

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 · 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	6,15€
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€
Brownie	2,50€
Muffin	2,10€
<ul style="list-style-type: none">· Cacau com Caramelo de Coco · Cacau com Pasta de Avelã· Maçã e Canela · 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 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

Ovos Mexidos c/ Fatia de Pão + Crepe + Sumo	11,60€
<small>Escolha o recheio e a fruta do seu crepe</small>	

ALMOÇO

Sopa de Legumes 2,85€

Prato do Dia 7,65€

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: 8,15€

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 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

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€