

SUMOS PRENSADOS A FRIO

COLD PRESSED JUICES

100% FRUTA FRESCA | 100% FRESH FRUIT

KALELICIOUS 10 C 105 | TF Og | S 4mg | CA 25g | F Og | SU 17g | P 3g
COUVE + MAÇÃ + LIMÃO + MELÂNCIA
KALE + APPLE + LEMON + WATERMELON

GREEN DAY 11 C 160 | TF Og | S 1mg | CA 38g | F Og | SU 27g | P 1g
COUVE + ESPINAFRES + MENTA + ANANÁS + MAÇÃ
KALE + SPINACH + MINT + PINEAPPLE + APPLE

AUTHENTIC DETOX 11 C 110 | TF Og | S 86mg | CA 24g | F Og | SU 17g | P 2g
MAÇÃ + CENOURA + PEPINO + GENGIBRE + LIMÃO
APPLE + CARROTS + CUCUMBER + GINGER + LEMON

DANCE 2 THE BEET 12 C 100 | TF 1g | S 252mg | CA 22g | F Og | SU 10g | P 4g
BETERRABA + CENOURA + AIPO + LIMÃO + ESPINAFRES + CURCUMA
BEETS + CARROTS + CELERY + LEMON + SPINACH + TURMERIC

ALMOND JOY 12 C 490 | TF 35g | S 206mg | CA 50g | F 13g | SU 19g | P 10g
LEITE VEGETAL, MANTEIGA DE AMÊNDOA + PEDAÇOS DE CACAU
+ BANANA + LEITE DE CÔCO
PLANT MILK + ALMOND BUTTER + COCOA NIBS
+ BANANA + COCONUT MILK

MANGO TANGO 11 C 355 | TF 13g | S 51mg | CA 65g | F 10g | SU 42g | P 4g
SUMO DE LARANJA FRESCO + MANGA
+ MORANGOS + ÓLEO DE CÔCO + LEITE DE CÔCO
FRESH ORANGE JUICE + MANGO + STRAWBERRIES
+ COCONUT OIL + COCONUT MILK

SIMPLESMENTE VITAMINAS 6
PURELY VITAMINS

LARANJA | ANANÁS | MELANCIA | MAÇÃ | CENOURA
ORANGE | PINEAPPLE | WATERMELON | APPLE | CARROT

+ ZEST PHARMACY

IMMUNITY BOOST 3.5

LIMÃO LEMON
+ GENGIBRE GINGER
+ CURCUMA TURMERIC

C 125 | TF Og | S 5mg | CA 30g | F Og | SU 30g | P 0.8g

THE CURE 3.5

LIMÃO LEMON
+ GENGIBRE GINGER
+ SABUGUEIRO ELDERBERRY
+ VINAGRE DE CIDRA DE MAÇÃ
APPLE CIDER VINEGAR

C 35 | TF Og | S 15mg | CA 2g | F Og | SU 2g | P Og

ALL IN A SHOT 3.5

LARANJA ORANGE
+ LIMÃO LEMON
+ CURCUMA TURMERIC
+ GENGIBRE GINGER
+ VINAGRE DE CIDRA DE MAÇÃ
APPLE CIDER VINEGAR
+ CEBOLA ONION
+ ALHO GARLIC
+ CHILI

C 55 | TF Og | S 4mg | CA 7g | F 1g | SU 2g | P 1g



OUTROS | OTHERS

ÁGUA COM GÁS 4

SPARKLING WATER

Limão Lemon | Maracujá Passion Fruit | Tangerina Mandarin

CHÁ 4.5

TEA

Camomila Chamomile | Verbena | Cidreira Lemon Balm
Hortelã Verde Spearmint | Erva Príncipe Lemon Grass

HOLLINGER TEA 4.5

Sabugueiro Elderflower | Framboesa Raspberry
Limonada Lemonade | Chá Preto e Limão Black Tea & Lemon

KOMBUCHA 5

SUPERFOOD LATTES 6

Lucuma | Spirulina | Cacau Cocoa

PEQUENO ALMOÇO SAUDÁVEL

HEALTHY BREAKFAST

08H30-11H00

COMBO 27

TOSTA DE ABACATE AVOCADO TOAST
OVOS BIO MEXIDOS SCRAMBLED ORGANIC EGGS
OVERNIGHT OATS
FRUTA DA ÉPOCA SEASONAL FRUIT
GLÚTEN FREE MUFFIN
SUMO DETOX & CAFÉ OU CHÁ
DETOX JUICE & COFFEE OR TEA

