LOCAL® YOUR HEALTHY KITCHEN

ENCOMENDAR AGORA

Dips

Tzatziki	4,10 € ST	Feta e Pimento Assado	4,10 € ST
Hummus de Beterraba	4,10 € ST SL	Baba Ganoush TOPSELLER	4,10 € ST SL

Servido com Pão de Massa Mãe e Pita - **3,10 €** SL ou Servido com Palitos de Legumes - **4,70 €** ST SL

Entradas

Bisque NEW — 6,30 € ST SL
De Camarão

Hummus — 8,40 € ST SL
Com Cenoura Baby e Aipo

Guacamole — 9,40 € SL
Com Chips de Tortilha de Trigo e Milho

Tártaro de Atum TOPSELLER — 12,30 € SL
Com Abacate, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico

Burrata, Cenoura Baby & Beterraba Assada — 11,60 € ST
Com Pistachio, Rúcula e Pesto Caseiro

Tacos de Camarão com Mayo Togarashi — 15,80 € SL
Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa, Malagueta (Muito Picante)

Carpaccio de Salmão Cura Caseira NEW — 13,65 € ST SL
Com Pimenta Rosa, Endro e Vinagrete de Laranja

Plant based / Vegetariano

Lentilhas Verdes com Legumes Assados e Harissa NEW RECIPE — 14,50 € ST SL
Servido sobre Hummus

Hot Honey Halloumi Bowl NEW — 15,80 € ST
Halloumi, Abacate, Beterraba, Batata Doce, Sementes de Romã, Espinafres, Quinoa, Grão Paprika, Tzatziki e Hot Honey

Salada Grega com Hummus — 14,40 €
Grão de Bico, Tomate, Azeitonas, Pepino, Feta e Pão Pita

Pad Thai — 15,10 € ST SL
Noodles de Arroz, Legumes Asiáticos, Edamame, Rebentos de Soja e Amendoins - Extra Ovo Quente **2,90€,** Extra Tofu **3€** , Extra Camarão **5,50€**, Extra Frango **5,50€**

Lasanha de Abóbora Manteiga TOPSELLER — 16,50 €
Espinafres, Ricotta e Parmesão, servida com Rúcula e Cogumelos Laminados

Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral — 16,70 €
Pesto Caseiro, Espargos, Cogumelos, Rúcula e Parmesão

Caril Thai Vermelho de Tofu Biológico e Legumes — 15,40 € SL
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)

Tofu Paprika — 16,40 € ST SL
Grão de Bico, Batata Doce, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)

PRATO INFANTIL DISPONÍVEL - 11,95 €

Aves do Campo

Frango Mediterrâneo com Arroz Vermelho TOPSELLER — 16,90 € ST
Courgette, Beringela, Arando, Pistachio, Amêndoa e Molho de Iogurte

Frango Cajun — 16,70 € ST SL
Arroz Integral Cremoso de Coco e Lima e Salsa de Manga, Feijão Preto, Tomate e Coentros

Pato Asiático NEW — 19,00 € ST SL
Magret de Pato, Pak Choi e Cogumelos Shiitake

Frango Teriyaki — 17,10 € SL
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos

Frango Paprika — 16,90 € ST SL
Grão de Bico, Batata Doce, "Maionese" de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)

Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes — 16,50 € SL
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)

Frango Miso NEW — 15,90 € ST SL
Arroz Preto, Pak Choi e Cenoura Baby com Molho de Gengibre, Cenoura e Miso

Peixe

Salmão Curcuma e Limão — 17,90 € ST SL
Com Espargos Verdes e Noodles de Arroz (Ligeiramente Picante)

Camarão com Arroz Preto — 18,30 € ST SL
Couve-flor e Infusão de Leite de Coco e Lima, Cajus e Molho Cítirico de Manjericão

Camarão no Wok TOPSELLER — 17,10 € SL
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos

Caril Thai Vermelho de Camarão e Legumes — 16,90 € SL
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)

Salada de Camarão, Abacate e Laranja — 13,90 € ST SL
Coração de Alface Baby, Rúcula, Couve Roxa, Funcho, Amêndoas, Vinagrete de Laranja

