

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 Amêndoa · Pasta de Avelã
· Pasta de Cacau e Avelã · Pasta de Avelã e Caju · Pasta Tâmara
· 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 Amêndoa · Pasta de Avelã
· Pasta de Cacau e Avelã · Pasta de Avelã e Caju · Pasta de Tâmara · Mel
· Banana · Kiwi · Maça · Mamão · Manga
· Caramelo de Coco · Mel

Panquecas Proteicas (Whey) 8,50€

C/ Banana, Framboesa, Pasta de Cacau e Avelã, Coco, Maple Syrup e Amêndoa

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 Amêndoa e Adoçado c/ Mel

3,80€

Brownie de Avelã



· Adoçado c/ Açúcar de Coco

3,40€

Tartelete de Amêndoa e Cacau Salgado



· Recheio de Pasta de Amêndoa, Adoçada com Mel e Cobertura de Cacau

3,50€

Torta de Laranja



· Adoçado c/ Açúcar de Coco

3,30€

Tarte de Amêndoa



· Adoçada c/ Mel e Açúcar de Coco

3,30€

Barra de Cenoura e Frutos Secos



· Base de Tâmara 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 Tâmara 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 Amêndoa • Pasta de Avelã
- Pasta de Cacau e Avelã • Pasta de Avelã e Caju • Pasta de Tâmara • 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 Amêndoa, Banana, Mirtilos 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 Mediterrânica 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 Manjerição

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 Amêndoa, Proteína de Cânhamo, Banana, Pasta de Amêndoa, Tâmaras e Canela do Ceilão

Proteico de Whey 5,00€

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

A Bebida de Amêndoa é Produzida por Nós.

CAFETARIA

Café 1,00€

Garoto 1,10€

Café Duplo 1,80€

Café Americano 1,50€

Chicória 1,90€

Substituto Natural do Café

Café Despensa c/ 1,90€

· Óleo de Coco Bio · Ghee

· Óleo de Coco Bio e Ghee +0,20€

Cappuccino* 3,00€

Mocha Latte* 3,20€

Leite s/ Lactose, Café e Cacau

Latte Cacau e Avelã 4,00€

Bebida de Aveia, Cacau e Pasta de Avelã

Matcha Latte 4,00€

Bebida de Aveia, Matcha e Canela do Ceilão

Caramelo Salgado Latte 4,00€

Bebida de Amêndoa, Café, Caramelo de Coco e Sal dos Himalaias

Chai Latte 4,00€

Bebida de Amêndoa, Chai, Mel e Especiarias

Golden Milk 4,00€

Bebida de Amêndoa, Mel, Gengibre Fresco, Curcuma
e outras Especiarias

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

CHÁS E INFUSÕES

Chá

3,00€

- Individual
- Duas Pessoas +2,00€

Camomila

Cidreira

Chá Verde Gorreana Hysson

Chá Verde c/ Flores de Jasmim

Bagas Goji e Açaí

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

1001 Noites

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

Rooibos Amêndoa e Canela

Chá Rooibos, Pedacos de Maça, Hibiscos, Roseira Brava, Pedacos de Amêndoa, Canela, Aroma Natural de Limão

Maça e Canela

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

Ayurveda

Canela, Gengibre, Pimenta Rosa, Cravinho e Cadamomo



Contém Teína

Custo Acrescido de 0,20€ por Chávena Extra