BREAKFAST OPTIONS

OVERNIGHT OATS 13
Aveia com leite vegetal, granola, frutos vermelhos, manteiga amendoim, banana
Oats with vegetal milk, granola, red berries, peanut butter, banana

OVOS MEXIDOS EM PÃO SEM GLÚTEN TOSTADO 12
SCRAMBLED EGGS ON TOASTED GLUTEN FREE BREAD

OVOS ESCALFADOS TURCOS 13
CILBIR TURKISH EGGS
Pão sem glúten, ovos escalfados, iogurte, ervas, óleo de malagueta, alho, pickle de cebola, sumac
Gluten free bread, poached eggs, yoghurt, herbs, chili oil, garlic, pickle red onion, sumac

TOSTA DE ABACATE AVOCADO TOAST 13
pão sem glúten, abacate, mistura de sementes, lima, coentros
gluten free bread, avocado, mix seeds, lime, coriander

ADICIONE ADD-ON
OVOS À ESCOLHA: ESCALFADO, FRITO, MEXIDOS 5
EGGS YOUR CHOICE: POACHED, FRIED, SCRAMBLED

SALMÃO FUMADO 9
SMOKED SALMON

FRUTA DA ÉPOCA LAMINADA 7
SEASONAL SLICED FRUITS

PARFAIT & AÇAÍ BAR

escolha iogurte grego ou açaí
choose greek yoghurt or açai

CLASSIC PARFAIT 9 | **AÇAÍ** 12
granola baixo em açúcar, banana, morango, côco
low sugar granola, banana, strawberry, coconut

TROPICAL PARFAIT 11 | **AÇAÍ** 14
granola baixo em açúcar, frutos tropicais, côco
low sugar granola, tropical fruits, coconut

PEANUT BUTTER PARFAIT 11 | **AÇAÍ** 13
granola baixo em açúcar, banana, mirtilos, côco
low sugar granola, banana, berries, coconut

SNACKS

HÚMMUS DE CARIL CURRY HUMMUS 10
tostas de pão sem glúten
gluten free toasts

QUEQUE SEM GLÚTEN GLUTEN FREE MUFFIN 3.5

BARRAS ENERGÉTICAS ENERGY BARS 3

BISCOITOS SEM GLÚTEN GLUTEN FREE COOKIES 3.5

PEÇA DE FRUTA WHOLE FRUIT 2

SOPAS E SALADAS

SOUPS & SALADS

SOPA DO DIA SOUP OF THE DAY 9

DETOX SALAD 17
rebentos de brócolos, couve-roxa, dukkah, quinoa, maçã granny smith, molho de curcuma e limão
broccoli sprouts, red cabbage, dukkah, quinoa, granny smith apple, lemon and curcuma dressing

KETO SALAD 21
camarão, quinoa, alface romana, espinafres, pepino, abacate, ovo cozido, sementes de girassol, molho de miso, gengibre e mel
shrimp, quinoa, baby spinach, romaine lettuce, cucumber, avocado, organic boiled egg, sunflower seeds, honey-miso ginger dressing

PRATOS PRINCIPAIS

MAINS

TOSTA DE ABACATE AVOCADO TOAST 13
pão sem glúten, abacate, mistura de sementes, lima, coentros
gluten free bread, avocado, mix seeds, lime, coriander

ADICIONE ADD-ON
OVOS À ESCOLHA: ESCALFADO, FRITO, MEXIDOS 5
EGGS YOUR CHOICE: POACHED, FRIED, SCRAMBLED
SALMÃO FUMADO 9
SMOKED SALMON

FALAFEL WRAP 15

tomate, pepino, cebola roxa, hummus, sumac, ervas frescas, molho de iogurte
tomato, cucumber, red onion, hummus, sumac, fresh herbs, yoghurt dressing

SANDES ABERTA DE SALMÃO FUMADO 19
SMOKED SALMON OPEN SANDWICH
abacate, rúcula, pickle de cebola, queijo crème de citrinos, pão sem glúten
avocado, arugula, red onion pickle, citrus cream cheese, gluten free bread

PANINO DE ATUM 18
TUNA PANINO

coleslaw de kimchee, pepino, emulsão de wasabi, pão sem glúten
kimchee coleslaw, cucumber, wasabi emulsion, gluten free bread

PANINO DE FRANGO 16
CHICKEN PANINO

abacate, pesto, queijo magro, salada de pepino, pão sem glúten
avocado, pesto, light cheese, cucumber salad, gluten free bread



O ZEST AGORA É SEM GLÚTEN!
ZEST IS NOW GLUTEN FREE!

