

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 · Maçã · Mamão · Manga
· Caramelo de Coco · Mel

Panquecas Despensa **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   | 3,80€ |
| · Recheio de Pasta de Amêndoa e Adoçado c/ Mel | |
| Brownie de Avelã   | 3,40€ |
| · Adoçado c/ Açúcar de Coco | |
| Tartelete de Amêndoa e Cacau Salgado   | 3,50€ |
| · Recheio de Pasta de Amêndoa, Adoçada com Mel e Cobertura de Cacau | |
| Torta de Laranja   | 3,30€ |
| · Adoçado c/ Açúcar de Coco | |
| Tarte de Amêndoa    | 3,30€ |
| · Adoçada c/ Mel e Açúcar de Coco | |
| Barra de Cenoura e Frutos Secos   | 3,20€ |
| · Base de Tâmara e Cenoura, c/ Frutos Secos, Sementes e Bagas Goji | |
| Banana Bread   | 3,40€ |
| · Adoçado c/ Açúcar de Coco | |
| Tarte de Maçã   | 3,00€ |
| · Adoçada c/ Mel e Açúcar de Coco | |
| Salame  | 3,00€ |
| · Base de Tâmara e Cacau Puro, c/ Frutos Secos e Bagas Goji | |
| Cupcake | 3,50€ |
| · Consultar Opções Disponíveis e Alergénios | |
| Pudim de Chia  | 3,70€ |
| · Sementes de Chia, Bebida Vegetal, Fruta e Frutos Secos | |

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 (V) 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 Manjeriçã

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, Tâmara e Canela do Ceilão

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, Maçã 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 Maçã, Hibiscos, Roseira Brava, Pedacos de Amêndoa, 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