

F A U N A

& F L O R A

M E N U

P T

C O M I D A S

SAZONAL, SAUDÁVEL, FRESCO E CASEIRO! BRUNCH TODO O DIA, BRINNER, CAFÉ E SUMOS NATURAIS

wifi password: hellofauna
instagram: faunaflorealisboa
tiktok: faunaflorea.tiktok

GRANOLA & SMOOTHIE BOWLS

Pode conter sementes

YO' GRANOLA [V] 5,5€

Iogurte, granola, mel e fruta fresca

SMOOTHIE BOWL DE BAGAS [V] 7,5€

Frutos silvestres, iogurte, banana e chia, c/ topping de frutos de vermelhos e granola

CACAOBANA SMOOTHIE BOWL [VV] 7,5€

Banana, abacate, cacau e leite vegetal, c/ topping de banana,frutos secos, granola e chocolate negro

SMOOTHIE BOWL DETOX [VV][GF] 7,5€

Abacate, banana, maçã, espinafres, limão, gengibre e spirulina, c/ topping de fruta fresca e frutos secos

AÇAÍ BOWL [VV] 9,5€

Açaí c/ fruta fresca e granola

EXTRA:

Shot de proteína 1,2€

TUTTI FRUTTI

TUTTI FRUTTI 1 [VV][GF] 7,5€

Mix de frutas para 1 ou 2 pessoas

TUTTI FRUTTI 2 [VV][GF] 13,5€

Mix de frutas para 2 ou mais pessoas

PANQUECAS

AVENA [V] 7€

Massa de banana e aveia c/ iogurte natural e compota caseira de maçã

BAGA [V] 8€

Coulis de bagas, doce de leite e frutos vermelhos frescos

GUILTY [V] 8,5€

Manteiga de amendoim, banana, amendoins caramelizados e chocolate quente

TROPICÁLIA [V] 8€

Creme de côco, creme de manga, ananás confitado em calda de hortelã e limão, farofa ácida de mandioca e lascas de côco torrado

GREEN [V] 8€

Massa de matcha c/ lemon curd, tangerina e kiwi

SALTY 8€

Crispy bacon, ovo estrelado, maple syrup, cebola crocante e rebentos

SPICY PUMPKIN [V] 8,5€

Doce de abóbora c/ gengibre e canela, creme de requeijão, nozes e pecan caramelizadas

SIMPLES 4€

Panquecas simples (massa: branca, banana e aveia, matcha ou vegan)

EXTRAS:

Mel 1€

Caramelo salgado; chocolate quente; compota de maçã; creme de leite; doce de abóbora, gengibre e canela 1,5€

Iogurte; lemon curd; requeijão 1,8€

Coulis de bagas; fruta fresca; frutos secos caramelizados; frutos vermelhos frescos; manteiga de amendoim; maple syrup 2€

Bola de gelado 2,5€

SOPA DO DIA 3€

Pergunte ao nosso staff!

BAGELS

Bagel de sementes

BAGEL DE SALMÃO 9,5€

Salmão fumado, ricota, tomate seco, alface romana e pickle de pepino

BAGEL BACON & CHEESE 8,5€

Queijo brie gratinado, bacon, ovo estrelado, alface romana e maionese de manjeriçã

BAGEL DE LEGUMES ASSADOS [V] 8€

Pink hummus, courgette, cenoura, beringela, rúcula e sementes de sésamo tostadas

BAGEL DE HALLOUMI [V] 9€

Queijo halloumi, abacate, espinafres, tomate e maionese de manjeriçã

BAGEL TERIYAKI BEEF 9,5€

Desfiado de novilho em teriyaki, abacate, cebola crocante e rúcula

BAGEL DE COGUMELOS [V] 9€

Cogumelos salteados, abacate, tomate confitado, parmesão e rúcula

BAGEL PEANUT & CHOCOBANA [V] 8,5€

Manteiga de amendoim, banana, chocolate e amendoins caramelizados

BAGEL REQUEIJÃO & ABÓBORA [V] 9€

Requeijão, doce de abóbora c/ gengibre e canela, nozes e pecan caramelizadas

BAGEL DE FRUTOS VERMELHOS [V] 8,5€

Creme de mascarpone, coulis de bagas e frutos vermelhos frescos

TOSTAS & OVOS

Pode conter rebentos e/ou sementes

Tosta em pão artesanal ou tostada de batata doce [GF] +1€

AVOTOAST [V][LF] 7€

Esmagado de abacate c/ ovos bt*

BOTÂNICA [V] 9€

Cogumelos salteados em base de abacate, parmesão, tomate cherry confitado, rúcula e ovos bt*

FOREST [VV] 8,5€

Espinafres salteados, tomate seco e tofu fumado em base de pink hummus, c/ folhas frescas e nozes

IBÉRICA 9,5€

Presunto crocante, queijo brie gratinado e cebola roxa caramelizada, c/ ovos bt* e salada

