

SUMOS JUICES

SUN KISS. 7€

Limonada e xarope de agave

Signature lemonade & agave syrup

Calorias 50 Cálcio 3% Vitamino C 100% Carbohidratos 17g
Calories 50 Calcium 3% Vitamin C 100% Carbohydrates 17g

HEART BEETS. 9€

Beterraba, cenoura, pêra, maçã, limão, gengibre

Beetroot, carrot, pear, apple, lemon, ginger

Calorias 170 Cálcio 5% Vitamino C 48% Carbohidratos 43g
Calories 170 Calcium 5% Vitamin C 48% Carbohydrates 43g

GARDNERS TONIC. 9€

Maçã, couve, espinafre, manjeriçao, pepino, aipo, limão, gengibre

Apple, cabbage, spinach, basil, cucumber, celery, lemon, ginger

Calorias 174 Cálcio 13% Vitamino C 83% Carbohidratos 44g
Calories 174 Calcium 13% Vitamin C 83% Carbohydrates 44g

PINEAPPLE KING. 8€

Ananás, pêra, hortelã, limão, gengibre

Pineapple, pear, mint, lemon, ginger

Calorias 276 Cálcio 25% Vitamino C 319% Carbohidratos 70g
Calories 276 Calcium 25% Vitamin C 319% Carbohydrates 70g

CARROT TOP. 8€

Cenoura, maçã, gengibre

Carrot, apple, ginger

Calorias 139 Cálcio 5% Vitamino C 25% Carbohidratos 35g
Calories 139 Calcium 5% Vitamin C 25% Carbohydrates 35g

DATES DELIGHT. 8€

Bebida de Amêndoa, tâmaras

Almond milk, dates

Calorias 208 Cálcio 5% Vitamino C 0% Carbohidratos 56g
Calories 208 Calcium 5% Vitamin C 0% Carbohydrates 56g

MATCHA & HONEY. 7€

“Matcha” chá verde em pó, bebida de amêndoa, mel

Matcha powder, almond milk, honey

Calorias 232 Cálcio 7% Vitamino C 36% Carbohidratos 67g
Calories 232 Calcium 7% Vitamin C 36% Carbohydrates 67g

PEQUENO ALMOÇO ALL DAY BREAKFAST

(Disponível todo o dia)

CESTA DA MANHÃ. 9€

MORNING BASKET & JAM

Opção s/ gluten (Gluten free option) 7€

Pães locais de farinha orgânica, doces do Vale do Freixo e mel serrano

Local Organic Flour Breads, “Vale do Freixo” jams & wild honey

OMELETE DE CLARAS. 14€

EGG WHITE OMELET

Omelete de claras, espinafre e tomate semi-seco

Egg white Omelet, spinach & semi-dried tomato

Calorias 29 Sódio 454mg Carbohidratos 5g
Calories 29 Sodium 454mg Carbohydrates 5g

SALADA DE FRUTAS FRESCA. 9€

FRESH FRUIT SALAD

Salada da fruta fresca com “Dip” de logurte

Fresh Fruit Salad with a Yogurt Dip

Calorias 232 Sódio 5mg Carbohidratos 59g
Calories 232 Sodium 5mg Carbohydrates 59g

PANQUECAS DE TRIGO. 13€

„GREEK” BUCKWHEAT PANCAKES

Panquecas de trigo sarraceno, iogurte grego, bagas e xarope de flôr de laranja

Buckwheat pancakes, greek style yogurt, berries & orange blossom syrup

Calorias 1053 Colesterol 10mg
Calories 1053 Cholesterol 10mg

ENTRADAS STARTERS

COUVERT. 4€

Seleção de Paparis grelhados, Crackers de camarão e Gressinos

Selection of Grilled pappadum, Prawn crackers and Grissini

Calorias 60

Calories 60

CEVICHE DE TUNA NIKKEI. 19€

TUNA NIKKEI CEVICHE

Temperado com molho de soja, mel, gengibre, malagueta e coentros, servido com batata-doce.

