

**Dips**



Tzatziki	3,85 €		Feta e Pimento Assado	3,85 €	
Hummus de Beterraba	3,85 €		Baba Ganoush <b>Topseller</b>	3,85 €	

Servido com Pão de Massa Mãe e Pita - 3,00€ ou Servido com Palitos de Legumes ou Veggie Sticks - 4,55€

**Entradas**



Gazpacho <b>New</b>	6,20 €	
Tomate e Morango		
Tomate, Burrata & Nectarina <b>New</b>	11,55 €	
Com Pistachio e Pesto Caseiro		
Hummus	8,15 €	
Com Cenoura Baby e Aipo		
Guacamole <b>Topseller</b>	9,10 €	
Com Chips de Tortilha de Trigo e Milho		
Tártaro de Atum	11,95 €	
Com Abacate, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico		
Ceviche de Salmão	14,65 €	
Com Puré de Batata Doce Laranja e Macadâmia		
Tacos Moles de Jaca	13,10 €	
Tomate, Milho, Cebola Roxa, Couve Roxa e Abacate		
Tacos de Camarão com Mayo Togarashi	15,35 €	
Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa, Malagueta (Muito Picante)		

**Aves do Campo**



Frango Mediterrâneo com Arroz Vermelho <b>Topseller</b>	16,40 €	
Courgette, Beringela, Arando, Pistachio, Amêndoa e Molho de Iogurte		
Frango Cajun <b>New</b>	16,20 €	
Arroz Integral Cremoso de Coco e Lima e Salsa de Manga, Feijão Preto, Tomate e Coentros		
Magret de Pato <b>New</b>	17,20 €	
Puré de Batata Doce Laranja, Salada de Agrião, Nectarina, Pepino e Romã		
Frango Teriyaki	16,60 €	
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos		
Frango Paprika	16,40 €	
Grão de Bico, Batata Doce, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)		
Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes	16,00 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
Salada César De Frango	15,60 €	
Coração de Alface Baby, Kale, Abacate, Pinhões e Parmesão		

**Plant based / Vegetariano**



Salada Hot Honey Halloumi <b>New</b>	15,40 €	
Rúcula, Abacate, Pepino, Tomate Cherry, Cebola Roxa, Romã e Sumac		
Quinoa com Hummus	13,00 €	
Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas, Romã e Rúcula		
Quinoa com Feta	14,25 €	
Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas, Romã e Rúcula		
Salada Grega com Hummus	13,95 €	
Grão de Bico, Tomate, Azeitonas, Pepino, Feta e Pão Pita		
Pad Thai	14,65 €	
Noodles de Arroz, Legumes Asiáticos, Edamame, Rebentos de Soja e Amendoados		
Lasanha de Abóbora Manteiga <b>Topseller</b>	16,00 €	
Espinafres, Ricotta e Parmesão, servida com Rúcula e Cogumelos Laminados		
Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral	16,20 €	
Pesto Caseiro, Espargos, Cogumelos, Rúcula e Parmesão		
Caril Thai Vermelho de Tofu Biológico e Legumes	14,95 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
Tofu Paprika	15,90 €	
Grão de Bico, Batata Doce, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)		
Hamburguers de Feijão Preto com Guacamole <b>New</b>	15,50 €	
Quinoa Portuguesa, Tomate, Cebola Roxa, Milho Assado, Mix de Folhas Verdes		

**Peixe**



Salmão Curcuma e Limão <b>New</b>	17,45 €	
Com Espargos Verdes e Noodles de Arroz (Ligeiramente Picante)		
Polvo com "Maionese" de Abacate	23,50 €	
Batata Doce, Funcho e Kale		
Camarão com Arroz Preto	17,75 €	
Couve-flor e Infusão de Leite de Coco e Lima, Caju e Molho Cítrico de Manjeriço		
Camarão no Wok <b>Topseller</b>	16,60 €	
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos		
Caril Thai Vermelho de Camarão e Legumes	16,40 €	
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)		
Salada de Camarão, Abacate e Laranja	13,50 €	
Coração de Alface Baby, Rúcula, Couve Roxa, Funcho, Amêndoas, Vinagrete de Laranja		
Atum Braseado com Legumes	17,10 €	
Millet, Batata Doce, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri		
Lombo de Atum Niçoise com Molho de Mostarda e Alcaparras	18,45 €	
Ovo Quente Biológico, Salada Bistrot, Feijão Verde, Tomate Cherry, Cebola Roxa e Azeitona		
Salmão Panko	17,45 €	
Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha		
Lascas de Bacalhau	17,35 €	
Grão de Bico, Ovo Quente Biológico, Espinafres e muita Salsa		

