

MENU

100% SEM GLÚTEN

PÃO

O Nosso Pão é Feito com Aveia sem glúten, Polvilho e Sementes de Abóbora. É 100% Biológico

Pão Despensa c/	2,90€
· Manteiga · Queijo Flamengo	
Pão Despensa c/	3,20€
· Pasta de Alperce · Pasta de Amêndoas · Pasta de Avelã · Pasta de Cacau e Avelã · Pasta de Avelã e Caju · Pasta Tâmaras · Húmus (+0,30€) · Queijo Fresco (+0,30€) · "Queijo" Vegan (+0,30€)	
Pão Despensa BIO (800g)	10,90€

CREPES, IOGURTES E OVOS

Crepe Despensa c/ Pasta, Fruta e Topping	7,70€
· Pasta de Alperce · Pasta de Amêndoas · Pasta de Avelã · Pasta de Cacau e Avelã · Pasta de Avelã e Caju · Pasta de Tâmaras · Mel · Banana · Kiwi · Maçã · Mamão · Manga · Caramelo de Coco · Mel	
Panquecas Proteicas (Whey)	8,50€
C/ Banana, Framboesa, Pasta de Cacau e Avelã, Coco, Maple Syrup e Amêndoas	
Smoothie Bowl	6,40€
Feito c/ Iogurte Grego e Banana	
Bowl de Iogurte Grego c/ Granola e Fruta	5,00€
· Granola de Cacau · Granola de Sementes (A granola é produzida por nós)	
Pizzalete	8,50€
Ovos Biológicos, Frango, Queijo, Espinafres, Tomate Cherry, Cebola, Salsa, Orégãos e Pimenta	
Omelete* de Queijo, Cebola e Salsa	4,00€
Ovos Mexidos* BIO c/ Manteiga Clarificada	3,50€

*C/ Fatia de Pão +1,2€, Salada +2€

PASTELARIA

Bolo Panqueca



• Recheio de Pasta de Amêndoas e Adoçado c/ Mel

3,80€

Brownie de Avelã



• Adoçado c/ Açúcar de Coco

3,40€

Tartelete de Amêndoas e Cacau Salgado



• Recheio de Pasta de Amêndoas, Adoçada com Mel e Cobertura de Cacau

3,50€

Torta de Laranja



• Adoçado c/ Açúcar de Coco

3,30€

Tarte de Amêndoas



• Adoçada c/ Mel e Açúcar de Coco

3,30€

Barra de Cenoura e Frutos Secos



• Base de Tâmaras e Cenoura, c/ Frutos Secos, Sementes e Bagas Goji

3,20€

Banana Bread



• Adoçado c/ Açúcar de Coco

3,40€

Tarte de Maçã



• Adoçada c/ Mel e Açúcar de Coco

3,00€

Salame



• Base de Tâmaras e Cacau Puro, c/ Frutos Secos e Bagas Goji

3,00€

Cupcake

• Consultar Opções Disponíveis e Alergénios

3,50€

Pudim de Chia



• Sementes de Chia, Bebida Vegetal, Fruta e Frutos Secos

3,70€

ALERGÉNIOS



VEGAN



OVOS



LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE



FRUTOS SECOS

BRUNCH

Crepe / Crepe Salgado¹ + Ovos Mexidos c/
Fatia de Pão + Bebida + Café

15,00€

Escolha o Recheio, Duas Frutas e o Topping do seu Crepe:

- Pasta de Alperce • Pasta de Amêndoas • Pasta de Avelã
- Pasta de Cacau e Avelã • Pasta de Avelã e Caju • Pasta de Tâmaras • Mel
- Banana • Kiwi • Maçã • Mamão • Manga
- Caramelo de Coco • Mel

Escolha a sua Bebida:

- Sumo do Dia • Sumo de Laranja • Chá • Kombucha • Cappuccino • Chá Frio²

Pão Despensa c/ Húmus, Tomate Cherry
Azeitonas e Vinagrete + Pão Despensa c/
Pasta de Amêndoas, Banana, Mirtílicos e
Maple Syrup + Pudim de Chia + Doce Vegan +
Bebida + Café ☺

17,00€

Escolha a sua Bebida:

- Sumo do Dia • Sumo de Laranja • Chá • Kombucha • Cappuccino • Chá Frio²

Os brunches são menus fechados, pelo que não é possível fazer alterações

1- Crepe Salgado Marguerita ou Mozzarella

2- Mediante Disponibilidade

ALMOÇO

Sopa do Dia 3,00€

Salgado 2,70€

Prato do Dia 9,50€

Poke Bowl 12,90€

Quinoa, Proteína à Escolha*, Abacate, Manga, Caju, Germinados, Sementes de Sésamo Pretas e Molho Amino Coco
*Camarão ou Queijo Halloumi