Seasoned with soy sauce and honey, ginger, chili, coriander, served with sweet

potatoes

Calorias 424 Colesterol 57mg Sódio 478mg

Calories 424 Cholesterol 57mg Sodium 478mg

CAMARÕES E ESPARGOS. 19€

SHRIMP AND ASPARAGUS

Camarões cozidos e refrescados, espargos, maionese de wasabi

Poached and refreshed shrimp, asparagus, wasabi mayonnaise

Calorias 329 Colesterol 426mg Sódio 429mg Carbohidratos 9g

Calories 329 Cholesterol 426mg Sodium 429mg Carbohydrates 9g

ROLOS PRIMAVERA VIETNAMITAS. 18€

THE VIETNAMESE SPRING ROLLS

Crepes de arroz com camarão tigre fervido e refrescado, noodles de arroz, pepino, pimento e coentros servidos com dip de pepino e soja e molho de pimentão doce

Rice paper rolled with boiled and refreshed tiger prawns, rice noodles, cucumber,

peppers & coriander, served with sweet chili sauce & cucumber and soy dip

Calorias 179 Colesterol 176mg Carbohidratos 27g

Calories 179 Cholesterol 176mg Carbohydrates 27g

COCOTTE BAYELDI. 15€

BAYELDI OF VEGETABLES

Legumes de ratatouille em cocotte com queijo de cabra, tomilho, azeite e croutons

Ratatouille vegetables in a cocotte dish with goats cheese, thyme, extra virgin olive

oil & croutons

Calorias 168 Carbohidratos 33g

Calories 168 Carbohydrates 33g

SOPAS SOUPS

BETERRABA E MAÇA. 8€

BEETROOT & APPLE

Calorias 62 Carbohidratos 14g

Calories 62 Carbohydrates 14g

ABÓBORA, LEITE DE COCO E GENGIBRE. 8€

PUMPKIN, COCONUT MILK & GINGER

Calorias 137 Sódio 142mg Carbohidratos 33g

Calories 137 Sodium 142mg Carbohydrates 33g

SOPA QUENTE DE MISO. 8€

HOT YELLOW MISO SOUP

Calorias 239 Colesterol 0mg Carbohidratos 32g

Calories 239 Cholesterol 0mg Carbohydrates 32g

TARTINES

(Sandes aberta servida em pães variados, com uma variedade de verduras e chips

de raízes de vegetais)

(All served open faced on a variety of breads with mixed greeneries & vegetable roots chips)

ZEST'S CLUB. 10€

ZEST'S SHAVED VEGGIE CLUB

Cogumelos pleurotus grelhados, cenoura assada, pesto, tomate assado seco, alface “Little Gem”

Grilled oyster mushrooms, shaved roasted carrot, pesto sauce, sun-dried & roasted

tomato & little gem lettuce

Calorias 272 Carbohidratos 41g

Calories 272 Carbohydrates 41g

O SALMÃO MARINADO. 12€

THE MARINATED SALMON

Salmão marinado servido em pão de alfarroba com pasta de abacate, tomate, couve, ovo de codorniz cozido, coentros e sementes de linhaça

Home marinated salmon served on carob bread with avocado spread, tomato,

sprouts, hard-boiled quail egg, coriander & linseed

Calorias 105 Carbohidratos 17g

Calories 105 Carbohydrates 17g

SANDWICHES

Servidas com uma variedade de verduras e chips de raízes de vegetais

Served with mixed greeneries & vegetable roots chips

TOFU GRELHADO. 10€

GRILLED TOFU

Tofu e pasta de beringela com alface, tomate e pepino crocante servido num wrap de quinoa e chia.

Tofu and eggplant spread with lettuce, tomato and crispy cucumber in a quinoa & chia wrap.

Calorias 31 Carbohidratos 7g

Calories 31 Carbohydrates 7g

MOZZARELLA E TOMATE. 14€

MOZZARELLA & ROASTED TOMATO

Em pão ciabatta de cereais orgânicos com pasta de azeitona, mozzarella light,

tomate assado e pesto de manjeriçao, servido com rúcula

Light mozzarella cheese with olive spread in organic ciabatta bread, roasted

tomato, basil pesto & rocket leaves

Calorias 437 Colesterol 80mg

Calories 437 Cholesterol 80mg

Se sofre de intolerâncias e alergias alimentares agradecemos que antes de efectuar o seu pedido nos comunique se pretende esclarecimentos sobre os nossos ingredientes

We welcome enquiries from customers who wish to know whether any dishes contain particular ingredients. Please inform your order-taker of any allergy or special dietary requirements that we should be made aware of, when preparing your menu request

AS NOSSAS TAÇAS OUR BOWLS

TOASTED QUINOA. 16.5€

Frango marinado com 'Harissa', queijo halloumi, abóbora assada, abacate, molho de hortelã-iogurte, pinhões e óleo de abacate
Harissa chicken, halloumi cheese, roasted pumpkin, avocado, mint-yogurt dressing, pine nuts & avocado oil
Calorias 250 Carbohidratos 9g Sódio 150mg
Calories 250 Carbohydrates 9g Sodium 150mg

