



Muito mais do que um espaço, o conceito Leef traduz um estilo de vida mais saudável e equilibrado, e convida-te a encontrar uma melhor versão de ti mesmo.

Através das palavras "eat, connect, improve"-, tens não só um restaurante e café, mas também uma mercearia especializada, um espaço de co-work e uma biblioteca de desenvolvimento pessoal.

No Leef, tens a oportunidade de comer bem, conectar-te com as pessoas e com os ingredientes, melhorar hábitos, e aprender e ensinar em comunidade, tudo isto com muito amor!

Bem-vindo/a ao Leef, aqui queremos que sejas feliz!

Much more than a physical space, Leef's concept translates into a healthier and balanced lifestyle, that invites you to find a better version of yourself.

Through the words "eat, connect, improve",- you have not only a restaurant and cafe, but also a specialized grocery store, a co-work space and a personal development library.

At Leef, you have the opportunity to eat healthy, connect with people and with the ingredients, improve habits, learn and teach in community, all of this with so much love!

Welcome to Leef, here we want you to be happy!





Couvert:

Paté do dia com Tostas caseiras e *Crudités*
3,50€

Pão de sementes com azeite extra e vinagre
balsâmico, azeitonas e manteiga de alho e ervas
3,50€

Cesto de Pão
2,00€

Para começar:

Queijo de Cabra com mel e nozes, maçã,
sementes e rúcula
4,50€

Cogumelos "à Bulhão Pato"
4,50€

Sugestão do dia
- pergunte-nos qual é!

Sopa do bem:

Pequena | Grande
1,80€ | 2,50€

Sobremesas sem culpa:

Sobremesa do dia
3,50€

Fatia de bolo
2,40€

TOSTAS c/ salada:

c/ chips batata doce +1,00€

Caprese

[tomate mozzarella e pesto]

4,50€

Cogumelos, molho de tomate e orégãos
[+queijo como opção vegetariana]

4,50€

Abacate

[abacate, ovo, tomate cherry e salada]

4,50€

BOWLS:

Vegan

(courgette, cenoura laminada, tomate cherry, cogumelos, espinafres, abacate, pesto e frutos
secos)

6,00€

Caprese

(mozzarella, espinafres, tomate cherry, abacate, amêndoa, sementes e vinagrete)

6,50€

Do Campo

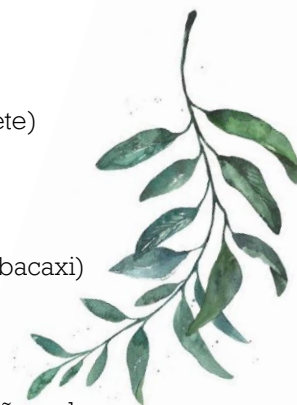
(bife de frango grelhado em manteiga de alho, alface, tomate, cebola, cenoura, abacaxi)

7,30€

Do Mar

(*ceviche* de atum/salmão, quinoa, manga, cenoura, mix de folhas e pimentos, maçã verde,
passas e nozes)

9,80€





Vegan de grão e batata doce

[cogumelos, espinafres, couve roxa, laranja e vinagrete de ameixa]
7,00€

Caril Vegan

[seleção de legumes, caril e arroz basmati]
6,50€

Chilli 3 feijões

[feijão encarnado, feijão preto, feijão manteiga, chilli e arroz branco]
6,50€

Guisado de Lentilhas e Limão

[lentilhas, limão, crocante de alho francês e arroz de couve-flor]
7,50€

Espetadas de legumes

[legumes, maionese de limão, quinoa e lentilhas salteadas em alho francês e puré]
8,00€

Risotto cogumelos

[cogumelos, queijo parmesão e espargos]
10,50€

Bacalhau à Brás

[bacalhau, batata doce, alho francês, ovo, cebola, cenoura e salada verde]
8,50€

Bife de Vaca

[com cascas de batata doce, arroz, ovo estrelado e salada verde]
9,50€

Para uma experiência totalmente customizada, escolha uma base e dois acompanhamentos para criar o seu prato de eleição!

