

# MENU

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 · Queijo Fresco (+0,20€)	2,50€
Pão Despensa c/ · Requeijão e Doce de Abóbora e Nozes	3,20€
Pão Doce de Inverno*	2,50€
Pão Despensa BIO (800g)	9,90€

\*Mediante Disponibilidade

## 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	5,50€
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	7,50€
Omelete* de Queijo, Cebola e Salsa	3,50€
Ovos Mexidos* BIO c/ Manteiga Clarificada	3,00€
Salgado	2,00€

\*C/ Fatia de Pão +1€, Salada +2€

## PASTELARIA

Tartelete de Amêndoa e Cacau Salgado	3,00€
Brownie	2,50€
Muffin	2,10€
Tarte de Lima e Caju	3,00€
Tarte de Amêndoa	3,00€
Tarte de Maçã	2,50€
Cheesecake	3,00€
Torta de Abóbora c/ Especiarias	3,00€
Salame	2,50€
Trufa	1,50€
Barra de Cenoura e Frutos Secos	2,50€
Frutas Frescas	3,20€
Pudim Chia	3,50€

## BRUNCH

Pão Despensa c/ 2 Acompanhamentos  
+ Ovos Mexidos + Muffin + Bebida  
+ Café

9,00€

Escolha Duas Opções para Acompanhar o Pão:

- Manteiga · Queijo Flamengo · Queijo Fresco · Pasta de Alperce
- Pasta de Amêndoa · Pasta de Avelã · Pasta de Cacau e Avelã
- Pasta de Tâmara · Húmus

Escolha a sua Bebida:

- Sumo do Dia · Sumo de Laranja · Chá · Kombucha<sup>1</sup> · Cappuccino<sup>2</sup>

Crepe / Crepe Salgado\* + Taça de Iogurte  
+ Trufa + Bebida + Café

11,00€

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 Tâmara · Mel
- Banana · Kiwi · Maçã · Mamão · Manga · Pera (1)
- Caramelo de Coco · Mel

Escolha a Base, a Granola e as Duas Frutas do seu Parfait:

- Iogurte Grego · Queijo Quark
- Granola de Sementes · Granola de Cacau
- Banana · Kiwi · Maçã · Mamão · Manga · Pera (1)

Escolha a sua Bebida:

- Sumo do Dia · Sumo de Laranja · Chá · Kombucha<sup>1</sup> · Cappuccino<sup>2</sup>

\*Crepe Salgado de Húmus ou de Mozzarella

1- Conforme Disponibilidade em Loja

2- Sem Direito ao Café

## ALMOÇO

Sopa do Dia 2,20€

Prato do Dia 7,00€

Poke Bowl 10,90€

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

Tapa Mediterrânica 5,50€

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

Crepes Salgados: 7,50€

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, Sementes de Abóbora e Molho de Manjerição

Saladas: 7,50€

Frango e Ovo

Mix Verdes, Espinafres, Couve Fermentada, Frango, Abacate, Romã e Ovo Estrelado c/ Molho Vinagrete

Húmus

Mix Verdes, 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) 2,10€

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

### Cacau

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

### Proteico de Cânhamo

Bebida de Amêndoa, Proteína de Cânhamo, Banana, Pasta de Amêndoa, Tâmara 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, Tâmara e Sementes de Chia

### Probiótico

Fruta à escolha e Kefir

A Bebida de Amêndoa é Produzida por Nós.

## CAFETARIA

Café	0,80€
Café Biológico	0,90€
Garoto	0,90€
Café Duplo	1,50€
Café Americano	1,30€
Café Despensa c/ · Óleo de Coco Bio · Manteiga Clarificada · Óleo de Coco Bio e Manteiga Clarificada +0,10€	1,50€
Cappuccino*	2,10€
Latte Macchiato*	2,10€
Mocha Latte* Leite s/ Lactose, Café, e Cacau	2,10€
Caramelo Salgado Latte Bebida de Amêndoa, Café, Caramelo de Coco, Baunilha e Sal dos Himalaias	3,00€
Chai Latte Bebida de Amêndoa, Chai, Mel e Especiarias	3,00€
Golden Milk Bebida de Amêndoa, Mel, Gengibre Fresco, Açafrão e outras Especiarias	3,00€

\*C/ Bebida de Amêndoa ou Bebida de Coco +0,90€

A Bebida de Amêndoa é Produzida por Nós

# CHÁS E INFUSÕES

## Chá

2,50€

- Individual
- Duas Pessoas +1,50€

## Cidreira

## Camomila

## Menta Nana

Chá Verde Biológico da Ilha de São Miguel

Chá Verde Biológico com Flores de Jasmim

Chá Preto Biológico da Ilha de S. Miguel

## Chá de Natal

Chá Preto, Cascas de Frutas Cítricas, Amêndoas Picadas, Cravinho, Baunilha, Pétalas de Rosa e Cardamomo

## Frutos de Natal

Rooibos, Maçã, Passas, Cenoura, Cascas de Laranja, Beterraba, Canela, Flocos de Amêndoas e Folhas de Rosa

## Maçã Canela

Rooibos, Honeybush, Maçã, Canela e Mel

## Toranja e Menta

Rooibos com Laranja, Menta Nana e Flores de Laranjeira

## Fantasia Romântica

Rooibos Verde, Maçã, Folhas de Framboeseiro, Pêssego, Verbena, Flores de Maracujazeiro, Amor-Perfeito, Folhas de Erva-Cidreira, Botões de Rosa e de Centáurea

## Sistema Imunitário

Pau d'Arco Lapacho, Hortelã-Pimenta, Caninha, Limão e Gengibre

Custo Acrescido de 0,20€ por Chávena Extra