TOFU POKÉ. 16.5€

Tofu marinado, brócolos, edamame e algas, pinhões torrados, molho Poké Havaiano, servido com arroz
Marinated Tofu, broccoli, edamame & sea weeds, toasted pine nuts, Hawaiian Poké sauce, served with rice
Calorias 424 Carbohidratos 50g
Calories 424 Carbohydrates 50g

CURRY IN A HURRY. 17€

Tempeh, grão de bico, couve-flôr, espinafre e couve
Tempeh, chick peas, cauliflower, spinach & cabbage
Calorias 576 Carbohidratos 80g
Calories 576 Carbohydrates 80g

SOBA SOBA. 16€

Pimento fumado com coulis de pimento, edamame, sementes de sésamo, shiso orgânico, molho miso
Smoked bell peppers & pepper coulis, edamame, sesame seeds, organic shiso, miso dressing
Calorias 446 Carbohidratos 71g Colesterol 0mg
Calories 446 Carbohydrates 71g Cholesterol 0mg

ADICIONE FRUTOS SECOS E SEMENTES. 1€ (each)

ADD YOUR FAVORITE NUTS & SEEDS

Sementes de chia, sementes de cânhamo, sementes de abóbora, sementes de girassol, sementes de sésamo, sementes de papoila, castanha de caju, amêndoas, nozes, pistaches, pinhões
Chia seeds, hemp seeds, pumpkin seeds, sunflower seeds, sesame seeds, poppy seeds, cashews, almonds, walnuts, pistachios, pine nuts

ADICIONE UMA PROTEÍNA ADD YOUR PROTEIN

Tempeh *Tempeh* 3€
Seitã *Seitan* 3€
€Tofu *Tofu* 3€
Frango *Lean Chicken* 6€
Carne de vaca grelhada *Grilled Beef* 11€
Camarão cozido *Poached Shrimp* 11€ (3 pieces)
Lagosta *Poached Lobster* 15€
Salmão Fumado Smoked Salmon 10€

SOBREMESAS

DESSERTS

PANNACOTTA DE LEITE DE AMÊNDOA. 9€

ALMOND MILK PANNACOTTA

Servido com Frutos e Coulis (sem lactose)
Served with fruit & coulis (dairy free)
Calorias 33 Sódio 6mg Carbohidratos 3g
Calories 33 Sodium 6mg Carbohydrates 3g

PUDIM DE ALFARROBA. 7€

CAROB PUDDING

Calorias 569 Sódio 190mg
Calories 569 Sodium 190mg

TAÇA CRUMBLE DE MAÇA. 7€ (sem glúten)

APPLE CRUMBLE (Gluten free)

Calorias 218 Carbohidratos 56g
Calories 218 Carbohydrates 56g

MENU DE BEBIDAS BEVERAGE MENU

Águas | Waters

Sem Gás | Still

Luso 50 cl 4€
Luso 1 lt 5€
Luso 33 cl 3€
Luso 1.5 lt 5.5€

Com Gás | Sparkling

Carvalhos 25 cl 3€
Carvalhos 1 lt 5€
Carvalhos 33 cl 3€

Vinhos | Wine

A produção integrada limita ao máximo o uso de químicos no fabrico de vinhos.
Oferecemos apenas vinhos BIO no Zest.

Integrated production is an Organic farm-management system which seeks to deliver sustainable products. We feature only Bio Wines in Zest.

| | Copo Glass | Garrafa Bottle |
|---------------------------------|--------------|------------------|
| Q.M.F Tinto <i>Q.M.F Red</i> | 7€ | 28€ |
| Q.M.F Branco <i>Q.M.F White</i> | 7€ | 28€ |
| Q.M.F Rosé <i>Q.M.F Blush</i> | 7€ | 28€ |
| Q.M.F Sauvignon Blanc | 7€ | 28€ |

Cafetaria Orgânica | Organic Coffee

Served with a choice of sweetener or brown sugar

Espresso 3€
Americano 3€
Cappuccino 3.5€
Latte Macchiato 5€
Chá Tea 3.5€

Horário de Abertura: 10h às 16h | Opening Hours: 10am to 4pm

Todos os preços em euros (€). IVA incluído à taxa legal em vigor |

All prices in euros (€). VAT included at legal rates applied

Este estabelecimento tem livro de reclamações |

This establishment has a complaints book according to Portuguese law

Nenhum prato, produto alimentar ou bebida pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente.

No course, food or drink, may be charged if not requested by the customer.

ZEST

MIND. BODY AND SOUL

