

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
- 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
- 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

OUTROS | OTHERS

- ÁGUA COM GÁS

4

SPARKLING WATER

Limão Lemon

| Maracujá Passion Fruit

| Tangerina Mandarinine
- 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 AIPO CELERY SOJA SOYA MOLUSCOS SHELFISH SULFITOS SULPHITE FRUTOS CASCA RIXA NUTS TREMOÇOS LUPIN

ATENÇÃO QUE OS NOSSOS INGREDIENTES PODER CONTER OU ESTAR EM CONTACTO COM ALERGÉNICOS. ENQUANTO TOMAMOS MEDIDAS PARA MINIMIZAR O RISCO E LIDAR COM SEGURANÇA OS ALIMENTOS QUE CONTEM POTENCIAIS ALERGÉNICOS, 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