NORD 12€

Ricota e salmão fumado, c/ ovos bt*, rúcula, tomate cherry confitado e zest de lima

TERIYCOW [LF] 11€

Desfiado de novilho em teriyaki, em base de abacate, c/ ovos bt* e cebola crocante

DO IT 3€

INGREDIENTES À ESCOLHA:

Cebola crocante; cebola roxa caramelizada; tomate cherry 1€

Abóbora caramelizada; espinafres; parmesão; queijo brie; tomate seco 1,5€

Abacate; baba ganoush; pink hummus; ricota; salteado de cogumelos 2€

Presunto crocante; tofu fumado 2,5€

2 ovos bt*; crispy bacon 3€

Halloumi; novilho em teriyaki; salmão fumado 3,5€

DIPS & CHIPS

FLORA CHIPS 3,5€

Chips de batata doce branca, laranja e roxa

VEGGIE FINGERS [VV][GF] 5,5€

Palitos de vegetais crus c/ mix de dips (pink hummus, baba ganoush, guacamole)

PINK HUMMUS [VV] 5,5€

Hummus de beterraba c/ tostas e palitos de vegetais

BABA GANOUSH [VV] 5,5€

Baba ganoush c/ tostas e palitos de vegetais

GUACAMOLE [VV][GF] 5,5€

Guacamole c/ flora chips e palitos de vegetais

PORTOBELLO

NAPOLEON

Contém rebentos e sementes

PORTOVEGAN [VV][GF] 8,5€

Cogumelo portobello c/ redução de tomate, layers de courgette, cebola roxa, beringela e abacate laminado

PORTOBACON [GF] 9€

Cogumelo portobello c/ redução de tomate, layers de bacon, parmesão gratinado, cebola roxa e abacate laminado

NINHOS

Contém rebentos e sementes

NINHO DE SALMÃO 11,5€

Abacate no forno recheado c/ salmão fumado e parmesão, em ninho de kataifi crocante, c/ gema de ovo bt*, sour cream e pickle de pepino

NINHO DE BACON [LF] 10€

Abacate no forno recheado c/ bacon e mostarda de manga em ninho de kataifi crocante e c/ gema de ovo bt*

NINHO VEGAN [VV] 9,5€

Abacate no forno recheado c/ redução de tomate, espinafres e manjeriçã, em ninho de kataifi crocante

BOWLS

Pode conter sementes

THAIO 13€

Caril de frango c/ arroz Basmati de côco e frutos secos, romã, folhas frescas e papadum

THUNNUS [LF][GF] 15,5€

Atum braseado c/ sésamo e teriyaki, quinoa c/ legumes assados, tomate cherry confitado e folhas frescas

ATLÂNTIDA 14,5€

Pasta c/ pesto, salmão fumado, ricota, tomate cherry confitado, folhas frescas e frutos secos

VEGAN FLORA [VV][GF] 12€

Noodles crudíveros de courgete e cenoura c/ bolonhesa de tomate, cogumelos e folhas frescas

FARMER [VV][GF] 13€

Arroz negro c/ portobello, courgete e cebola roxa grelhados, abóbora, milho baby, feijão fillet, abacate laminado e rebentos

MINI BURGUERS

FAUNO 11€

Cheeseburguer de vaca c/ maionese de manjeriçã, folhas frescas e tomate, em bun c/ sementes, acompanhado c/ flora chips

CARDUME [LF] 13€

Hambúrguer de picadinho de atum fresco c/ rúcula e tomate, molho chimichurri, em bolo do caco, acompanhado c/ flora chips

BOSQUE [VV] 8,5€

Hambúrguer vegan do dia, em bun c/ figo

DOCES CASEIROS

Vejam todas as opções na nossa montra de doces!

FATIA DE BOLO 3,5€

FATIA DE TARTE 4€

TARTELETE 4,5€

BROWNIE DE CHOCOLATE [GF] 4€

MUFFINS 2,5€

COOKIES 2€

BIG COOKIE 2,5€

BOLA DE GELADO 3,5€

*ovos bt - ovos cozinhados em sous vide, a baixa temperatura, adquirindo uma textura gelificada, clara mole e gema líquida.

[V] - vegetariano; [VV] -vegan; [GF] - gluten free; [LF] - lactose free

IVA INCLUÍDO

Se sofre de alguma intolerância ou alergia alimentar por favor avise o nosso staff

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

SAZONAL, SAUDÁVEL, FRESCO E CASEIRO!
BRUNCH TODO O DIA, BRINNER, CAFÉ E SUMOS NATURAIS

wifi password: hellofauna
instagram: faunaflorealisboa
tiktok: faunaflorea.tiktok

CAFÉS & LATTES

ESPRESSO	1,1€
PINGADO	1,3€
ESPRESSO DUPLO	1,9€
AMERICANO	1,8€
MEIA DE LEITE	2,8€
CAPPUCCINO	2,9€
GALÃO	2,8€
MOCHACCINO	3€

