

Super Sumos

1. Laranja 3,50€ 🍋
2. Super OJ (Laranja e curcuma)..... 4.00€ 🔥
3. Cenoura 3.80€ 🔥
4. Bronzer (Cenoura e laranja) 3.50€ 🍋
5. Pear Sensation (Pêra e gengibre) 3.50€ 🔥
6. Vitamin (Laranja, cenoura e maçã)..... 3,50€ 🍋
7. Limonada (Maçã verde, limão, hortelã e mel)..... 3,50€ 🍋
8. Beet It (Cenoura, maçã e beterraba) 3,80€ 🔥
9. Celery Twist (Aipo e maçã verde) 4.00€ 🔥
10. Refresh (Ananás, pepino, gengibre, hortelã e lima)..... 4.50€ 🔥
11. Deep Purple (Beterraba, espinafre, mirtilos e maçã) 4,50€ 🔥
12. Lemon Ginger Passion (Limão, gengibre, maçã, beterraba e cenoura) 4,50€ 🔥
13. Pineapple Punch (Ananás, maçã, espinafre, cenoura) 4.20€ 🍋
14. Green Detox (Limão, gengibre, espinafre, maçã, couve e aipo) 4,50€ 🔥
15. Spicy Tomato (Tomate, salsa, aipo, pepino, sal e molho picante) 4.00€ 🔥
16. Sumo da Época..... 3,20€

TODOS OS SUMOS SÃO
vegan e feitos na hora
sem adição de
açúcares

🍋 Doce 🔥 Médio 🔥 Não Doce 🍋 Vegan

Super Batidos

17. Hello Mango (Manga, ananás, banana, e laranja) 3,50€ 🍋 🍋
18. Reset Your Body (Kiwi, ananás, laranja e maçã) 3.50€ 🍋 🍋
19. Green O Smoothie (Salsa, couve, espinafre, maçã e aipo) 3.50€ 🔥 🍋
20. Coconut Passion (Maracujá, banana, leite de côco, mel, côco ralado)..... 4,30€ 🍋 🍋
21. Classic Açaí (Açaí, banana, leite de côco) 4.00€ 🍋 🍋
22. Ginger Kiss (Leite de amêndoa, banana, espinafre, limão, gengibre, ananás e laranja) 3,80€ 🔥 🍋
23. Strawberry Fiels (Morangos, mirtilos, banana, maçã e iogurte natural) 4,00€ 🍋
24. Peanut Power (Leite de amêndoa, iogurte natural, manteiga de amendoim, banana e canela) ... 4,00€ 🍋
25. Creamy Coconut (Leite de côco, iogurte natural, banana, abacate, côco ralado, mel e ananás) .. 4,00€ 🍋
26. Green Passion (Maracujá, espinafre, banana, manga, ananás) 4,20€ 🔥 🍋
27. Glowing Green Detox (Kiwi, banana, ananás, aipo e espinafre) 3,80€ 🔥 🍋
28. Nutty Banana (Leite de amêndoa, banana, ananás, limão e iogurte natural) 3,80€ 🍋
29. Sweet Spitulina (Manga, ananás, banana, spirulina, leite de côco e abacate) 4,50€ 🍋 🍋

Extras +0,70€

Espirulina, Sementes de Cânhamo, Sementes de Chia, Pólen de Abelha, Sementes de Abóbora, Sementes de Linhaça, Bagas Goji, Mel, Amêndoas, Nozes, Matcha, Erva de Trigo, Proteína Whey, Proteína Vegan, Aveia, Aveia sem Glúten.