Pratos para Combinar:

Pica-pau da Alcatra – 8,50€
Hamburguer de Vaca – 8,00€
Hamburguer Vegan – 6,50€
Omelete [ou de claras] – 5,50€
Peito de Frango Grelhado – 7,00€
Peixe do Dia Grelhado
(preço consoante o peixe)

Acompanhamentos – escolher 2:

Batata Doce no forno
Chips de batata doce
Arroz/Quinoa/Cuscus
Puré do Dia
Legumes Salteados
Cogumelos Salteados
Salada de Tomate e Pimentos
Ovo estrelado
Acompanhamento extra: 1,50€

Take away: box: +0,50€ | bag: +0,20€



Couvert:

Pâté of the day with leefmade toasts and crudités
3,50€

Seeds Bread with olive oil, balsamic vinegar, olives and garlic & herbs butter
3,50€

Bread basket
2,00€

To start:

Goat Cheese with honey, nuts, apple, seeds and aragula
4,50€

Mushrooms "à bulhão pato" with mungo bean sprouts
4,00€

Daily Suggestion
- ask us what is!

Wellness Soup:

Small | Big
1,80€ | 2,50€

Non-guilty deserts:

Desert of the day
3,30€

Cake slice
2,40€

TOASTS: w/ salad

With sweet potato chips +1,00€

Caprese

[tomato mozzarella and pesto]

4,00€

Mushrooms, tomato sauce and oregans

[+cheese as vegetarian option]

4,50€

Avocado

[avocado, egg, cherry tomato and salad]

5,00€

BOWLS:

Vegan

(zucchini, sliced carrot, cherry tomato, mushrooms, spinach, avocado, pesto and dried nuts)

6,00€

Caprese

(mozzarella, spinach, cherry tomato, avocado, almond, seeds e vinaigrette)

6,50€

From the farm

(grilled chicken steak in garlic butter, lettuce, tomato, onion, carrot, pineapple)

7,30€

From the sea

(tuna/salmon *ceviche*, quinoa, mango, mixed salad, peppers, green apple, raisins and nuts)

9,80€





Chickpea and sweet potato vegan dish

[mushrooms, spinach, purple cabbage, orange and plum vinaigrette]

€ 7.00

Vegan Curry

[vegetables' selection, curry and basmati rice]

€ 6.50

Three beans vegan chilli

[red beans, black beans, butter beans, leefmade chilli and white rice]

6,50€

Lentils and Lemon Stew

[lentils, lemon, crispy leek and cauli-flower rice]

7,50€

Veggie skewers

[vegetables, lemon maionese, sauted quinoa and lentils with leek and purée]

8,00€

Mushroom Risotto

[mushrooms, parmesan cheese and asparagus]

10,50€

Codfish "à Brás"

[codfish, sweet potatoes, leek, egg, onion, carrot and green salad]

8,50€

Beef

[with sweet potato peels, rice, starry egg and green salad]

9.50€



For a totally customized experience, choose the base of your dish plus two side dishes to create your favorite dish!

Choose the base:

"Pica-pau" Loin – 8,50€

Beef Hamburger – 8,00€

Vegan Hamburger – 6,50€

Omelete [or egg-white] – 5,50€

Grilled Chicken Breast – 7,00€

Grilled | Roasted Daily Fish

(the price depends on the fish)

Side Dishes – choose 2:

Roasted Sweet Potatoes

Sweet Potato Chips

Rice/Quinoa/Cuscut

Daily Puré

Sautéed Vegetables

Sautéed Mushrooms

Tomato and Peppers salad

"Fried" egg

Extra Side dish: 1,50€

Take away: box: +0,50€ | bag: +0,20€



BOM APETITE!

ENJOY YOUR MEAL!

