



Oferecemos propostas saudáveis, que fazem bem ao ego, preparadas com amor e de forma caseira. O sal é reduzido ao mínimo e damos primazia aos alimentos frescos, sazonais e, sempre que possível, biológicos. Não cozinhamos com gorduras nem açúcares processados porque a saúde começa à mesa. Para te sentires bem, de dentro para fora!

Cafetaria

Café/Descafeinado	1,0€
Café Latte/ Latte Macchiato	2,3€
Cappucino	2,3€
Chocolate quente	2,5€
Golden Milk	3,0€
Chá/Infusão	1,5€

Bebidas s/álcool

Água mineral [50CL]	1,5€
Água aromatizada	1,5€
Pedras/Pedras Sabores [25CL]	1,8€
Super Bock s/álcool	2,0€
Sumo do dia	2,8€
Smoothie detox	4,0€
Smoothie energético	4,0€

Bebidas c/álcool

Super Bock Pressão	1,8€
Super Bock Stout	2,0€
Somersby	2,5€

Cocktails

Gin	6,0€
Mojito	6,0€
Cocktail Irmânia	6,0€
<i>Rum, Somersby, maçã e canela</i>	
Farol Spritz	6,5€
<i>Aperol, espumante e água das Pedras</i>	
Detox and Tonic	6,5€
<i>Tequila, ananás, gengibre, lima e erva príncipe</i>	
Antivirus	6,5€
<i>Gin, chá frio e curcuma</i>	
Porto das Marés	5,5€
<i>Porto branco, água tônica e sumo de limão</i>	

Vinhos

	copo	garrafa
White Velvet [COLHEITA]	3,5€	11€
<i>Maduro Branco – Douro</i>		
Quinta da Fonte do Milho	4,5€	14€
<i>Maduro Branco – Douro</i>		
Red Velvet [COLHEITA]	4,0€	12€
<i>Maduro Tinto – Douro</i>		
Quinta da Fonte do Milho [RESERVA] ...	5,0€	16€
<i>Maduro Tinto – Douro</i>		
Quinta da Fonte do Milho	4,5€	14€
<i>Rosé – Douro</i>		

Para começar...

Couvert <i>pão variado, azeitonas e azeite biológico</i>	2,0€
Húmus [VEGAN] <i>com nachos ou palitos de vegetais</i>	3,5€
Cogumelos recheados [2 UNI.] <i>com tomate seco em cama de rúcula</i>	3,5€
Almofadinhas <i>massa filo c/queijo de cabra, mel e nozes</i>	3,5€
Falafel no forno [4 UNI.] [VEGAN]	5,5€

Almoços

Sopa do dia	2,5€
Prato do dia	7,0€
Prato + Sopa/Bebida*	9,0€
Prato + Sopa/Bebida* + Sobremesa do dia	12,0€

**sumo do dia, infusão, água ou cerveja de pressão*

Saladas

Frango grelhado e Quinoa <i>com bróculos, mix de folhas verdes e rúcula, mozzarella fresca e pesto</i>	9,5€
Cogumelos e Trigo sarraceno [VEGAN] <i>com espinafres, tomate cherry, cebola roxa, laranja e húmus</i>	9,5€
Salmão marinado e Arroz selvagem <i>com abacate, mix de folhas verdes e rúcula, manga e molho tahini</i>	10,5€

Ovos [servidos no nosso delicioso pão do dia]

Ovos Sunrise <i>mexidos, com cebolinho e tomate cherry</i>	4,5€
Ovos Mediterrânicos <i>com espinafres e cogumelos</i>	7,5€
Ovos Irmânia..... <i>com abacate, cogumelos e salmão marinado</i>	9,0€

Quiches, Tostas e Hamburgueres

Quiche de tofu, alho francês e cenoura [VEGAN] ... <i>servida com mix folhas verdes, rúcula e tomate cherry</i>	4,5€
Quiche de cogumelos, tofu e espinafres [VEGAN] ... <i>servida com mix folhas verdes, rúcula e tomate cherry</i>	5,0€
Tosta de queijo de cabra <i>em pão de centeio com rúcula, mel e nozes</i>	7,0€
Tosta de abacate <i>em pão de centeio com ovo escalfado, agrião e tomate seco</i>	7,5€
Tosta de frango <i>em pão de cereais com rúcula e creme de abacate</i>	8,5€
Tosta de salmão marinado <i>em pão de cereais com rúcula, tomate cherry e queijo creme</i>	9,5€
Hambúrguer de feijão preto <i>com chips de batata doce ou salada</i>	9,0€
Hambúrguer de quinoa <i>com chips de batata doce ou salada</i>	9,5€

Brunches [servidos só ao fim de semana]

Brunch	15€
Cappucino/ Café Latte/ Latte Macchiato + Ovos Sunrise + Taça de iogurte natural com Granola e frutas + Panquecas Irmânia + Sumo do dia + Café	

Egofriendly brunch..... 18€

Repensamos o conceito de brunch para que sirva de palco aos melhores produtos locais e sazonais. Semanalmente, propomos uma experiência diferente e única, para partilhar a qualquer hora do dia.

Bowls Quentes

Papas de aveia e maçã verde [VEGAN] <i>+ granola, fruta e sementes de chia</i>	5,0€
Papas de trigo sarraceno [VEGAN] <i>+ granola, fruta e sementes girassol</i>	5,0€
Papas de aveia e alfarroba [VEGAN] <i>+ granola, fruta e amêndoa laminada</i>	5,5€
Papas de quinoa e cacau [VEGAN] <i>+ granola, fruta e raspas de côco</i>	5,5€

Frias

Devil's Nuts <i>Banana + iogurte, granola e manteiga de amendoim</i>	6,5€
Mango Passion <i>Manga + iogurte, granola e sementes de chia</i>	7,0€
Acaí Cooler <i>Acaí + iogurte, granola e frutos vermelhos</i>	8,5€

Panquecas

Soft and Sweet <i>com banana, manteiga de amendoim e amêndoas laminadas</i>	4,5€
Citrus Passion <i>com limão e sementes de papoila, manga, iogurte, nozes e mel</i>	5,0€
Chocolate Explosion <i>com frutos vermelhos, cacau e lascas de côco</i>	5,5€
Apple Breeze <i>com maçãs caramelizadas e leite de côco</i>	7,5€

Pura felicidade!

Trufas saudáveis [VEGAN]	2,5€
Bolo de cenoura com creme de côco	3,5€
Mousse de chocolate [VEGAN]	3,5€
Crumble de maçã e canela c/bola de gelado	4,0€
Pão de banana e nozes	4,0€
Tarte raw de chocolate e leite de côco c/base de frutos secos [VEGAN]	4,5€

Os nossos produtos podem conter alergéneos, por favor pergunte ao staff. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida, incluindo o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este for inutilizado. Todos os preços incluem IVA à taxa legal em vigor.