

PARA PARTILHAR

HUMMUS TO SHARE 6.00€

Porção do nosso húmus, manjeriço, tortilhas de trigo ou palitos de cenoura

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
358 kcal | 16,2g | 17,9g | 13,6g

GUACAMOLE LOVERS 6.00€

Porção de guacamole, paprika, tortilhas de trigo ou palitos de cenoura

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
303 kcal | 3,5g | 6,1g | 16,9g

BATATA DOCE TO SHARE 5.50€

2 doses de batata doce frita, sour cream, guacamole e coentros

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
115 kcal | 2,1g | 5,4g | 8,5g

BOWLS +1€ BEBIDA DO DIA

FRESH SALMON 11.90€

Salmão fumado, quinoa, ovo escalfado, guacamole, tomate cherry, manga e molho de manjeriço

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
448 kcal | 25,4g | 13,2g | 39,2g

FRANGO HUMMUS 11.90€

Frango assado, o nosso húmus, cogumelos salteados, grão de bico, paprika, salada, tortilhas de trigo, manjeriço e azeite trufado

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
517 kcal | 49,3g | 22,3g | 23,9g

FRESH CAMARÃO 11.90€

Camarão salteado, arroz aromático, ovo escalfado, guacamole, tomate cherry, manga e molho de manjeriço

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
392 kcal | 35,5g | 10,5g | 48,4g

VEGAN FALAFEL 9.90€

Falafel, guacamole, tomate cherry, chips de batata doce, salada, hortelã e molho tahini-maple syrup

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
443 kcal | 21,2g | 23,8g | 59,8g

AVOCADO BENEDICT 8.00€

2 ovos escalfados, espinafres, guacamole, cogumelos salteados, molho benedict e tortilhas de trigo

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
336 kcal | 15,3g | 15,5g | 15,9g

+2.50€ adicione salmão fumado

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
383 kcal | 22,6g | 17,3g | 15,9g



All Ways

TO EAT HEALTHY

 allways.toeathealthy

FAÇA A SUA BOWL 11.90€

ESCOLHA:

1 BASE

ARROZ AROMÁTICO
QUINOA
MIX DE FOLHAS
QUINOA E MIX DE FOLHAS

1 PROTEÍNA

CAMARÃO SALTEADO
FALAFEL
FRANGO ASSADO
OVO ESCALFADO
SALMÃO FUMADO

4 INGREDIENTES

ESPINAFRES / GUACAMOLE / HÚMUS /
PIMENTOS / GRÃO DE BICO / PAPIKA
COGUMELOS SALTEADOS / SOUR CREAM
CENOURA / COUVE ROXA / CEBOLA ROXA
CEBOLA CROCANTE / CHIPS DE BATATA
DOCE / TOMATE CHERRY / MANGA
ANANÁS

1 MOLHO

BENEDICT
MANJERICÃO
SWEET CHILI
TAHINI-MAPLE SYRUP
VINAGRETE

EXTRAS

CAMARÃO, SALMÃO FUMADO, FRANGO 2.50€
OVO 1.00€
FALAFEL 1.00€
OUTROS INGREDIENTES 1.50€

TACOS +1€ BEBIDA DO DIA

3 TACOS C/CHIPS BATATA DOCE

CAMARÓN SWEET CHILI 9.90€

Camarão salteado, guacamole, couve roxa, cenoura, cebola roxa e sweet chili

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
399 kcal | 30,2g | 10,2g | 42,2g

POLLO LOCO 9.90€

Frango assado, guacamole, alface, pimentos vermelhos, sour cream e cebola crocante

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
387 kcal | 28,6g | 12,6g | 32,9g

PORK BENEDICT 9.90€

Porco desfiado, alface, couve roxa, ananás, molho benedict e coentros

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
574 kcal | 26,3g | 21,9g | 45,9g

FALAFEL 8.90€

Falafel, guacamole, alface, molho tahini-maple syrup e coentros

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
558 kcal | 26,4g | 25,5g | 60,2g

BEBIDA DO DIA - Limonada ou sumo do dia

AÇAÍ BOWL

1. SELECIONE UM TAMANHO

Tamanho **S** 7.50€
Tamanho **M** 9.00€

2. ESCOLHA 3 FRUTAS

Ananás / banana / morango / manga

3. ESCOLHA 1 TOPPING

Mel / manteiga de amendoim caseira
chocolate negro / leite condensado
leite em pó

4. ESCOLHA:

Sem granola caseira
Com granola caseira

Extra fruta ou topping +1.20€

TAMANHO S

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
438 kcal | 6,2g | 13,5g | 92,3g

TAMANHO M

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono
354 kcal | 5,1g | 10,6g | 74,3g



BOLOS SAUDÁVEIS

BROWNIE DE CHOCOLATE FIT 2.70€

Energia |
312 kcal

BANANA BREAD VEGAN C/ MANTEIGA DE AMENDOIM 2.70€

Energia |
151 kcal

BANANA BREAD C/FRUTOS VERMELHOS 2.70€

Energia |
245 kcal

MENU BOLO + CAFÉ 3.50€



BEBIDAS

Água Mineral Natural (0.5cl) 1.30€
Água Mineral pedras (0.25cl) 1.60€
Kombucha (33cl) 3.10€
Limonada do dia 2.00€
Sumo do dia 2.50€
Coca-cola 1.90€
Coca-cola Zero 1.90€
Cerveja SuperBock (0.33cl) 1.60€

CAFÉ E CHÁ

Café orgânico 0.85€
Americano 1.00€
Garoto 0.95€
Descafeinado 0.95€
Capuccino 2.50€
Galão 2.50€
Meia de leite 1.60€
Copo de leite 1.00€
Opção bebida vegetal +0,40€
Chá 1.50€