Tapa Mediterrâника 6,50€

2 Fatias de Pão com uma Salada de Tomate Cherry, Azeitonas e Queijo Feta

Crepes Salgados: 9,90€

Frango e Abacate

Mix Verdes, Tomate, Frango, Abacate, Nozes, Lima e Molho Vinagrete

Mozzarella

Mix Verdes, Tomate, Mozzarella Fresca, Sementes de Abóbora e Molho de Manjericão

Campestre c/ Toque de Hortelã

Mix Verdes, Legumes Assados, Ovo Cozido, Sementes de Sésamo e Molho de Iogurte e Hortelã

Vegetariana

Mix Verdes, Cenoura, Cebola Roxa, Mini "Almôndegas" de Quinoa (Batata Doce, Quinoa, Linhaça, Coentros, Caril, Alho e Sementes de Sésamo) e Molho Vinagrete de Manga

Saladas: 9,90€

Rústica

Espinafres, Legumes Assados, Quinoa, Queijo Cabra Fresco, Amêndoas e Molho de Mostarda e Mel

Halloumi

Espinafres, Quinoa, Beterraba Assada, Cenoura Assada, Cebola Roxa, Tomate Cherry, Halloumi e Azeite

Frango Salteado

Mix Verdes, Espinafres, Tomate Cherry, Pepino, Abacate, Cebola Roxa, Frango, Pimentão e Molho de Iogurte



Podemos fazer a sua salada c/ Queijo Vegan

BEBIDAS

Sumo do Dia (33cl) 3,20€

Sumo de Laranja (25cl) 2,90€

Água Natural (50cl) 1,60€

Água das Pedras (25cl) 1,60€

Kombucha (25cl) 3,50€

A Kombucha é Fermentada por Nós, Tendo um Sabor Mais Forte que a Kombucha Vendida no Mercado

Batidos (40cl):

Verão 4,50€

Bebida de Coco, Morango, Goiaba, Mamão e Manga

Detox 4,50€

Espinafres, Banana, Manga, Limão, Gengibre e Canela do Ceilão

Proteico de Cânhamo 5,00€

Bebida de Amêndoas, Proteína de Cânhamo, Banana, Pasta de Amêndoas, Tâmaras e Canela do Ceilão

Proteico de Whey 5,00€

Leite s/ Lactose, Whey Natural, Banana, Aveia e Pasta de Avelã

A Bebida de Amêndoas é Produzida por Nós.

CAFETARIA

Café	1,00€
Garoto	1,10€
Café Duplo	1,80€
Café Americano	1,50€
Chicória Substituto Natural do Café	1,90€
Café Despensa c/ · Óleo de Coco Bio + Ghee · Óleo de Coco Bio e Ghee +0,20€	1,90€
Cappuccino*	3,00€
Mocha Latte* Leite s/ Lactose, Café e Cacau	3,20€
Latte Cacau e Avelã Bebida de Aveia, Cacau e Pasta de Avelã	4,00€
Matcha Latte Bebida de Aveia, Matcha e Canela do Ceilão	4,00€
Caramelo Salgado Latte Bebida de Amêndoas, Café, Caramelo de Coco e Sal dos Himalaias	4,00€
Chai Latte Bebida de Amêndoas, Chai, Mel e Especiarias	4,00€
Golden Milk Bebida de Amêndoas, Mel, Gengibre Fresco, Curcuma e outras Especiarias	4,00€

*C/ Bebida de Amêndoas, Coco ou Aveia +0,60€

CHÁS E INFUSÕES

Chá

- Individual
- Duas Pessoas +2,00€

3,00€

Camomila

Cidreira

Chá Verde Gorreana Hysson

Chá Verde c/ Flores de Jasmim

Bagas Goji e Açaí

Chá Verde, Hibiscos, Roseira Brava, Maçã Tostada, Bagas de Aronia, Bagas de Goji, Framboesa Liofilizada, Flores de Romã e Aroma Natural de Açaí

1001 Noites

Chá Preto, Chá Verde, Pedaços de Manga, Flores de Malmequer, Flores de Cártamo, Pétalas de Centáurea Azul e Aroma Natural de Baunilha

Rooibos Amêndoas e Canela

Chá Rooibos, Pedaços de Maçã, Hibiscos, Roseira Brava, Pedaços de Amêndoas, Canela, Aroma Natural de Limão

Maçã e Canela

Maçã, Hibiscos, Cascas de Laranja, Canela, Crisântemos, Maçã e Canela

Ayurveda

Canela, Gengibre, Pimenta Rosa, Cravinho e Cadamomo

 Contém Teína

Custo Acrescido de 0,20€ por Chávena Extra