

ALERGÉNIOS OUTONO 2026.

EN — Our kitchens prepare fresh food in open areas and handle a wide range of allergens, including gluten, nuts, sesame, soya, milk, eggs, fish, mustard, celery and sulphites. Cross-contact between products can occur and we cannot guarantee that any dish or drink is free from any allergen or traces. Our full allergen matrix is available at the counter, on the web or in the app. Please review it carefully before ordering — this is the information you need in order to decide whether a dish is safe for you.

PT — As nossas cozinhas preparam comida fresca em áreas abertas e manipulam uma grande variedade de alergénios, incluindo glúten, frutos de casca rija, sésamo, soja, leite, ovos, peixe, mostarda, aipo e sulfitos. Pode ocorrer contacto cruzado entre produtos e não podemos garantir que qualquer prato ou bebida esteja livre de alergénios ou de vestígios. A nossa matriz completa de alergénios está disponível ao balcão, no site e na aplicação. Consulte-a com atenção antes de pedir: é a informação de que necessita para decidir se um prato é seguro para si.

ALERGÊNIOS OUTONO.		Aipo / Celery	Glúten	Crustáceos / Crustaceans	Ovos / Eggs	Peixe / Fish	Tremoços / Lupin	Leite / Milk	Moluscos / Molluscs	Mostarda / Mustard	Nozes / Nuts	Amendoins / Peanuts	Sésamo / Sesame	Soja / Soy	Sulfitos / Sulphites
PARA PARTILHAR / TO SHARE	Tártaro de atum crispy rice / Crispy rice tuna tartare					●					●		●	●	
	Beringela pink harissa / Raspberry harissa aubergine										●		●		●
	Ben's sweet potato fries													●	●
	Húmus para partilhar / Hummus to share										●		●		
	Crudités														
MARKET PLATES	Salada base market / Market salad base												●	●	
	Salada de grãos / Grain salad										●				
	Pão / Bread		●		T			T			T		T		
GARDEN BOWL	Spicy feta bowl							●		●	●	T	●	●	●
	Latin lover										●			●	●
	Truffle mushroom bowl	T	T							T	●		●	●	●
	Wild Mediterranean										●		●	●	●
	Avocado supergreen										●	T		●	●
PROTEÍNA / PROTEIN	Falafel												●		
	Frango piri piri / Piri piri chicken										●		●	●	●
	Frango com limão e mostarda / Lemon mustard chicken									●				●	●
	Herb tofu												●	●	●
	Vitela chimichurri / Chimichurri steak	T								●			T		●
	Tataki de atum com aji amarillo** / Tuna tataki**					●			T				●	●	●
	Honest salmon			T		●			T				●	●	
	Hot honey halloumi							●						●	●
GUARNIÇÕES / SIDES	House hummus com pistácio										●		●		
	Batatas ao murro com maionese trufada / Smashed potatoes													●	●
	Tomate & stracciatella / Tomatoes & stracciatella							●							●
	Arroz de abóbora & açafrão / Pumpkin goat cheese rice	T			●			●		T			T		●
	Grilled avocado nikkei													●	●
	Abóbora assada & ricota / Roasted pumpkin and ricotta				●			●			●				●
	Mushroom shawarma										●		●	●	●
	Batata-doce assada com tahini / Boniato balsamic & tahini									●	●		●		●
	Legumes da época / Seasonal veggies	T	T					●		T	●		●		
MOLHOS / SAUCES	Maionese trufada / Truffle mayo													●	●
	Olive oil aioli													●	●
	Smoked olive oil butter							●							
	Fermented chilli jam														●
	Chipotle mayo													●	●
	Tahini												●		

** O **atum** que utilizamos foi submetido a um tratamento de congelação a -20°C por um mínimo de 24 horas. / ^T Indica a **possível presença** de um alérgénio, com base nas informações fornecidas pelos nossos fornecedores. Embora apliquemos medidas de controlo e boas práticas de higiene, pode ocorrer **contaminação cruzada** durante a preparação dos pratos.

** The **tuna** we use has been subjected to a freezing treatment at -20°C for a minimum of 24h. / ^T Indicates the possible unintentional **presence** of an allergen, based on information provided by our suppliers. Although we apply control measures and good hygiene practices, **cross-contamination** may occur during the preparation of dishes.

ALERGÊNIOS PEQUENO- ALMOÇO.

Allergens.
Breakfast 2026.

		Aipo / Celery	Glúten	Crustáceos / Crustaceans	Ovos / Eggs	Peixe / Fish	Tremoços / Lupin	Leite / Milk	Moluscos / Molluscs	Mostarda / Mustard	Nozes / Nuts	Amendoins / Peanuts	Sésamo / Sesame	Soja / Soy	Sulfitos / Sulphites
TOSTAS / TOASTS	Loaded tomato toast		●		●			T			T		T	●	
	Turkish eggs		●		●			●			●	T	T	●	
	Loaded avocado toast		●		●			T			●		T	●	
	Mediterranean eggs benedict		●		●			T			●		T	●	T
	Honest pan tumaca		●	T	T	T		T			T		T	●	
	Avocado toast "bagel"		●		T			T			●		●		
	Smoked salmon florentine		●		●	●		T			●		●	●	
HOUSE SPECIALS	Breakfast "tostada"				●									●	●
	Matcha pistachio pancakes		T		●			●			●	T		●	
	Breakfast burrito		●								●			●	●
BOWLS	XL yogurt with fresh fruit						T	1			●	T	●		
	Blueberry chía-pudding		T								●	T	●	●	
	Protein-power overnight oats		T								●	T	●	●	●
	Açaí bowl				T						●	T	●	T	
EXTRAS	Ovos mexidos com dukkah / Scrambled eggs				●						●				
	Ovo escalfado / Poached egg				●										
	Granola keto / Keto granola				T						●	T	●	T	
	Salmão fumado / Smoked salmon					●									
	Queijo halloumi grelhado / Grilled halloumi cheese							●							
	Abacate / Avocado														
	Pão duplo / Double bread		●		T			T			T		T		

