

A close-up, slightly angled shot of a pink bicycle. The focus is on the front wheel and handlebars. A pink basket is attached to the handlebars, filled with green leaves and small pink flowers. The background is a soft, out-of-focus mix of pink and green. The text 'Mais fit' is written in a large, dark green, cursive font across the middle of the image. Below it, the word 'BRUNCH' is written in a smaller, purple, sans-serif font. At the bottom, the Instagram handle '@maisfitbrunch' is displayed in a black, sans-serif font.

Mais fit

BRUNCH

@maisfitbrunch

Mais fit

BRUNCH

ENTRADAS

Guacamole	Acompanhado por palitos de cenoura, pepino e tostas	4,50€
Falafel	Acompanhado com molho de iogurte com cebolinho	4,00€
Sopa do dia		2,00€
Extra de batata doce		1,50€

PEQUENO - ALMOÇO

Croissant Brunch - ovos mexidos e bacon	4,00€
Taça de iogurte com granola e fruta da época	3,75€
Taça de açaí com granola e fruta da época	6,50€
Brownie com bola de gelado de baunilha e topping de caramelo salgado	5,50€
Bolo à fatia simples	2,50€
Bolo à fatia composto	3,50€
Torrada (manteiga e doce)	2,00€
Torrada composta (ovo mexido, estrelado ou escalfado)	3,25€

Mais fit

BRUNCH

MENÚ BRUNCH

Savage

Bacon, pasta de abacate, ovos mexidos, torradas, croissants, panquecas, fruta, iogurte e compota

25,00€

Nórdico

Salmão, pasta de abacate, ovos mexidos, torradas, croissants, panquecas, fruta, iogurte e compota

25,00€

Veggie

Pasta de abacate, ovos mexidos, cogumelos salteados, tomate cherry, torradas, croissants, fruta, panquecas com mel e iogurte

25,00€

Todos os menús são para duas pessoas e incluem dois sumos de laranja e duas bebidas quentes (cappuccino, galão, café ou chá)

OS BENEDIT

Benedit de Salmão

Pão de brioche, salmão fumado, pepino, ovos escalfados e molho holandês

8,50€

Benedit de Bacon

Pão de brioche, tomate, bacon, ovos escalfados e molho holandês

8,00€

Benedit Vegetariano

Pão de brioche, pasta de abacate, ovos escalfados, queijo feta e sementes de girassol

7,75€

Todos os benedit são acompanhados por salada



Mais fit

BRUNCH

TOSTAS & WRAPS

Tosta de bacon

Pasta de abacate, bacon crispy, cogumelos salteados e ovos escalfados 7,00€

Tosta de salmão

Ricota, salmão fumado, ovos escalfados, rúcula e tomate cherry 7,50€

Tosta de carne de vaca

Pasta de abacate, carne de vaca, ovo escalfado, cebola crispy e molho teriaky BBQ 7,25€

Wrap de Salmão

Salmão, cebola roxa, tomate, pepino, maionese de coentros e salada 7,00€

Wrap de Frango

Frango, cenoura, couve roxa, cebola crispy, abacate e salada com molho de iogurte com hortelã 7,50€

Wrap Vegetariano

Falafel, tomate, pepino, cebola roxa, abacate, salada e molho de iogurte verde 6,50€

Todos os wraps são acompanhados por salada ou chips de batata doce



Mais fit

BRUNCH

SALADAS & POKE

Noa

Quinoa com legumes grelhados, salada ibérica e
vinagrete 6,50€

Santorini

Base de salada ibérica, queijo feta, morangos, nozes,
tomate cherry e iogurte com hortelã 6,00€

Fucatte

Base de arroz, tofu fumado, grão aromatizado,
abacate grelhado, cebola roxa, molho César e salada
ibérica 6,50€

Red

Base de salada, mozzarella, morangos, tomate cherry,
cebola crispy e vinagrete de frutos vermelhos 6,00€

Todas as saladas podem levar extras:

Salmão	2,10€
Frango	1,60€
Mozzarella	1,50€
Camarão	2,50€
Bacon	1,40€



Mais fit

BRUNCH

HAMBÚRGUER

Hambúrguer de vaca

Queijo cheddar, cebola caramelizada, bacon crispy, tomate, rúcula, ovo estrelado e maionese de coentros
Acompanhado por chips de batata doce

