho, Cebola Roxa		

**Sobremesas**



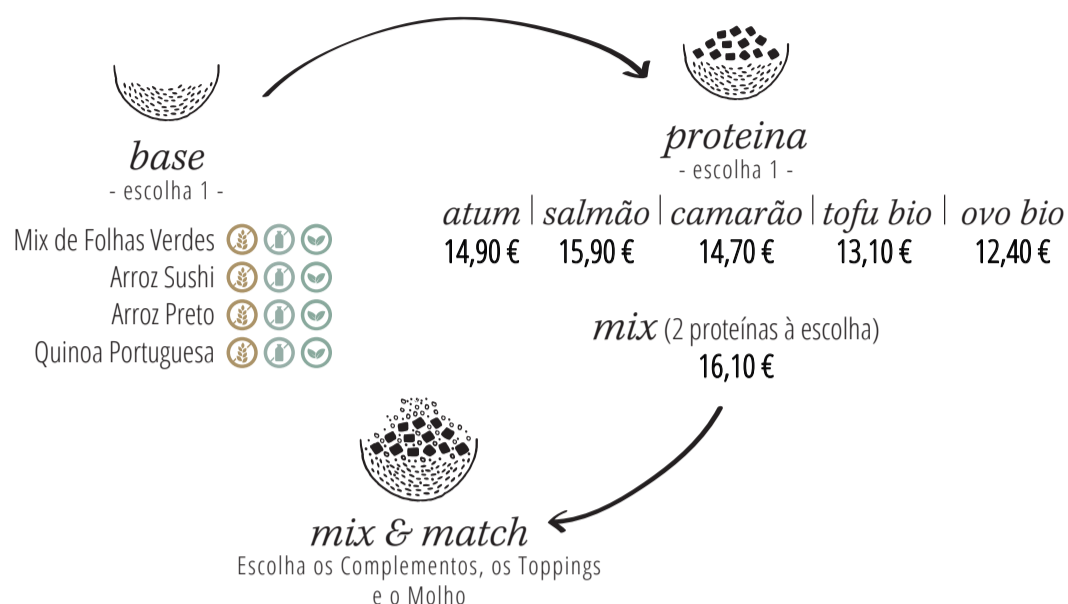
Cheesecake de Maracujá	4,80 €		Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	7,20 €	
Pudim de Chia, Mirtilos e Açai	5,50 €		Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	6,10 €	
Frutos Silvestres com Creme de Caju	6,70 €		Tiramisu <b>New</b>	12,30 €	
Tarte de Limão	4,70 €		Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini <b>Topseller</b>	5,90 €	
Tâmaras Medjool Recheadas <b>New</b>	2,70 €		Local "Snickers" Bites	5,60 €	

**Gelados Artesanais**



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

### Construa o seu Poke



#### molhos

- escolha 1 -

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

#### complementos

- escolha 3 -

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

#### complementos extra

1,90 € (Uni)

#### toppings

- escolha 2 -

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

#### toppings extra

1,40 € (Uni)

### Poke



<b>Maui</b> Salmão, Atum, Manga, Pepino, Edamame, Macadâmia, "Mayo" Abacate, Arroz Sushi, Molho Clássico	15,60€		<b>Protein</b> Atum, Salmão, Abacate, Edamame, Manga, Ovas Tobiko, Quinoa Portuguesa, Mayo Wasabi, Molho Ponzu	15,60 €	
<b>Miso Salmon</b> Salmão, Abacate, Batata Doce Assada, Cogumelos Shiitake, Edamame, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Quinoa Portuguesa, Molho Miso e Sésamo	15,50 €		<b>Umami</b> Ovo Bio, Abacate, Cogumelos Shiitake, Edamame, Gengibre Fresco, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Miso e Sésamo	12,40 €	
<b>Luau</b> <i>Topseller</i> Salmão, Atum, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Mayo Wasabi, Arroz Sushi, Molho Spicy	15,60 €		<b>Hawaiian Heat</b> Atum, Abacate, Abacaxi, Cebola Roxa, Noz Macadâmia, Tiras de Nori, Mayo Togarashi (Picante), Arroz Preto, Molho Ponzu	14,90 €	
<b>Spicy</b> Atum, Goma Wakame, Abacate, Edamame, Cebola Crocante, Cogumelos Shiitake, Arroz Sushi, Molho Spicy	14,60 €		<b>Fresh</b> Salmão, Manga, Edamame, Abacate, Couve Roxa, Gengibre Fresco, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Ponzu	15,40 €	
<b>Salmão</b> Salmão, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu	15,80 €		<b>Reef</b> Salmão, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Ovas Tobiko, Arroz Sushi, Molho Clássico	15,40 €	
<b>Surf</b> Salmão, Atum, Manga, Abacate, Edamame, Pepino, Cebola Crocante, Malagueta, Arroz Sushi, Molho Clássico	15,50 €		<b>Tofu</b> 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



Cheesecake de Maracujá	4,80 €		Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	7,20 €	
Pudim de Chia, Mirtilos e Açai	5,50 €		Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	6,10 €	
Frutos Silvestres com Creme de Caju	6,70 €		Tiramisu <i>New</i>	12,30 €	
Tarte de Limão	4,70 €		Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini <i>Topseller</i>	5,90 €	
Tâmaras Medjool Recheadas <i>New</i>	2,70 €		Local "Snickers" Bites	5,60 €	

### Gelados Artesanais



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