

Pequeno-Almoço & Todo o Dia

PEQUENO-ALMOÇO

Pequeno-Almoço Inglês €12.50

Um ovo, duas salsichas, duas fatias de bacon, tomates assados, feijão em molho de tomate, uma hash brown dourada, cogumelos salteados com tomilho fresco e torradas. Tudo incluído. **Servido até às 11:00.**

TOSTAS *pão de fermentação lenta ou pão branco*

Torradas com Manteiga V €2.50

Duas fatias de pão torrado com manteiga. Adicionar compota ou mel +€0.50

PAPAS DE AVEIA *opções de leite alternativo disponíveis*

Com Mel V €5.50

Papas de aveia cremosas com um fio dourado de mel silvestre.

Com Frutos Vermelhos & Mel V €6.50

Papas de aveia cremosas com frutos vermelhos frescos e mel.

TAÇAS DE IOGURTE

Taça Clássica de Iogurte V €6.50

Iogurte grego cremoso com compota caseira de fruta, granola crocante, frutos vermelhos frescos e mel.

Sementes, Frutos Vermelhos & Mel V €7.00

Iogurte grego cremoso com compota caseira, granola, sementes variadas, frutos vermelhos frescos e mel.

Superfood Cacao Jar V €9.00

Iogurte grego cremoso, compota caseira, granola crocante, nibs de cacau, frutos vermelhos frescos e mel silvestre.

TAÇAS DE AÇAÍ *taças disponíveis*

Frutos Vermelhos & Mel V €10.50

Base de açaí, frutos vermelhos frescos, coco, compota caseira de fruta, granola, nibs de cacau e mel.

Compota de Fruta & Sementes V €10.50

Base de açaí, banana fatiada, compota caseira de fruta, sementes mistas, nibs de cacau e granola.

Banana com Chocolate V €10.50

Base de açaí, banana fatiada, granola e um fio de cacau de grau cerimonial.

Cacau V €11.00

Base de açaí, nibs de cacau, granola, frutos vermelhos frescos e cobertura de cacau e chocolate.

PANQUECAS

Clássicas com Xarope de Ácer V €7.50

Uma generosa pilha de panquecas douradas com xarope de ácer, servidas com fruta da época.

Mel & Canela V €7.50

Panquecas douradas com mel silvestre e canela, servidas com fruta da época.

Banana & Nutella V €8.00

Panquecas douradas com banana fatiada, Nutella e açúcar em pó.

Frutos Vermelhos, Iogurte Grego & Mel V €8.50

Panquecas douradas com frutos vermelhos frescos, compota caseira, iogurte grego cremoso e mel.



OMELETES com pão de fermentação lenta, compota picante, salada mista e tomate

Queijo Clássico  €8.50

Queijo derretido numa omelete dourada. Simples e deliciosa.

Cebola Roxa & Queijo  €8.50

Cebola roxa caramelizada e queijo derretido numa omelete dourada.

Fiambre & Queijo €9.00

Fiambre fatiado e queijo derretido numa omelete dourada.

Fiambre & Cogumelos €9.00

Fiambre e cogumelos salteados numa omelete dourada.

Tomate & Feta  €9.00

Tomate cherry, queijo feta esfarelado e ervas frescas.

Espinafres & Feta  €9.00

Espinafres salteados, queijo feta e sementes de chili.

A Omeleta Completa €10.00

Fiambre, cogumelos, queijo e tomate numa omeleta dourada. Tudo numa só.



Almoço & Acompanhamentos

TOSTAS PRENSADAS *servidas numa tábua com compota picante & salada mista*

Queijo V €5.50

Queijo derretido em pão de fermentação lenta tostado.

Queijo & Cebola Roxa V €6.00

Queijo derretido com cebola roxa caramelizada em pão de fermentação lenta tostado.

Fiambre & Queijo €6.50

Fiambre fatiado e queijo em pão de fermentação lenta tostado.

Atum & Cebola Roxa €6.50

Maionese de atum caseira com cebola roxa em pão de fermentação lenta tostado.

ABACATE EM TORRADA *em pão de fermentação lenta tostado*

O Clássico V €7.50

Fatias de abacate, sementes de chili, um toque de limão e um fio de vinagre balsâmico.

Tomate, Cebola Roxa & Balsâmico V €8.50

Abacate esmagado, tomate maduro, cebola roxa e vinagre balsâmico.

