

| | Gluten | Crustáceos | Ovos | Peixe | Amendoim | Soja | Leite | Frutos de casca rija | Aipo | Mostarda | Sementes Sésamo | Sulfitos | Tremoço | Moluscos |
|--|--------|------------|------|-------|----------|------|-------|----------------------|------|----------|-----------------|----------|---------|----------|
| ENTRADAS/COUVERT | | | | | | | | | | | | | | |
| Couvert Local | * | | | | | | | | * | | * | * | | |
| Tomate & Burrata | | | | | | | * | | | | | | | |
| Guacamole | * | | | | | | | | | | | | | |
| Hummus com Cenoura Baby & Aipo | | | | | | | | | * | | * | | | |
| Tártaro Atum | * | | | * | | * | | | | | * | | | * |
| Tártaro Salmão | * | | | * | | * | | | | | * | | | |
| Tacos Moles de Camarão com Mayo Togarashi | * | * | * | | | * | | | | * | | | | |
| Tacos Moles de Jaca | * | | | | | | | | | | | * | | |
| Tabbouleh em Labneh | * | | | | | | * | | | | | | | |
| Sopa do Dia | | | | | | | | | | | | | | |
| VEGAN/VEGETARIANO | | | | | | | | | | | | | | |
| Crispy Tofu Bowl | * | | | | | * | | * | | | * | * | | |
| Falafel de Espinafres com Couscous de Açafrao | * | | | | | | | | | | * | | | |
| Beringela com Za'atar, Tabbouleh em Labneh | * | | | | | | * | | | | * | | | |
| Salada Grega sobre Hummus | * | | | | | | * | | | | * | * | | |
| Hamburguer de Feijão Preto | * | | | | | | | | | | | | * | |
| Caril Indiano de Batata Doce Grão e Espinafres | | | | | | | | | | * | | | | |
| Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral | * | | * | | | | * | | | | | * | | |
| Lasanha de Abóbora Manteiga | * | | | | | | * | | | | | | * | |
| Quinoa com Feta | | | | | | | * | * | | | | | * | |
| Quinoa com Hummus | | | | | | | | * | | | * | * | | |
| Caril Thai Vermelho de Tofu biológico | * | | | | | * | | | | | | | | |
| Lentilhas Verdes com Legumes Assados, Hummus e Harissa | | | | | | | | | | | * | | | |
| Tofu Paprika | | | | | | * | | | | | | | * | |
| PEIXE | | | | | | | | | | | | | | |
| Atum Braseado com Legumes Assados | | | | * | | | | | | | | | * | |
| Bife de Atum | | | | * | | * | | | | * | * | * | | |
| Camarão no Wok | * | * | | | | * | | | | | * | | | |
| Salada Camarão, Manga e Maracujá | * | * | | | | | | * | | | * | * | | |
| Caril Thai Vermelho de Camarão | * | * | | | | * | | | | | | | | |
| Polvo Alimado | | | | | | | | | | | | * | | * |
| Camarão com Arroz Preto | | * | | | | | | * | | | | | | |
| Salmão Panko | * | | | * | | | | | | * | | * | | |
| Salmão com Crosta Avelã | | | | * | | | | * | | | | * | | |
| Lascas de Bacalhau | | | * | * | | | | | | | | * | | |
| AVES DO CAMPO | | | | | | | | | | | | | | |
| Pato Hoisin | * | | | | | * | | | | | * | * | | * |
| Pato com Legumes Assados de Inverno | | | | | | | | | | | | | | |
| Frango Açafrao | * | | | | | | | * | | | | * | | |
| Frango Teriyaki | * | | | | | * | | | | | * | * | | |
| Caril Thai Vermelho Frango | * | | | | | * | | | | | | | | |
| Frango Paprika | | | | | | | | | | | | * | | |
| SOBREMESAS | | | | | | | | | | | | | | |
| Tarte de Amêndoa e Caramelo Salgado | | | | | | | | * | | | | | | |
| Tarte de Maçã e Noz Pecana com Creme de Caju | | | | | | | | * | | | | | | |
| Frutos Silvestres com Creme de Caju | | | | | | | | * | | | | | | |
| Mousse de Chocolate Preto com Macadamia | | | * | | | * | | * | | | | | | |
| Bolo de Cacao e Avelãs | | | * | | | | | * | | | | | | |
| Tarte de Limão | | | * | | | | * | * | | | | | | |
| Quinoa Puffs | | | | | | * | | | | | | | | |
| Tapioca de Manga e Maracujá | | | | | | | | | | | | | | |
| NY Cheesecake de Maracujá | | | * | | | | * | | | | | | | |
| Cheesecake de Amoras | | | | | | | | * | | | | | | |
| Brownie com Bagas Goji, Pistachio e Pecãs | | | * | | | * | | * | | | | | | |
| Sweet Bites | | | | | | | | * | | | | | | |
| Sorbet de Morango | | | | | | | | | | | | | | |
| Sorbet de Còco | | | | | | | | | | | | | | |
| Gelado de Amêndoa | | | | | | | | * | | | | | | |
| Gelado de Gianduja | | | | | | * | | * | | | | | | |
| Cookies | | | | | | * | | * | | | * | | | |