TODOS OS BATIDOS SÃO
feitos na hora e
sem adição de
açúcares

🍋 Doce 🔥 Médio 🔥 Não Doce 🍋 Vegan

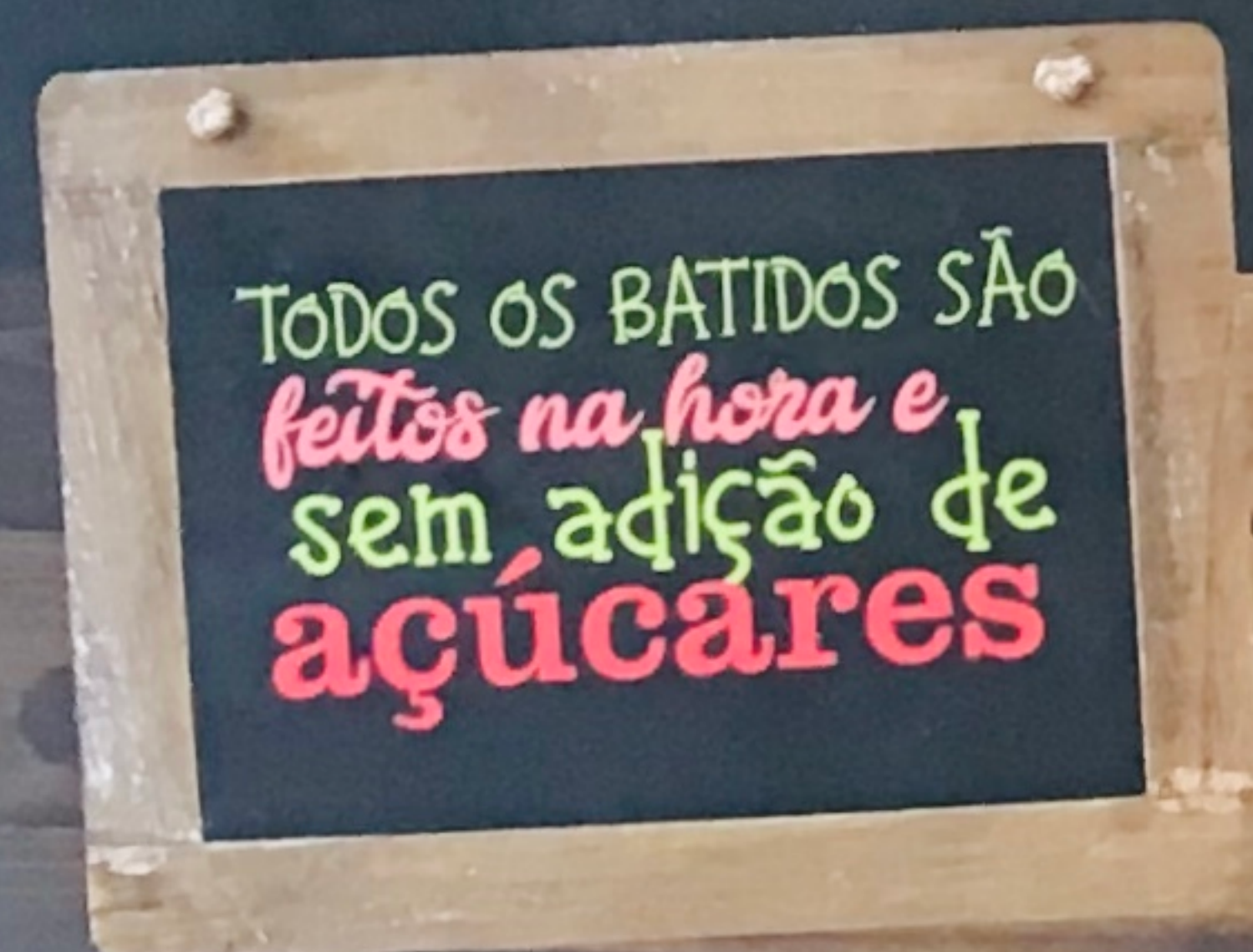
30. Digest (Leite de amêndoa, nozes, figos e pêra) 4,00€ 🍃
31. Mango-Açaí (Manga, laranja e açaí) 4,00€ 🍃
32. Tropical Fantasy Mix (Laranja, ananás, manga, banana, morango, kiwi, pêra e limão) 4,20€ 🍃
33. Easy Green (Cenoura, manga, pepino, abacate, iogurte natural, laranja e mel) 4,00€ 🍃
34. Tumeric Smoothie (Leite de aveia, curcuma fresca, aveia, amêndoas, banana, sementes de chia e canela) .. 4,50€ 🍃

Super Batidos de Proteína

35. Batido de Proteína Whey 3,50€ 🍃
Chocolate, Baunilha, Natutal (com leite ou água e banana)
36. Batido de Proteína Vegan 3,50€ 🍃
Chocolate ou Baunilha (com leite ou água e banana)
37. Batido de Proteína com leite vegetal 4,20€ 🍃
Leite de côco/ amêndoa /aveia/ arroz

Extras +0,70€

Espirulina, Sementes de Cânhamo, Sementes de Chia, Pólen de Abelha, Sementes de Abóbora, Sementes de Linhaça, Bagas Goji, Mel, Amêndoas, Nozes, Matcha, Erva de Trigo, Proteína Whey, Proteína Vegan, Aveia, Aveia sem Glúten.