Atum Braseado com Legumes — 17,60 € ST SL
Millet, Batata Doce, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri

Lombo de Atum Niçoise com Molho de Mostarda e Alcaparras — 19,00 € ST SL
Ovo Quente Biológico, Salada Bistrot, Feijão Verde, Tomate Cherry, Cebola Roxa e Azeitona

Salmão Panko — 17,90 € SL
Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha

Sobremesas

Cheesecake Basco com Creme de Abóbora, Laranja & Especiarias NEW — 5,70 € ST
Banoffee NEW — 5,50 € ST SL
Bolo de Cacau e Avelãs NEW — 6,30 € ST SL
Pudim de Chia de Açaí e Mirtilos NEW — 5,90 € ST SL

Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju — 7,40 € ST SL
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia TOPSELLER — 6,30 € ST SL
Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini — 6,10 € ST SL
Sweet Bites: Pistachio & Amêndoa, Cacau & Avelã, Coco & Caju — 1,90 € ST SL

LOCAL® YOUR HEALTHY KITCHEN

ENCOMENDAR AGORA

Construa o seu Poke

base
- escolha 1 -

Mix de Folhas Verdes (ST SL)
Arroz Sushi (ST SL)
Arroz Preto (ST SL)
Quinoa Portuguesa (ST SL)

proteina
- escolha 1 -

Atum	15,80 €
Salmão	16,90 €
Camarão	15,70 €
Tofu bio	14,10 €
Ovo bio	13,40 €
Mix (2 proteínas à escolha)	17,20 €

mix & match
Escolha os Complementos, os Toppings e o Molho

complementos
- escolha 3 -

Cebola Roxa
Couve Roxa
Manga
Pepino
Abacate
Abacaxi
Rabanete
Batata Doce Assada (ST SL)
Goma Wakame (ST SL)
Edamame (ST SL)
Cogumelos Shiitake (SL)

Complementos extra 1,90 € (Uni)

toppings
- escolha 2 -

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

Toppings extra 1,40 € (Uni)

molhos
- escolha 1 -

Clássico (SL)
Spicy (SL)
Cítrico de Manjericão (ST SL)
Ponzu (SL)
Miso e Sésamo (SL)

Poke

Maui 16,60 € (SL)
Salmão, Atum, Manga, Pepino, Edamame, Macadâmia, "Mayo" Abacate, Arroz Sushi, Molho Clássico

Miso Salmon 16,50 € (SL)
Salmão, Abacate, Batata Doce Assada, Cogumelos Shiitake, Edamame, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Quinoa Portuguesa, Molho Miso e Sésamo

Luau TOPSELLER 16,60 € (SL)
Salmão, Atum, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Mayo Wasabi, Arroz Sushi, Molho Spicy

Spicy 15,50 € (SL)
Atum, Goma Wakame, Abacate, Edamame, Cebola Crocante, Cogumelos Shiitake, Arroz Sushi, Molho Spicy

Salmão 16,80 € (SL)
Salmão, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu

Surf 16,50 € (SL)
Salmão, Atum, Manga, Abacate, Edamame, Pepino, Cebola Crocante, Malagueta, Arroz Sushi, Molho Clássico

Protein 16,60 € (SL)
Atum, Salmão, Abacate, Edamame, Manga, Ovas Tobiko, Quinoa Portuguesa, Mayo Wasabi, Molho Ponzu

Umami 13,20 € (SL)
Ovo Bio, Abacate, Cogumelos Shiltake, Edamame, Gengibre Fresco, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Miso e Sésamo

Hawaiian Heat 15,80 € (SL)
Atum, Abacate, Abacaxi, Cebola Roxa, Noz Macadâmia, Tiras de Nori, Mayo Togarashi (Picante), Arroz Preto, Molho Ponzu

Fresh 16,40 € (SL)
Salmão, Manga, Edamame, Abacate, Couve Roxa, Gengibre Fresco, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Ponzu

Reef 16,40 € (SL)
Salmão, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Ovas Tobiko, Arroz Sushi, Molho Clássico

Tofu 13,90 € (SL)
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

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 incluido à Taxa Legal

ST SEM TRIGO · SL SEM LACTOSE · VEGETARIANO · PLANT BASED