**Sobremesas**



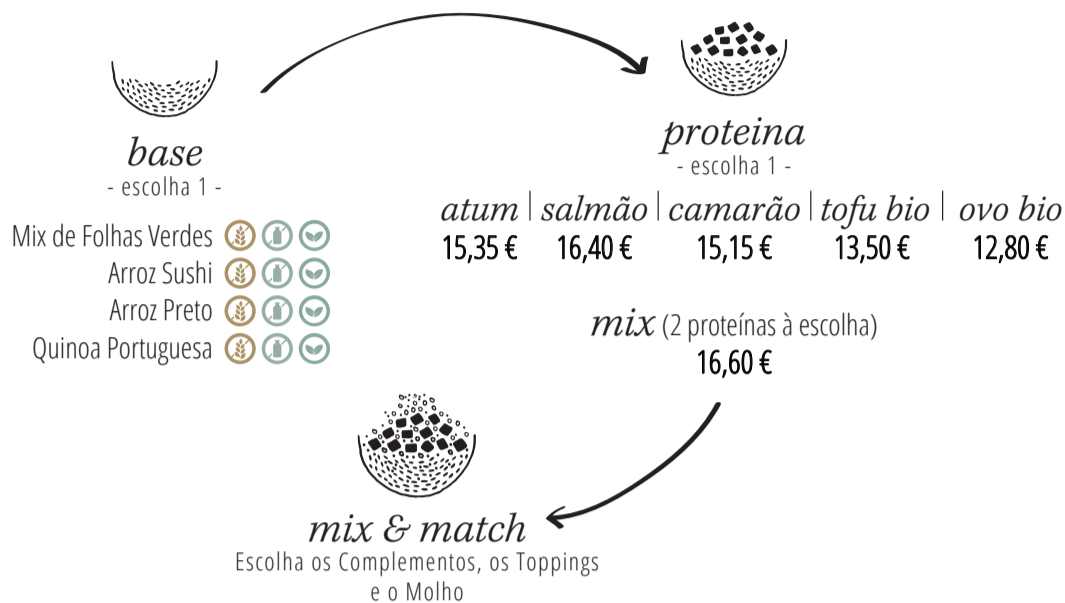
Cheesecake Basco com Coulis de Morango <b>New</b>	6,20 €		Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	7,20 €	
Snickers <b>New</b>	5,60 €		Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	6,10 €	
Pudim de Chia Manga & Curcuma <b>New</b>	4,60 €		Cheesecake de Maracujá <b>New</b>	4,80 €	
Frutos Silvestres com Creme de Caju <b>New</b>	6,70 €		Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini <b>Topseller</b>	5,90 €	
Tarte de Morango com Gelado de Yuzu e Manjeriço <b>New</b>	6,40 €		Sweet Bites: Pistachio & Amêndoa, Cacao & Avelã, Coco & Caju <b>New</b>	1,90 €	

**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	16,10€	<b>Protein</b> Atum, Salmão, Abacate, Edamame, Manga, Ovas Tobiko, Quinoa Portuguesa, Mayo Wasabi, Molho Ponzu	16,10€
<b>Miso Salmon</b> Salmão, Abacate, Batata Doce Assada, Cogumelos Shiitake, Edamame, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Quinoa Portuguesa, Molho Miso e Sésamo	16,00€	<b>Umami</b> Ovo Bio, Abacate, Cogumelos Shiitake, Edamame, Gengibre Fresco, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Miso e Sésamo	12,80€
<b>Luau</b> <i>Topseller</i> Salmão, Atum, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Mayo Wasabi, Arroz Sushi, Molho Spicy	16,10€	<b>Hawaiian Heat</b> Atum, Abacate, Abacaxi, Cebola Roxa, Noz Macadâmia, Tiras de Nori, Mayo Togarashi (Picante), Arroz Preto, Molho Ponzu	15,35€
<b>Spicy</b> Atum, Goma Wakame, Abacate, Edamame, Cebola Crocante, Cogumelos Shiitake, Arroz Sushi, Molho Spicy	15,05€	<b>Fresh</b> Salmão, Manga, Edamame, Abacate, Couve Roxa, Gengibre Fresco, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Ponzu	15,90€
<b>Salmão</b> Salmão, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu	16,30€	<b>Reef</b> Salmão, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Ovas Tobiko, Arroz Sushi, Molho Clássico	15,90€
<b>Surf</b> Salmão, Atum, Manga, Abacate, Edamame, Pepino, Cebola Crocante, Malagueta, Arroz Sushi, Molho Clássico	16,00€	<b>Tofu</b> Tofu Bio, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Ponzu	13,50€

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

**Sobremesas**



Cheesecake Basco com Coulis de Morango <i>New</i>	6,20€	Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	7,20€
Snickers <i>New</i>	5,60€	Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	6,10€
Pudim de Chia Manga & Curcuma <i>New</i>	4,60€	Cheesecake de Maracujá <i>New</i>	4,80€
Frutos Silvestres com Creme de Caju <i>New</i>	6,70€	Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini <i>Topseller</i>	5,90€
Tarte de Morango com Gelado de Yuzu e Manjeriçã <i>New</i>	6,40€	Sweet Bites: Pistachio & Amêndoa, Cacao & Avelã,	1,90€
		Coco & Caju <i>New</i>	

**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€
Chocolate					Manga	3,50€	5,30€