🍃 Doce 🍌 Médio 🍏 Não Doce 🍃 Vegan



Super Smoothies Bowls

38. Strawberry 'N' Cream 6,20€ 🍃
Leite de arroz, aveia, sementes de chia, banana, morangos, mirtilos, abacate, menta, granola, sementes de girassol, sementes de abóbora
39. Avocado & Kale 6,20€ 🍃
Leite de amêndoa, aveia, sementes de chia, banana, espinafre, couve kale, abacate, granola, sementes de abóbora, morangos
40. Passion Fruit 6,20€ 🍃
Leite de arroz, aveia, banana, sementes de chia, maracujá, ananás, abacate, granola, sementes de abóbora, uvas
41. Chocolate Peanut Butter Banana 6,20€ 🍃
Leite de amêndoa, aveia, sementes de chia, banana, manteiga de amendoim, cacau, abacate, granola de chocolate, amêndoas
42. Tropical Mango & Pineapple 6,20€ 🍃
Leite de côco, aveia, sementes de chia, banana, manga, ananás, abacate, kiwi, granola, morangos
43. Coconut Açaí 6,50€ 🍃
Leite de côco, aveia, sementes de chia, banana, abacate, açaí, côco ralado, morangos, granola.

Extras +0,70€

Espirulina, Sementes de Cânhamo, Sementes de Chia, Pólen de Abelha, Sementes de Abóbora, Sementes de Linhaça, Bagas Goji, Mel, Amêndoas, Nozes, Matcha, Erva de Trigo, Proteína Whey, Proteína Vegan, Aveia, Aveia sem Glúten.



🍃 Vegan

Super Shots

- 44. Maçã, Gengibre, Canela 1,50€
- 45. Limão, Gengibre, Curcuma 1,50€
- 46. Erva de Trigo 1,50€
- 47. Matcha 1,50€



Outras Bebidas

- 48. Leite Dourado - Leite, curcuma, canela, gengibre, pimenta preta (com bebida vegetal +0,50€) .. 2,00€
- 49. Latte de Côco e Matcha..... 3,00€
- 50. Ice Coffee - Leite de Amêndoa, leite de vaca, baunilha, açúcar, chocolate em pó..... 3,50€
- 51. Super Americano - Abatanado com óleo de côco e leite de amêndoa..... 2,00€
- 52. Café..... 0,80€
- 53. Abatando 1,00€
- 54. Meia de Leite..... 1,50€
- 55. Galão 1,80€
- 56. Galão com Leite Vegetal 2,00€
- 57. Chá 1,50€
- 58. Sangria em Copo (s/açúcar)..... 3,50€
- 59. Sangria 1 Litro (s/açúcar) 8,00€
- 60. Água Pequena 0,5L..... 0,80€
- 61. Água Grande 1,5L 1,50€
- 62. Água Grande 1.5L com shot de curcuma 4,00€

Super Juice

Vegan

Entradas e Petiscos Saudáveis

- 63. Húmus de Pimentão - Acompanhado com cenouras e tostas integrais..... 3,00€
- 64. Hummus de Batata Doce Picante - Acompanhado com cenouras e tostas integrais.... 3,00€
- 65. Guacamole - Acompanhado com cenouras e tostas integrais..... 3,00€
- 66. Uvas, Queijo Feta, Tostas Integrais e mel 4,00€
- 67. Abacate com Mel e Sementes de Sésamo 3,00€
- 68. Mini Tostas c/ Salmão Fumado, Queijo Feta - Salsa, Tomate e Vinagre Balsâmico .. 4,50€
- 69. Parfait - Iogurte natural, com 2 frutas à escolha, granola e mel 3,80€
- 70. Spirulina Parfait - Iogurte natural, spirulina, 2 frutas à escolha, granola mel e nozes 4,50€
- 71. Pequeno Almoço dos Campeões..... 5,00€
Iogurte natural, sementes de chia, sementes de papoila, baunilha, leite de aveia, banana, aveia, mel, nozes e granola de Chocolate
- 72. Taça de Fruta 4,50€
- 73. Papaya recheada - com iogurte natural, chia, nozes e granola de Chocolate 5,50€



