

## COMFORT BOWLS

Servidas com sementes tostadas e cebolinho Bebida do dia +1€

### SALMÃO FUMADO 12,90€

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

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
564 kcal | 31g | 29g | 42g



### FRANGO HUMMUS 11,90€

Frango assado, húmus, cogumelos, grão de bico, salada, pão grego, molho de manjeriço e genbibre e azeite trufado

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
754 kcal | 53g | 36g | 56g



### FRESH CAMARÃO 12,90€

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

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
560 kcal | 42g | 31g | 42g



### SALMÃO BRASEADO 12,90€

Salmão na chapa, arroz aromático, legumes salteados, espinafres e molho de mostarda e mel

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
336 kcal | 33g | 24g | 22g



### AVOCADO BENEDICT 8,90€

Ovos escalfados, guacamole, cogumelos assados, espinafres, pão grego, azeite trufado e molho benedict

Adicione extra proteína: salmão fumado, frango assado, camarão salteado +2,50€

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
414 kcal | 20g | 22g | 33g



### TROPICAL VIBES 11,90€

Camarão salteado, quinoa ou arroz, morango, guacamole, cenoura, chips de batata doce e molho sweet chili

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
419 kcal | 27g | 8g | 46g



## FAÇA A SUA BOWL 12,90€

### ESCOLHA

#### 1 BASE

ARROZ AROMÁTICO  
QUINOA

ARROZ E QUINOA

MIX DE FOLHAS

QUINOA E MIX DE FOLHAS

ARROZ E MIX DE FOLHAS



#### 1 PROTEÍNA

SALMÃO FUMADO

FRANGO ASSADO

CAMARÃO

OVO ESCALFADO

PEIXE PANADO

#### 4 COMPLEMENTOS

GUACAMOLE / HÚMUS / ABACATE / CHIPS DE

BATATA DOCE / ESPINAFRES / ESPINAFRES

SALTEADOS / TOMATE CHERRY / MILHO

COGUMELOS ASSADOS / CEBOLA CROCANTE

MANGA / MORANGO / GRÃO DE BICO / PICO

DE GALLO / CENOURA / COUVE ROXA /

PIMENTOS ASSADOS / PÃO GREGO / CEBOLA

ROXA

#### 1 MOLHO

SWEET CHILI

SOUR CREAM

MANJERICÃO E GENGIBRE

MAIONESE PICANTE

MOSTARDA E MEL

#### EXTRAS

FRANGO

CAMARÃO

PEIXE PANADO

SALMÃO FUMADO

2,50€

OVO ESCALFADO

1,00€

COMPLEMENTOS

1,50€

## TACOS DE TRIGO

3 tacos c/ chips de batata doce

Servidos com cebolinho

Bebida do dia +1€

### CAMARÓN SWEET CHILI 9,90€

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

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
532 kcal | 22g | 23g | 60g



### POLLO LOCO 9,90€

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

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
614 kcal | 28g | 35g | 45g



### MAYO FISH 10,90€

Peixe panado, couve roxa, alface e maionese picante

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
633 kcal | 17g | 34g | 61g



## TACOS CROCANTES

3 tacos c/ salada

Servidos com cebolinho

Bebida do dia +1€

### CAMARÃO AVOCADO 11,90€

Camarão salteado, abacate, pico de gallo e maionese picante

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
401 kcal | 24g | 27g | 15g



### SUPER POLLO 10,90€

Frango assado, alface, milho, cenoura e molho mostarda e mel

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
307 kcal | 21g | 17g | 15g



### CRISPY VEGGIE 10,90€

Pico de gallo, abacate, milho e sour cream

Energia | Proteínas | Gorduras | Hidratos de carbono  
284 kcal | 7g | 21g | 18g



*All Ways*  
TO EAT HEALTHY  
BOWLS & TACOS

 [allways.toeathealthy](https://www.instagram.com/allways.toeathealthy)

## SNACKS FIT

Banana bread vegan    2,50€

Brownie de chocolate   2,50€

Banana bread com frutos vermelhos   2,50€

