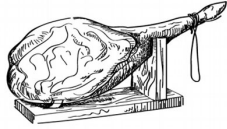


## Na Taça

<b>AÇAI</b>	€ 8,00
FRUTA + GRANOLA + SEMENTES + COCO RALADO	
<b>GREGO</b>	€ 6,00
FRUTA + GRANOLA + SEMENTES CHIA	



## No Pão

<b>PRESUNTO</b>	€ 8,00
RÚCULA + QUEIJO DE CABRA + TOMATE SECO	
<b>SALMÃO FUMADO</b>	€ 8,00
RÚCULA + QUEIJO FILADÉLFIA + TOMATE FRESCO	
<b>MOZZARELLA</b>	€ 6,00
TOMATE FRESCO + PESTO	
<b>HAMBÚRGUER</b>	€ 9,00
BACON + QUEIJO FLAMENGO + ALFACE + TOMATE FRESCO	
<b>PO</b>	€ 5,00
PRESUNTO + OVO ESTRELADO	
<b>MÍSTICA</b>	€ 4,50
QUEIJO + FIAMBRE	

## SOPA



<b>DO DIA</b>	€ 3,00
---------------	--------

## COISAS DOCES

<b>DO DIA</b>	€ 3,00
DOCE / FATIA DE BOLO OU CHEESECAKE	
<b>GELADO</b>	€ 3,00 / € 5,00
BOLAS 1/2	
<b>FRUTA</b>	€ 3,00
TAÇA / PRATO	

## Saladas



<b>ANTA</b>	€ 10,00
BASE DE FOLHAS VERDES + FUSILI + TOMATE CHERRY + AZEITONAS + OVO COZIDO	
<b>OPCIONAL:</b> FRANGO / PRESUNTO	
<b>CABEDELLO</b>	€ 10,00
BASE DE FOLHAS VERDES + CEBOLA ROXA + COUSCOUS + TOMATE CHERRY + QUEIJO DE CABRA + OVO COZIDO	
<b>OPCIONAL:</b> ATUM / CAMARÃO / SALMÃO FUMADO	
<b>BETERRABA</b>	€ 9,00
BASE DE FOLHAS VERDES + BETERRABA + LENTILHAS + TOMATE CHERRY + QUEIJO DE CABRA + SEMENTES SÉSAMO	
<b>CAPRESE DA QUINTA</b>	€ 8,00
MOZZARELLA + TOMATE FRESCO + PESTO	

## BEBIDAS



<b>SUMOS NATURAIS</b>	€ 4,00
FRUTA(S) DO DIA	
<b>OUTROS SUMOS</b>	€ 1,50
<b>ÁGUA</b>	€ 1,00
<b>CERVEJA PRESSÃO</b>	€ 1,50 / € 2,00 / € 3,00
20cl / 30cl / 40cl	
<b>CERVEJA GARRAFA</b>	€ 1,50 / € 2,50
20cl / 33cl	
<b>VINHO A COPO</b>	€ 3,50

## Como queimar as calorias do menu...

*Surf* 480<sub>kcal</sub>

*Padel* 480<sub>kcal</sub>

*Corrida* 900<sub>kcal</sub>

*Yoga* 187<sub>kcal</sub>

*Ciclismo* 720<sub>kcal</sub>

*Gaminhada* 330<sub>kcal</sub>

Por hora para uma pessoa de 70kg