Super Torradas

- 74. Torrada Simples com Manteiga 2,00€
- 75. Torrada com Manteiga de Amendoim..... 2,50€
- 76. Torrada com Doce 2,50€
- 77. Torrada "Shabam" - Com manteiga de amendoim, banana, mel e granola de chocolate 4,00€
- 78. Torrada "Super Shabam" 4,50€
Com manteiga de amendoim, banana, morangos, mel e granola de chocolate
- 79. Torrada com Guacamole, Tomate e Coentros 5,00€
- 80. Torrada com Húmus de Pimentão, Abacate e Salsa 5,00€
- 81. Torrada com Hummus de Batata Doce Picante, abacate e Coentros 5,00€



Vegan

Super Tostas

- 82. Mista - Queijo Cheddar, fiambre, alface roxa, cebola roxa, pepino e tomate 3,50€
- 83. Ovo e Abacate - Alface roxa, tomate, pepino, cebola roxa, ovo, abacate e queijo cheddar 5,00€
- 84. Frango - Alface roxa, tomate, pepino, cebola roxa, frango e abacate 5,00€
- 85. Atum - Alface roxa, tomate, pepino, cebola roxa, atum 5,00€
- 86. Salmão - Alface roxa, tomate, pepino, cebola roxa, salmão fumado, abacate 5,50€

Sugestão:

Pode acrescentar à sua tosta ananás grelhado +0,50€ ou/e queijo cheddar +0,50€ e/ou pimentão vermelho grelhado +0,50€

TODAS AS TOSTAS VÊM ACOMPANHADAS COM UVAS E 1 MOLHO À ESCOLHA :
"MOSTARDA E MEL", "ALHO E SALSA", "MEXICANO PICANTE"

Super Saladas

- 87. Mista - Alface roxa, espinafre, tomate, pepino, cebola roxa, cenoura, milho, salsa e azeitonas 5,00€
- 88. Tomate - Alface roxa, espinafre, tomate, cebola, orégãos, azeite 3,00€
- 89. Quinoa e Feijão 7,00€
Alface roxa, espinafre, tomate, pepino, cebola roxa, quinoa, feijão manteiga, feijão preto, feijão encarnado, grão, pimentão vermelho, pimentão verde, alho, salsa, nozes, milho, azeitonas
- 90. Vegan 7,50€
Alface roxa, espinafre, tomate, pepino, cebola roxa, massa integral, beterraba, cenoura, abacate, morangos, milho, azeitonas, nozes, sementes de sésamo, sementes de girassol
- 91. Grega 7,00€
Alface roxa, espinafre, tomate, massa integral, pepino, cebola roxa, azeitonas pretas, pimento vermelho, queijo feta, alho, limão e orégãos

- 92. Ovo 6,00€
Alface roxa, espinafre, tomate, pepino, massa integral, maçã, ovo cozido, figos secos, azeitonas, milho, amêndoas e sementes de sésamo
- 93. Frango 7,00€
Alface roxa, espinafre, tomate, pepino, cebola roxa, massa integral, frango, morangos, ananás grelhado, azeitonas, milho, amêndoas e sementes de sésamo
- 94. Atum 7,00€
Alface roxa, espinafre, tomate, pepino, cebola roxa, massa integral, atum, kiwi, ananás grelhado, azeitonas, milho, amêndoas, sementes de sésamo
- 95. Salmão 8,00€
Alface roxa, espinafre, tomate, pepino, cebola roxa, massa integral, azeitonas, milho, abacate, morangos, salmão fumado, amêndoas, sementes de sésamo

Sugestão, pode acrescentar à sua salada:

- Ananás grelhado + 0,50€
- Queijo Cheddar + 0,50€
- Queijo Feta + 0,50€
- Pimentão Vermelho Grelhado + 0,50€
- Pão Torrado + 0,50€
- Nozes, Bagas Goji, Abacate, Sementes variados + 0,70€



Super Sobremesas

- 96. Brownie de Batata Doce - sem açúcar acompanhado com mel e manteiga de amendoim .. 2,00€
- 97. Mouse de Manga 3,50€
- 98. Muffins (diversos) 1,50€
- 99. Bolachas (diversos) 0,80€
- 100. Copo de Gelado com Fruta 4,00€
- 101. Copo com Fruta 3,50€
- 102. Copo de Açaí com Fruta 5,00€

Super Juice
Juice & Smoothie Bar

Vegan



Vegan

Super Juice
Juice & Smoothie Bar