ICED COFFEE	1,8€
ICED COFFEE COM LEITE	2,7€
AFFOGATO	4€
Café com bola de gelado	

CHOCOLATE QUENTE	3,2€
------------------	------

Opção:
Leite vegetal 0,5€

CHAI LATTE [VV]	3,8€
MATCHA LATTE [VV]	3,8€
AÇAÍ LATTE [VV]	3,8€
GOLDEN LATTE [VV]	3,8€
Curcuma, gengibre	
CARAMEL LATTE [V]	3,8€

CHÁS E INFUSÕES

FLORA TEAS	2,5€
Por favor, pergunte ao nosso staff	
FAUNA ICE TEA	2,5€
Por favor, pergunte ao nosso staff qual o chá gelado do dia	
GINGER DELIGHT	3€
O nosso chá de gengibre e limão	

ENERGY SHOTS

BOOST	2€
Shot de gengibre, limão e curcuma	
ALKALINE	2€
Shot de gengibre, limão, vinagre de cidra não filtrado e pimenta caiena	

SUMOS NATURAIS E COCKTAILS SEM ÁLCOOL

SUMO DO DIA	3,5€
Por favor pergunte ao nosso staff	
SUMO DE LARANJA	3,5€
GREEN FLORA	3,5€
Kiwi, banana, maçã, espinafres, gengibre e limão	
LIMONADA COM GENGIBRE	3€
LIMONADA DE FRUTOS DO BOSQUE	3€
PASSION COCKTAIL	4€
Maracujá, manjeriçao e lima	
MOJITA COCKTAIL	4,5€
Mojito sem álcool	

SMOOTHIES

SMOOTHIE DO DIA	4,5€
Por favor pergunte ao nosso staff	
SUNNY [VV]	5€
Abacate, abacaxi, maçã, leite vegetal, espinafres e aveia	
BANA [VV][GF]	5€
Banana, manteiga de amendoim e leite vegetal	
PARADISE [V]	5€
Banana, morango, bagas, iogurte e flocos de aveia	

DREAMY [VV][GF]	5€
Açaí, goji, banana, bagas, leite vegetal e chia	

Extra:
Shot de proteína 1,2€

DRINKS

ÁGUA	1,5€
Sem gás / com gás / água tônica	
REFRIGERANTES	2,5€
Coca-cola / coca-cola zero / sprite / ginger ale	
KOMBUCHA	4€
CERVEJA	
Garrafa	2,5€
Sem álcool	2,5€
Preta	2,5€
Artesanal	3,5€
CIDRA	3€

SANGRIAS

	COPO	JARRO
BRANCA	7€	19€
TINTA	7€	19€
ESPUMANTE	9€	21€
MOJITO STYLE	10€	23€

VINHOS

BRANCOS	
BEYRA BIO	16€
COPO	4,5€
CASTELO D'ALBA RESERVA	18€
QUINTA DA PEDRA ESCRITA	24€
BEYRA CHARDONNAY	17€
CASTELO D'ALBA MOSCATEL GALEGO	16€
COPO	4,5€

TINTOS	
BEYRA BIO	16€
COPO	4,5€
CASTELO D'ALBA RESERVA	18€
QUINTA DA PEDRA ESCRITA	33€

VERDES	
SOALHEIRO	19€

ROSÉ	
BEIRA ESPECIAL CUVÉE	24€

ESPUMANTES/CHAMPAGNE	
MURGANHEIRA	18,5€
BILLECORT SALMON BRUT RESERVE	80€

COCKTAILS

COCKTAIL DO DIA	7,5€
Por favor pergunte ao nosso staff	
MIMOSA	7,5€
Sumo de laranja e espumante	
CAIPIRINHA	8,5€
MOJITO	8,5€
DAIQUIRI FRUTAS	8€
MARGARITA	8€
Tequila, triple sec, lima	
THAI CHILLI CRUSH	9€
Malagueta, manjeriçao, sumo de maçã, sumo de limão, gin, licor de maçã	
FLORA	9€
Gin, tomilho torrado, sumo de lima, limoncello	
PASSION BASIL	8,5€
Vodka, maracujá, manjeriçao	
BASIL SOUR	8€
Vodka, sumo de limão, manjeriçao	
MOSCOW MULE	9€
Vodka, gengibre, sumo de limão, ginger beer	
WHISKEY SOUR	8,5€
Whisky, sumo de limão, compota	

COFFEE COCKTAILS

IRISH COFFEE	7€
Whisky, café e chantilly	
BALLUCINO	7€
Café e licor de whisky	
MOCKATINI	8€
Café, licor de whisky, chocolate e chantilly	

GINs

BEEFEATER	9€
NORDÉS	11€
HENDRICKS	11€
BULLDOG	12€
G'VINE	12€
MONKEY 47	14,5€

[V] - vegetariano; [VV] - vegan; [GF] - gluten free; [LF] - lactose free

IVA INCLUÍDO
Se sofre de alguma intolerância ou alergia alimentar por favor contacte o nosso staff

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