¹ De acordo com o tipo de iogurte, contém: iogurte grego, lactose; iogurte de coco, soja. / [†]Indica a possível presença de um alérgeno, com base nas informações fornecidas pelos nossos fornecedores. Embora apliquemos medidas de controlo e boas práticas de higiene, pode ocorrer **contaminação cruzada** durante a preparação dos pratos.

¹ Depending on the type of yogurt, it contains: Greek yogurt, lactose; coconut yogurt, soy. / [†] Indicates the possible unintentional **presence** of an allergen, based on information provided by our suppliers. Although we apply control measures and good hygiene practices, **cross-contamination** may occur during the preparation of dishes.

ALERGÊNIOS BEBIDAS.

Allergens.
Drinks 2026.

		Aipo / Celery	Glúten	Crustáceos / Crustaceans	Ovos / Eggs	Peixe / Fish	Tremoços / Lupin	Leite / Milk	Moluscos / Molluscs	Mostarda / Mustard	Nozes / Nuts	Amendoins / Peanuts	Sésamo / Sesame	Soja / Soy	Sulfitos / Sulphites
SUMMER SHAKERS	Matcha coconut cloud														
	Espresso coconut cloud														
	Pistacho latte		1					1			●	T		1	
	Ube collagen glow		1					1			1			1	
	Protein cold foam							●							
	Protein matcha cold foam							●							
COLD	Iced vanilla matcha latte		1					1			1			1	
	Red berry shaker		1					1			1			1	
	Iced matcha latte		1					1			1			1	
	Fruit matcha latte		1					1			1			1	
HOT	Choco caramel latte										●				
	Mocha caramel latte										●				
AGUAS FRESCAS	Mirtilo, alecrim e hortelã / Blueberries, rosemary and mint														
	Limonada de morango e gengibre / Strawberry ginger lemonade														
	Cucumber mojito														
	Cenoura, laranja e curcuma / Carrot, orange and turmeric														

¹De acordo com o tipo de leite ou bebida vegetal, contém: glúten, bebida de aveia; leite de vaca, lactose; bebida de amêndoa, frutos de casca; bebida de soja, soja. / ^T Indica a **possível presença** de um alergénio, com base nas informações fornecidas pelos nossos fornecedores. Embora apliquemos medidas de controlo e boas práticas de higiene, pode ocorrer **contaminação cruzada** durante a preparação dos pratos.

¹ Depending on the type of milk or plant-based drink, it contains: cow's milk, lactose; almond drink, nuts; oat drink, gluten; soy drink, soy. / ^T Indicates the possible unintentional **presence** of an allergen, based on information provided by our suppliers. Although we apply control measures and good hygiene practices, **cross-contamination** may occur during the preparation of dishes.

ALERGÊNIOS HONEST BITES.

Allergens.
Honest Bites 2026.

HONEST BITES		Aipo / Celery	Glúten	Crustáceos / Crustaceans	Ovos / Eggs	Peixe / Fish	Tremoços / Lupin	Leite / Milk	Moluscos / Molluscs	Mostarda / Mustard	Nozes / Nuts	Amendoins / Peanuts	Sésamo / Sesame	Soja / Soy	Sulfitos / Sulphites
	Chocolate chip cookie				T						T			T	
	Raspberry and pistachio cookie										●	T		T	
	Yellow carrot chai cake				T						●	T		T	
	Marbled chocolate and tahini cake with coffee glaze				T						●		●	T	●
	Banana bread				T						●	T			
	Raw chocolate duo		T		T						●	T			
	Shoyu pecan pie										●			●	
	Miso koji apple pie		T		T						●	T		●	
	Chocolate avocado mousse with olive oil & maldon salt				T						●			●	
	Pistachio matcha overnight protein oats			T		T					●	T		T	
	Raw maca coconut bar				T						●	T		●	
	Lime pistachio bar with raspberry white chocolate				T						●	T		T	●
	Orange protein power				T						●	T		T	●
	Matcha protein power		T		T						●	T		T	
	Cocoa protein power										●	T	●		

^T Indica a **possível presença** de um alergénio, com base nas informações fornecidas pelos nossos fornecedores. Embora apliquemos medidas de controlo e boas práticas de higiene, pode ocorrer **contaminação cruzada** durante a preparação dos pratos.

^T Indicates the possible unintentional **presence** of an allergen, based on information provided by our suppliers. Although we apply control measures and good hygiene practices, **cross-contamination** may occur during the preparation of dishes.