TOSTAS ABERTAS EM PÃO DE FERMENTAÇÃO LENTA

Feta & Tomate V €6.00

Queijo feta esfarelado, tomate maduro e balsâmico em pão de fermentação lenta tostado.

Abacate & Feta V €7.00

Abacate esmagado e queijo feta com balsâmico em pão de fermentação lenta tostado.

The Avocado "Twist" V €9.00

Abacate esmagado, limão, sementes de chili e nibs de cacau em pão de fermentação lenta tostado. Uma versão intensa e diferente do clássico.

SANDES *pão branco ou pão de fermentação lenta · com compota picante, salada mista e tomate*

Atum €6.50

Maionese de atum caseira com pepino e cebola roxa.

Fiambre & Queijo €7.00

Fiambre, queijo, folhas verdes e tomate.

BLT €7.50

Bacon crocante, folhas verdes, tomate maduro e maionese em pão tostado.

BURRITO BOWL

Burrito Bowl V €10.50

Arroz, guacamole fresco, milho doce dourado, couve roxa em conserva caseira, cebola roxa crocante, tomate suculento, pepino, salada mista, feijão preto e coentros frescos. Servido com tortilla chips simples e um molho cremoso de alho ou um molho de limão, azeite e orégãos.



HAMBÚRGUERES em pão macio com salada mista e molho caseiro · com batatas fritas ou batata-doce frita

The Classic €13.00
Hambúrguer de vaca, molho caseiro, tomate e alface.

The Cheesy €13.50
Hambúrguer de vaca, queijo derretido, molho caseiro, cebola, tomate e salada mista.

The Bacon €14.50
Hambúrguer de vaca, bacon crocante, queijo derretido, molho caseiro, cebola, tomate e salada mista.

The Luz Garden Burger (Vegano) €14.50
Hambúrguer de soja vegetal com alface mista, tomate e cebola, finalizado com maionese vegana. Servido com batata-doce frita e compota picante.

SALADAS

Salada Portuguesa  €5.50
Tomate maduro, cebola doce, orégãos e azeite. Simples e tradicional.

Salada Algarve  €9.00
Folhas verdes, tomate cherry, abacate, queijo feta, azeitonas, limão e molho de azeite com orégãos.

Salada de Atum €10.00
Maionese de atum caseira em cama de folhas verdes, pepino, tomate cherry e cebola roxa.

ACOMPANHAMENTOS

Pão de fermentação lenta €2.00

Batatas fritas €4.00

Aros de cebola €4.50

Batata-doce frita €4.50



Algo Doce

WAFFLES *todos servidos com fruta da época*

Mel ou Xarope de Ácer V €7.00
Waffles dourados com mel ou xarope de ácer.

Banana & Nutella V €8.00
Waffles dourados com banana fatiada e Nutella.

Gelado & Cobertura €8.00
Waffles dourados com uma bola de gelado e cobertura à escolha.

Frutos Vermelhos, Gelado & Cobertura V €8.50
Waffles dourados com frutos vermelhos frescos, gelado e cobertura à escolha.

Iogurte, Frutos Vermelhos & Mel V €8.50
Waffles dourados com iogurte grego, compota caseira de fruta, frutos vermelhos frescos e mel.

PASTELARIA & BOLOS

Muffin de Chocolate V €2.50

Dois Croissants Acabados de Cozer V €5.00
Servidos com manteiga e à escolha de compota ou mel

Bolo Fondant com Gelado V €7.00
O nosso bolo fondant de chocolate quente e indulgente com um centro derretido e cremoso. Servido com uma bola gelada do gelado à escolha

Brigadeiro com Frutos Vermelhos V €7.00
Brigadeiro brasileiro clássico servido com frutos vermelhos da época

GELADOS

Uma Bola €3.50
Uma bola com frutos vermelhos, wafer e cobertura à escolha.

Duas Bolas €5.00
Duas bolas com frutos vermelhos, wafer e cobertura à escolha.

ENERGY BALLS

As três por €4.00

Coconut & Cacao Ball V €1.50
Tâmaras e cacau envolvidas em coco ralado.

Matcha Zen Ball V €1.50
Tâmaras e cacau envolvidas em matcha cerimonial premium.

Cacao Crunch Ball V €1.50
Tâmaras e cacau com nibs de cacau crocantes.

Se tiver alguma alergia ou restrição alimentar, por favor informe a nossa equipa. Informação completa sobre alergénios disponível mediante pedido. As bebidas e comida para fora têm um pequeno suplemento de embalagem.