10,00€

Hambúrguer Vegetariano

Grão, abóbora, cenoura, quinoa, aveia, tomate seco, sementes de girassol, cebolinho e maionese de coentros
Acompanhado por salada mista

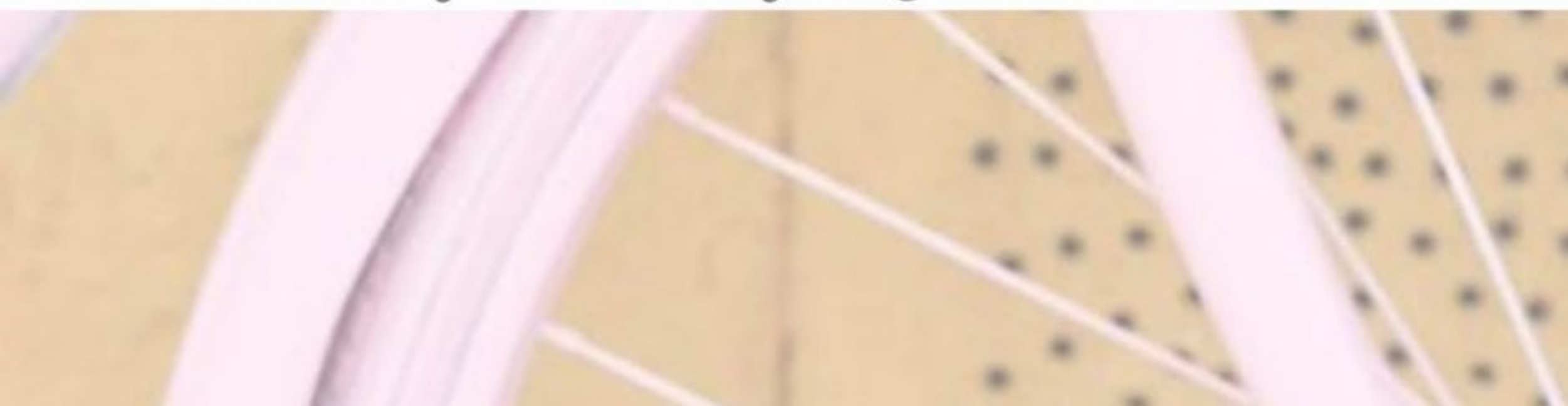
9,50€

Hambúrguer Kids

Queijo cheddar e maionese de coentros

5,00€

Siga-nos no Instagram @maisfitbrunch



PANQUECAS

Mais Fit

Panqueca de aveia com mel, morangos e banana

6,

Salty

Panqueca com maple syrup, bacon crispy, ovo estrelado e cebola crispy

6,

Bagadoce

Panqueca com doce de leite, couli de frutos vermelhos e fruta fresca

7,

Green

Panqueca de matcha com lemon curd, kiwi e laranja

6,

ChoccogUILTY

Panqueca com chocolate, banana, manteiga de amendoim e amendoim caramelizado

6,

Redvelvet

Panqueca de red velvet, creme de queijo com aroma de limão, redução de frutos vermelhos e fruta fresca

6,

Tradicional

Panqueca com mapple syrup e manteiga

5,

Kids

Panqueca com um topping e uma fruta à escolha

5,

Mais fit

BRUNCH

BEBIDAS

Smoothies

Morango	3,50€
Proteico - banana, iogurte proteico, leite e canela	4,00€
Frutos Vermelhos	3,50€
Chocolate	3,50€

Sumos Naturais

Laranja	3,00€
Limonada	3,00€
Sumo do dia	3,50€

Cafetaria

Café expresso	0,80€
Expresso duplo	1,60€
Café pingado	1,00€
Galão americano	2,20€
Cappuccino	2,60€
Latte Macchiato	2,50€
Meia de leite	2,40€
Extra Bebida Vegetal	1,00€
Chá	2,50€

Sangrias

Sangria de Frutos Vermelhos	1l	12,00€	18
Sangria de Pêssego		12,00€	18
Sangria de Kiwi		12,00€	18

Cerveja Artesanal	4,00€
-------------------	-------

Água 0,50ml	1,40€
-------------	-------

IVA incluído à taxa em vigor