

HUNGRY BITES

Pequenos pratos para partilhar, petiscar, ou apenas provar.

HOW YOU BEAN? 6.5€

Bolinhas de feijão preto no forno, geleia de frutos vermelhos, molho de abacate e tahini.

HU-MUST 6.5€ **G**

O nosso húmus, mini cenouras assadas, palitos de vegetais e pão de fermentação lenta tostado.

MELT MY HEART 6.5€ **N L**

Fatia de queijo coalho grelhado, abóbora assada, caramelo de tâmaras e miso, nozes e romã.

SOPA DO DIA 3.5€

PRATO DA SEMANA 13€

*Prato vegan, disponível de terça a sexta-feira, durante a hora de almoço.
Pergunta-nos qual a criação do Chef desta semana!*

ALMOÇO

Os nossos pratos de almoço à base de plantas, sazonais e super nutritivos, inspirados nos nossos pratos preferidos.

PASTA BOWL 13€ **N**

Esparguete de trigo sarraceno, molho de tomate caseiro, bróculos bimi grelhados, bola do nosso "queiju" e avelãs tostadas.

VEGAN BOWL 13€

Quinoa com leite de coco e carvão ativado, legumes assados no forno, tofu grelhado e molho de abacate e tahini.

SALAD BOWL 12.5€ **N L**

Humús, mistura de verdes, trigo sarraceno, pedaços de queijo coalho grelhado, amêndoas, tomate seco, tâmaras medjool, pêra assada, romã e za'atar.

M-BURGUER 12€ **L**

Hamburger de feijão preto, abacate, cebola caramelizada, tomate seco, molho de iogurte e ervas, gomos de batata doce assados no forno, molho de abacate e tahini.

ALERGÉNICOS:

N FRUTOS SECOS **G** GLÚTEN **L** LACTOSE

LUNCH

WAFHEELING SWEET 9.5€ **N G**

Waffle de batata doce, manteiga de caju e coco, banana caramelizada, chantilly de coco, avelãs tostadas e caramelo salgado de tâmaras e miso.

EGGS-TRA BLESSED 10€ **N G**

Dois ovos escalfados com o nosso "molho bendito", abacate, cebola roxa caramelizada, salada. sementes de sésamo preto e pimenta rosa. Tomate cherry assado no forno com ervas, pão de fermentação lenta tostado.

KIND OF A TOAST 10,5€ **N**

"Tosta" de batata doce laranja, pesto de espinafres, cogumelos salteados, cebola roxa caramelizada, mistura de verdes, rabanete, lascas de coco, terrinha de frutos secos e uma bola do nosso "queiju" com sumac.

NEW DEARFECT MATCH 9,5€ **G**

Panquecas vegan com pasta de caramelo salgado de tâmara e miso, pêras assadas, molho de café, aveia e tahini e lascas de coco caramelizado.

BONNIE & CLIDE 11€ **L**

Duas tapiocas crocantes de queijo coalho recheadas com mexidinho de tofu e tamari, mistura de verdes, geleia de frutos vermelhos e sementes crocantes.

KEEP ME WARM 9€ **N**

Uma bowl generosa do nosso sagu (pudim de tapioca), fruta fresca, manteiga caseira de frutos secos, e crumble de coco, ananás e lima.

WAFHEELING SALTY 9.5€ **N G L**

Waffle de batata doce, húmus, abacate, tomate seco, agave, hortelã, pedaços de queijo coalho grelhado e azeite verde.

Opção: adiciona um ovo escalfado + 1,5€

LET'S TACO ABOUT IT 10€ **G**

Tacos de panquecas vegan com húmus e mexidinho de tofu OU ovos mexidos. Cogumelos e cebola roxa caramelizada, abacate, tomate cherry. Molho de tacos vegan e sementes de sésamo pretas.

AVO FLIRT 10€ **N G**

Tosta de pão de fermentação lenta, abacate, cenoura fumada, chantilly de coco, tomate seco e pesto de espinafres. Salada de verdes e rabanete.

Opção: adiciona um ovo escalfado + 1,5€

HONESTLY, I'M CHOC'ED 9,5€ **N G**

Panquecas com "leite condensado" vegan de chocolate, a nossa "M-tella", ganache de chocolate negro, mirtilos frescos e granola.

NOT FRENCH 9.5€ **N G**

French toast em creme de aveia, geleia de frutos vermelhos, pêra assada, coco lascado, terrinha de frutos secos, canela e especiarias.

YO POWER 8€ **N G L**

Uma bowl cheia de power: iogurte, pasta de caramelo salgado de tâmara e miso, fruta da época, geleia de chia, muesli SIRT, cacau cru em pó, lascas de coco caramelizado e trigo sarraceno tostado. | **Opção:** com um shot de café (extra deli!) +1€ / iogurte vegetal +2€

ALERGÉNICOS:

- N** FRUTOS SECOS
- G** GLÚTEN
- L** LACTOSE

Tens alguma alergia ou intolerância alimentar?

