

TAKEAWAY

100% SEM GLÚTEN

PÃO

O nosso pão é feito com aveia, polvilho e sementes de abóbora. É 100% biológico

| | |
|---|-------|
| Pão Despensa c/ · Manteiga · Queijo Flamengo | 2,30€ |
| Pão Despensa c/ · Pasta de Alperce · Pasta de Amêndoa · Pasta de Avelã · Pasta de Cacau e Avelã · Pasta de Tâmara · Húmus | 2,50€ |
| Pão Despensa c/ · Queijo Fresco | 2,70€ |
| Pão Despensa BIO (800g) | 9,90€ |
| ½ Pão Despensa BIO (400g) | 4,95€ |

CREPES, IOGURTES E OVOS

| | |
|---|-------|
| Crepe Despensa c/ Fruta e 1 Pasta · Pasta de Alperce · Pasta de Amêndoa · Pasta de Avelã · Pasta de Cacau e Avelã · Pasta de Tâmara · Mel | 5,65€ |
| Parfait de Iogurte Grego ou Queijo Quark c/ Granola e Fruta · Granola de Sementes · Granola de Cacau (A granola é produzida por nós) | 3,50€ |
| Pizzalete Ovos Biológicos, Frango, Queijo, Espinafres, Tomate Cherry, Cebola, Salsa, Óregãos e Pimenta | 8,15€ |
| Omelete* de Queijo, Cebola e Salsa | 4,15€ |
| Ovos Mexidos* BIO c/ Manteiga Clarificada | 3,65€ |
| Salgado | 2,00€ |

*C/ Fatia de Pão +1€, Salada +2,65€

PASTELARIA

| | |
|--|-------|
| Tartelete de Amêndoa e Cacau Salgado | 3,00€ |
| Tartelete de Morango e Coco | 3,00€ |
| Brownie | 2,50€ |
| Muffin | 1,90€ |
| <ul style="list-style-type: none">· Cacau com Caramelo de Coco · Cacau com Pasta de Avelã· Maçã e Canela · Abóbora e Cacau · Limão e Chia· Laranja · Cenoura, Canela e Noz | |
| Tarte de Lima e Caju | 3,00€ |
| Tarte de Amêndoa | 3,00€ |
| Tarte de Maçã | 2,50€ |
| Cheesecake | 3,00€ |
| Torta de Laranja | 2,50€ |
| Salame | 2,50€ |
| Trufa | 1,50€ |
| <ul style="list-style-type: none">· Cacau · Energy Balls | |
| Barra de Cenoura e Frutos Secos | 2,50€ |
| Frutas Frescas | 3,20€ |
| Pudim Chia | 3,50€ |

BRUNCH

| | |
|--|--------|
| Ovos Mexidos c/ Fatia de Pão + Crepe + Sumo | 11,10€ |
| Escolha o recheio e a fruta do seu crepe | |

ALMOÇO

Sopa de Legumes 2,85€

Prato do Dia 7,15€

Poke Bowl 11,55€

Arroz de sushi, Camarão, Abacate, Manga, Caju, Germinados, Sementes de Sésamo Pretas e Molho Asiático Paleo

Tapa Mediterrânica 6,15€

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

Crepes Salgados: 7,15€

Frango e Abacate

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

Húmus

Alface, Couve Roxa, Húmus, Salsa e Molho Vinagrete

Mozzarella

Mix Verdes, Tomate, Mozzarella e Molho de Manjericão

Saladas: 8,15€

Frango e Manga

Mix Verdes, Tomate Cherry, Frango, Manga, Abacate, Goji e Molho Vinagrete

Húmus

Alface, Couve Roxa, Cenoura, Pepino, Húmus e Molho Vinagrete

Queijo e Nozes

Mix Verdes, Maçã, Tomate Cherry, Queijo de Cabra Fresco, Nozes e Molho de Mostarda com Mel

BEBIDAS

Sumo do Dia (33cl) 2,50€

Sumo de Laranja (25cl) 2,50€

Água Natural (50cl) 1,20€

Água das Pedras (25cl) 1,20€

Kombucha (25cl) 1,80€

A Kombucha é Fermentada por nós, tendo um sabor mais forte que a Kombucha vendida no Mercado

Batidos (40cl): 3,90€

Detox

Espinafres, Banana, Manga, Limão, Gengibre e Canela

Framboesa e Meloa

Bebida de Coco, Framboesa, Meloa, Coco Ralado e Hortelã

Cacau

Bebida de Amêndoa, Cacau, Banana, Tâmaras e Pasta de Amêndoa

Proteico de Cânhamo

Bebida de Amêndoa, Proteína de Cânhamo, Banana, Pasta de Amêndoa, Tâmaras e Canela

Proteico de Whey

Leite s/ lactose, Whey natural, Banana, Aveia e Pasta de Avelã

Abacate com Bebida de Coco

Bebida de coco, Abacate, Tâmaras e Sementes de Chia

Batido Probiótico

Fruta à escolha e Kefir

PASTAS DE FRUTOS SECOS

Pasta de Cacau e Avelã

Avelã Torrada, Cacau* e Açúcar de Coco*

*Ingredientes de origem biológica

5,95€

Pasta de Avelã

Avelã Torrada (100%)

4,95€

Pasta de Amêndoa

Amêndoa Torrada (100%)

4,95€

Pasta de Tâmara

Tâmara Medjool (100%). Conservar no Frio.

4,95€

Pasta de Alperce

Alperce Desidratado (100%). Conservar no Frio.

4,95€

GRANEL

| | |
|--|-------|
| Granola de Sementes 300g · 500g +2,8€ | 4,20€ |
| Granola de Cacau 300g · 500g +3,8€ | 5,70€ |
| Sal Himalaias 300g · 500g +1,8€ | 2,70€ |
| Açúcar de Coco BIO 300g · 500g +3€ | 4,50€ |
| Canela em pó Ceilão 150g | 5,10€ |
| Coco Laminado Torrado BIO 150g · 300g +2,55€ | 2,55€ |
| Bagas de Goji 150g · 300g + 5,85€ | 5,85€ |
| Cacau em pó BIO 150g · 300g +3€ | 3,00€ |
| Pepitas de Cacau Cruas BIO 150g · 300g +3,75€ | 3,75€ |
| Tâmaras Medjool 300g | 5,40€ |
| Amêndoas Torradas 300g | 6,00€ |
| Amêndoas Cruas 300g | 6,00€ |
| Avelãs 300g | 6,00€ |
| Nozes 300g | 6,00€ |
| Flocos Aveia s/ glúten BIO 300g · 500g +1,80€ | 2,70€ |
| Farinha de Coco BIO 300g · 500g +1,40€ | 2,10€ |
| Polvilho Doce BIO 300g | 2,90€ |