GLUTEN SÉSAMO SESAME CRUSTÁCEOS CRUSTACEAN OVOS EGGS PEIXE FISH MOSTARDA MUSTARD AMENDOINS PEANUTS LEITE MILK ALHO CELERY SOJA SOY MOLUSCOS SHELFISH SULFITOS SULPHITE FRUTOS CASCA RIJA NUTS TREMOÇOS LUPIN

ATENÇÃO QUE OS NOSSOS INGREDIENTES PODEM CONTER OU ESTAR EM CONTACTO COM ALERGENÍOS. ENQUANTO TOMAMOS MEDIDAS PARA MINIMIZAR O RISCO E LIDAR COM SEGURANÇA OS ALIMENTOS QUE CONTÊM POTENCIAIS ALERGENÍOS, POR FAVOR, ESTEJA AVISADO QUE A CONTAMINAÇÃO CRUZADA PODE OCORRER, UMA VEZ QUE FATORES ALÉM DO NOSSO CONTROLO RAZOÁVEL PODEM ALTERAR AS FORMULAÇÕES DOS ALIMENTOS QUE SERVIMOS, OU OS FABRICANTES PODEM ALTERAR AS SUAS FORMULAÇÕES SEM O NOSSO CONHECIMENTO.

PLEASE BE AWARE THAT OUR FOOD MAY CONTAIN OR COME INTO CONTACT WITH ALLERGENS. WHILE WE TAKE STEPS TO MINIMIZE RISK AND SAFELY HANDLE THE FOODS THAT CONTAIN POTENTIAL ALLERGENS, PLEASE BE ADVISED THAT CROSS CONTAMINATION MAY OCCUR, AS FACTORS BEYOND OUR REASONABLE CONTROL MAY ALTER THE FORMULATIONS OF THE FOOD WE SERVE, OR MANUFACTURERS MAY CHANGE THEIR FORMULATIONS WITHOUT OUR KNOWLEDGE.

SALADA DE COUVE KALE KALE SALAD 21
abacate, hummus, cânhamo, grão de bico crocante, furikake, peito de frango e molho suave de alho
avocado, hummus, hemp seeds, crispy chickpeas, furikake, chicken breast and light garlic sauce

SALADA VERDE SAUDÁVEL DOS DEUSES 19
HEALTHY GREEN GOODNESS SALAD

alfaces, abacate, ervas frescas, pepino bebé, feijão edamame, rabanete, queijo feta, pistachio
lettuces, avocado, fresh herbs, baby cucumber, edamame beans, radish, feta cheese, pistachio

ADICIONE ADD-ON

FRANGO GRELHADO GRILLED CHICKEN 6

TOFU 6

SALMÃO FUMADO SMOKED SALMON 9

CAMARÃO SHRIMPS 8

POWER BOWLS 24

arroz integral, quinoa, cogumelos eryngi, couve kale, abacate, pickle de couve roxa, dukkah e molho miso
brown rice, quinoa, eryngi mushrooms, kale, avocado, pickled red cabbage, dukkah and miso sauce

SELECIONE A SUA PROTÉINA CHOOSE YOUR PROTEIN:
FALAFEL CASEIRO HOMEMADE FALAFEL
TOFU
FRANGO GRELHADO GRILLED CHICKEN
SALMÃO GRELHADO GRILLED SALMON
CAMARÃO SHRIMPS

ZEST KIDS

VEGGIE CRUDITÉ 7
queijo creme de citrinos
citrus cream cheese

TOSTA DE QUEIJO 8
GRILLED CHEESE SANDO
pão sem glúten, queijo light
gluten free bread, light cheese

ALMÔNDEGAS VEGAN 9
VEGGIE MEATBALLS
molho de tomate e arroz integral
tomato sauce and brown rice

DOCES SEM GLÚTEN

GLUTEN FREE SWEETS

PUDIM DE CHIA BANOFFEE 10
BANOFFEE CHIA PUDDING
banana, leite de coco magro, cacau
banana, light coconut milk, cocoa

TARTE DE FRUTAS ANTI-OXIDANTES 9
ANTIOXIDANT FRUIT TARTE

SALAME DE CHOCOLATE 9
CHOCOLATE SALAME