Não deixes de experimentar os teus pratos preferidos! É possível retirar ou substituir quase todos os alergénicos nos pratos do nosso menu. Espreita a lista de "extras" na última folha, ou fala connosco! :)

BRUNCH



BRUNCH BOARDS

As nossas tábuas de brunch, ideais para partilhar, e provar um pouco de tudo o que é mais delicioso! Para 2 pessoas... ou não! ;)

VEGGIE BOARD 22€ **N G L**

Pão de fermentação lenta tostado, ovos mexidos, húmus, queijo coalho grelhado, salada de verdes, fruta fresca, waffle de batata doce, agave, caramelo salgado de tâmaras e miso, iogurte com muesli SIRT, M Deli do dia.

VEGAN BOARD 22€ **N G**

Pão de fermentação lenta tostado, tofu mexido com tamari, uma bola do nosso "queiju", abacate, cenoura fumada, salada de verdes, fruta assada, panquecas de aveia e banana, m-tella, pudim de tapioca (sagu), M Deli do dia.

EXTRAS

Adiciona-os aos teus pratos preferidos!

Pão de fermentação lenta 1.5€ | Pão s/glúten 2.5€ |
Ovos mexidos ou escalfado 1.5€ | Mexidinho de tofu 2€ |
Abacate 2€ | Queijo coalho grelhado 2.5€ | Húmus 1.5€ |
"Queiju" 2€ | Gomos de batata doce 2€ | Legumes
assados 2.5€ | Salada verde 2.5€ | Iogurte natural 1.5€ |
iogurte vegetal 2€ | M-tella 2€ | Leite condensado
vegan 1.5€ | Molho de chocolate 2€ | Fruta fresca 1.5€ |
Granola 2€ | Muesli SIRT 2.5€ | Mel 1€ | Agave 1€ | Geleia
de frutos vermelhos 2€ | Caramelo salgado 2€ |

M DELI

OS NOSSOS BOLOS, BRIGADEIROS, BOMBONS E SOBREMESAS À BASE DE PLANTAS, SEM AÇÚCARES REFINADOS E SEM CULPAS! VÊ TODOS OS SABORES E CRIAÇÕES NOVAS QUE TEMOS PARA TI HOJE NO NOSSO CANTINHO :)

ALERGÉNICOS:

- N** FRUTOS SECOS
- G** GLÚTEN
- L** LACTOSE

BEBIDAS FRESCAS

Sumo do dia 3.5€

Sumo de fruta da época

Sumo Verde 5€

Sumo detox de frutas e verdes

Smoothie do dia 5€

Smoothie cremoso com super-alimentos

Adiciona: scoop de proteína vegetal +1€

Hidrata Tea 2.5€

Chá frio aromatizado do dia

Água VOA 375ml / 775ml 1.1€/2€

Água pura, alcalina e ionizada

Água das Pedras 250ml / 750ml 1.2€ / 2.5€

Nós adoramos com gelo e limão!

Aquela Kombucha

Original / Gengibre / Hortelã / Morango 4€ / Especial 4.5€

Cerveja Artesanal MUSA

Blondie 3.2€ / Eye of the Lager / Red Zeppelin 3.6€

Cidra MUSA

Peste & Cidra 4.5€

VINHOS

Dos planaltos do Alentejo, ou dos vales do Douro

Copo

Tinto / Branco / Rosé 4.5€

Garrafa

Tinto / Branco / Rosé 16€

COFFE & FRIENDS

Café 100% Arábica, torrado a forno de lenha

Expresso 1€

Duplo 2€

Americano 1.8€

Pingado 1.2€

Meia de leite 2.8€

Latte 3.2€

Latte especial 5.5€ *pergunta ao nosso staff ;)*

Iced Coffee 2.5€

Iced Latte 3.2€

Cappuccino 3.2€

Babyccino 1.5€

Mochaccino 3.5€

Dirty Chai 4€

LEITE DE AVEIA BY OATLY BARISTA EDITION

BEBIDA VEGETAL EXTRA (Aveia / Amêndoa) + 0.75€

WELLNESS DRINKS

Bebidas quentinhas para o corpo, mente e alma

Chá de hortelã fresca 2.5€

Chá de gengibre, limão e canela 2.5€

Chai 3€

Seleção de infusões e chás naturais 3€

Matcha latte 4€

Golden latte 4€

Chai latte 4€

Ashwaghandha latte 5€

Leite "achocolatado" 3.5€

Cacau quente 5.5€

& MORE