Alertamos para o facto de, devido à possibilidade de contaminação cruzada, todos os nossos pratos poderem conter vestígios alergénico

| | Gluten | Crustáceos | Ovos | Peixe | Amendoim | Soja | Leite | Frutos de casca rija | Aipo | Mostarda | Sementes Sesamo | Sulfitos | Tremoço | Moluscos |
|--|--------|------------|------|-------|----------|------|-------|----------------------|------|----------|-----------------|----------|---------|----------|
| POKE | | | | | | | | | | | | | | |
| Poke Barracuda | * | | | * | | * | | | | | * | | | * |
| Poke Aloha | * | | | * | | * | | * | | | * | | | * |
| Poke Protein | * | | | * | | * | | | | * | * | | | |
| Poke Spicy | * | | | * | | * | | | | | * | | | |
| Poke Salmão | * | | | * | | * | | * | | | * | | | |
| Poke Surf | * | | | * | | * | | | | | * | | | * |
| Poke Hawaiian Heat | * | | * | * | | * | | * | | * | * | | | |
| Poke Fresh | * | | | * | | * | | | | | * | | | |
| Poke Salmon on Black | * | | | * | | * | | | | | * | | | * |
| Poke Citrus Basil Shrimp | | * | | | | | | | | | * | | | |
| Poke Reef | * | | | * | | * | | | | | * | | | * |
| Poke Tofu | * | | | | | * | | | | | * | | | |
| MOLHOS | | | | | | | | | | | | | | |
| Molho Clássico | * | | | * | | * | | | | | * | | | * |
| Molho Ponzu | * | | | | | * | | | | | | | | |
| Molho Spicy | * | | | | | * | | | | | | | | |
| Cítrico de Manjeriço | | | | | | | | | | | | | | |
| BASES | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz Sushi | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz Preto | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinoa | | | | | | | | | | | | | | |
| Courgetti | | | | | | | | | | | | | | |
| PROTEÍNA | | | | | | | | | | | | | | |
| Atum | | | | * | | | | | | | | | | |
| Salmão | | | | * | | | | | | | | | | |
| Camarão | | * | | | | | | | | | | | | |
| Tofu | | | | | | * | | | | | | | | |
| COMPLEMENTOS | | | | | | | | | | | | | | |
| Goma Wakame | | | | | | | | | | | * | | | |
| Cogumelos Shitake | | | | | | * | | | | | | | | |
| TOPPINGS | | | | | | | | | | | | | | |
| Cebola Crocante | * | | | | | | | | | | | | | |
| Nozes Macadamia | | | | | | | | * | | | | | | |
| Cajus com Wasabi | | | | | | | | * | | * | | | | |
| Tiras de Nori | | | | | | | | | | | | | | |
| Ovas Tobiko | * | | | * | | * | | | | | | | | |
| Mayo Togarashi | * | | * | | | * | | | | * | | | | |
| "Mayo" Wasabi | * | | | | | * | | | | * | | | | |
| PANQUECAS | | | | | | | | | | | | | | |
| Pink Pancakes | | | | | | | | * | | | | | | |
| Panquecas de Cacau | | | | | | | | * | | | | | | |
| Panquecas Simples | | | | | | | | * | | | | | | |
| BRUSCHETTAS | | | | | | | | | | | | | | |
| Bruschetta Abacate e Tomate Cherry | * | | | | | | | | | | * | | | |
| Bruschetta Espinafres e Cogumelos com Ovos Quentes | * | | * | | | | * | | | | | | | |
| Bruschetta Halloumi, Hummus e Tomate Cherry | * | | | | | | * | | | | * | | | |
| Bruschetta Ricotta, Mix Tomate Cherry & Pesto | * | | | | | | * | | | | | | | |
| Bruschetta Salmão Cura Caseira | * | | * | * | | | | | | | * | | | |
| BOWLS | | | | | | | | | | | | | | |
| Papas de Aveia | * | | | | | * | * | | | | | | | |
| Tropical Chia Bowl | * | | | | | * | | | | | | | | |
| Açaí Bowl | * | | | | | | | * | | | | | | |
| Granola Fruit Bowl | * | | | | | * | * | * | | | | | | |
| KOMBUCHAS | | | | | | | | | | | | | | |
| SMOOTHIES | | | | | | * | | * | | | | | | |
| LATTES (Matcha, Golden & Pink) | | | | | | * | * | * | | | | | | |

Alertamos para o facto de, devido à possibilidade de contaminação cruzada, todos os nossos pratos poderem conter vestígios alergénico