



Dips



Tzatziki
Hummus de Beterraba

3,70 €
3,70 €



Feta e Pimento Assado
Baba Ganoush **Topseller**

3,70 €
3,70 €



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



Entradas



Bisque **New**
De Camarão 6,10 € 
Burrata, Cenoura Baby & Beterraba Assada **New**
Com Pistachio, Rúcula e Pesto Caseiro 11,20 € 
Cogumelos à Bulhão Pato **New**
Com Ovo Quente Biológico e Tostas de Centeio 7,20 € 
Hummus
Com Cenoura Baby e Aipo 7,90 € 
Guacamole **Topseller**
Com Chips de Tortilha de Trigo e Milho 8,60 € 
Tártaro de Atum
Com Abacate, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico 11,60 € 
Tártaro de Salmão
Com Manga, Cebola Roxa e Vinagrete de Limão 12,70 € 
Tacos Moles de Jaca
Tomate, Milho, Cebola Roxa, Couve Roxa e Abacate 12,70 € 
Tacos de Camarão com Mayo Togarashi
Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa, Malagueta (Muito Picante) 14,90 € 



Plant based / Vegetariano



Lentilhas Verdes com Legumes Assados e Harissa **New Recipe** 12,90 € 
Servido sobre Hummus
Espeltotto de Cogumelos **New Recipe** 11,90 € 
Cogumelo Marron, Shiitake, Shimeji e Parmesão
Quinoa com Hummus 12,60 € 
Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas, Romã e Rúcula
Quinoa com Feta 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 13,90 € 
Noodles de Arroz, Legumes Asiáticos, Edamame, Rebentos de Soja e Amendoins
Lasanha de Abóbora Manteiga **Topseller** 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, “Maionese”
de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)



Peixe



Salmão Curcuma e Limão **New** 16,60 € 
Com Espargos Verdes e Noodles de Arroz (Ligeiramente Picante)
Polvo com “Maionese” de Abacate 22,80 € 
Batata Doce, Funcho e Kale
Camarão com Arroz Preto 17,20 € 
Couve-flor e Infusão de Leite de Coco e Lima, Cajus e Molho Cítrico de Manjerição
Camarão no Wok **Topseller** 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, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri
Lombo de Atum Niçoise com Molho de Mostarda e Alcaparras 17,90 € 
Ovo Quente Biológico, Salada Bistrot, Feijão Verde, Tomate Cherry, Cebola Roxa e Azeitona
Salmão Panko 16,90 € 
Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha
Lascas de Bacalhau 16,20 € 
Grão de Bico, Ovo Quente Biológico, Espinafres e muita Salsa



Aves do Campo



Franco Mediterrâneo com Arroz Vermelho **Topseller** 15,60 € 
Courgette, Beringela, Arando, Pistachio, Amêndoa e Molho de Iogurte
Franco Cajun **New** 15,20 € 
Arroz Integral Cremoso de Coco e Lima e Salsa de Manga, Feijão Preto, Tomate e Coentros
Pato Asiático **New** 17,90 € 
Magret de Pato, Pak Choi e Cogumelos Shiitake
Franco Teriaky 16,10 € 
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos
Franco Paprika 15,90 € 
Grão de Bico, Batata Doce, “Maionese”
de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)
Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes 15,50 € 
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)



Sobremesas



Creme Brulée de Batata Doce **New** 4,80 € 
Banoffee **New** 5,10 € 
Pêra em Infusão de Hibisco com Creme de Mascarpone **New** 6,80 € 
Blue Coconut Detox Chia **New** 4,90 € 
Cheesecake de Amora com Swirl de Limão e Hortelã **New** 6,40 € 

Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju 7,20 € 
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia 6,10 € 
Fudgy Cookie com Gelado Java e Caramelo de Miso **New** 6,20 € 
Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini **Topseller** 5,90 € 
Abacaxi & Romã **New** 3,90 € 



Gelados Artesanais



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

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



Construa o seu Poke



base

- escolha 1 -

Mix de Folhas Verdes   
Arroz Sushi   
Arroz Preto   
Quinoa Portuguesa   



proteína

- escolha 1 -

atum | salmão | camarão | tofu bio | ovo bio

14,90 € 15,90 € 14,70 € 13,10 € 12,40 €



mix & match

Escolha os Complementos, os Toppings e o Molho

mix (2 proteínas à escolha)

16,10 €

molhos

- escolha 1 -

Clássico 

Spicy  

Cítrico de Manjerição   

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

Maui Salmão, Atum, Manga, Pepino, Edamame, Macadâmia, “Mayo” Abacate, Arroz Sushi, Molho Clássico	15,60€	
Miso Salmon Salmão, Abacate, Batata Doce Assada, Cogumelos Shiitake, Edamame, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Quinoa Portuguesa, Molho Miso e Sésamo	15,50 €	
Luau <i>Topseller</i> Salmão, Atum, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Mayo Wasabi, Arroz Sushi, Molho Spicy	15,60 €	
Spicy Atum, Goma Wakame, Abacate, Edamame, Cebola Crocante, Cogumelos Shiitake, Arroz Sushi, Molho Spicy	14,60 €	
Salmão Salmão, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu	15,80 €	
Surf Salmão, Atum, Manga, Abacate, Edamame, Pepino, Cebola Crocante, Malagueta, Arroz Sushi, Molho Clássico	15,50 €	

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

Creme Brulée de Batata Doce <i>New</i>	4,80 €	  
Banoffee <i>New</i>	5,10 €	  
Pêra em Infusão de Hibisco com Creme de Mascarpone <i>New</i>	6,80 €	 
Blue Coconut Detox Chia <i>New</i>	4,90 €	  
Cheesecake de Amora com Swirl de Limão e Hortelã <i>New</i>	6,40 €	  

Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	7,20 €	  
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	6,10 €	  
Fudgy Cookie com Gelado Java e Caramelo de Miso <i>New</i>	6,20 €	  
Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini <i>Topseller</i>	5,90 €	  
Abacaxi & Romã <i>New</i>	3,90 €	  



Gelados Artesanais

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

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

Qualquer comida, bebida ou prato que não seja solicitado pelo cliente não pode ser cobrado.
ATENÇÃO: Apesar de oferecermos opções de menu sem trigo, 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