

Boavida

Sem preocupações

TOSTAS

OPÇÃO SEM GLÚTEN + 1,5€

TOMATE E MOZZARELLA 5,5€

Queijo mozzarella, tomate cherry assado, pesto, rúcula em pão de água

PIMENTOS E COGUMELOS 5,0€

Pimentos, cogumelos salteados, espinafres, pasta de pimento, tapenade de azeitona em pão de água

SALMÃO FUMADO & FUNCHO 6,5€

Salmão fumado, pickles de funcho, laranja, queijo creme com cebolinho, rúcula em pão de água

OVOS BENNY 6,5€

Ovos escalfados, pasta de abacate, molho holandaise em English muffin

OVOS BOAVIDA 7,2€

Ovos escalfados, pasta de abacate, salmão fumado, molho holandaise em English muffin

OVOS MEXIDOS 4,5€

Ovos mexidos, tomate confit em pão de água

MEXIDOS C/BACON 5,5€

Ovos mexidos, pasta de tomate, bacon em pão de água

TORRADA TRILOGIA 2,3€

Compotas caseiras, manteiga de amendoim em pão de água

PANQUECAS

MANTEIGA DE AMENDOIM 5,5€

Manteiga de amendoim, banana, morango e amendoim tostado

NUTELLA 5,5€

Nutella, banana, morango e avelã tostada

MAPLE SYRUP 5,5€

Maple syrup, banana, morango

MEL E CANELA 5,5€

Mel, canela, banana, morango

SALMÃO FUMADO 5,5€

Salmão, queijo creme e pó de algas



WIFI PASSWORD
boavidaboavida



boavida.ldp

RUA ANTÓNIO NOBRE N.29
4450-618. LEÇA DA PALMEIRA
TLM: 912 190 080

TAPIOCAS

BACON & EGG 5,5€

Bacon, ovo estrelado, queijo cheddar e mix alfaces

MOZZARELLA E TOMATE 5,5€

Tomate confit, mozzarella e manjeriço

LEGUMES SALTEADOS 5,5€

Legumes salteados, cogumelos e mix alfaces

RICOTTA 5,5€

Queijo ricotta, compota frutos silvestres e mirtilo

NUTELLA 5,5€

Nutella, morangos e flôr de sal

AÇAÍ & IOGURTE BOWLS

1 BOLA (65gr) 4,0€

1 bola de açaí com granola bio, côco ralado, sementes, morango, banana e kiwi

2 BOLAS 5,5€

2 bolas de açaí com granola bio, côco ralado, sementes, morango, banana e kiwi

3 BOLAS 6,8€

3 bolas de açaí com granola bio, côco ralado, sementes, morango, banana e kiwi

2 BOLAS BATIDO COM BANANA 6,5€

2 bolas de açaí batido com banana, granola bio, côco ralado, sementes, morango, banana e kiwi

IOGURTE GREGO 4,0€

Iogurte grego com banana, morango e kiwi, granola bio, côco ralado e sementes

AVEIA ADORMECIDA

ABACAXI E MORANGO 4,0€

Aveia com iogurte grego e sementes de chia, abacaxi, morango, manjeriço e colis de frutos

COCO E MANGA 4,0€

Aveia com iogurte grego e sementes de chia, côco, manga, hortelã e colis de frutos

ACRESCENTA INGREDIENTES AO TEU PRATO

MANTEIGA DE AMENDOIM 1,2€	SALMÃO FUMADO 2,0€
IOGURTE GREGO 1,2€	COGUMELOS SALTEADOS 1,0€
MIX SEMENTES 0,75€	BACON 1,0€
AMÊNDOAS TOSTADAS 1,5€	ABACATE LAMINADO 1,5€
AMENDOIM SALGADO 0,75€	CEBOLA CARAMELIZADA 1,0€
CARAMELO VEGAN 0,75€	TOMATE CONFIT 1,2€
OVO 1,0€	

OS PREÇOS APRESENTADOS INCLUEM O IVA À TAXA LEGAL E PODEM SER ALTERADOS SEM AVISO PRÉVIO

ENTRADAS

HUMMUS COM VEGETAIS 🌿🌱🌾🌿	4,5€	SPRING ROLLS 🌿🌱🌾🌿	6,0€
Hummus com palitos de vegetais (cenoura, pepino e aipo)		Spring rolls vietnamitas com camarão, vegetais e molho <i>sweet and sour</i>	
GUACA 🌿🌱🌿	5,0€	CHIPS DE BATATA DOCE E MANDIOCA	4,5€
Guacamole com nachos		Acompanha com spicy mayo 🌿🌿	

BOWLS

BASE: MIX ALFACES E AROMÁTICAS + ARROZ / QUINOA / BULGUR

SEA 🌿🌱🌿🌿	9,5€	POKE ATUM 🌿🌱🌿	9,3€
Camarão salteado com togarashi, rabanetes, alga wakame, manga, pickles de feijão mungo e molho de paprika e sriracha		Atum, abacate, manga, edamame e molho teriaki	
POWER 🌿🌱🌿	8,5€	POKE SALMÃO 🌿🌱🌿	9,3€
Frango ou tofu, grão de bico, ovo escalfado, tomate cherry e molho de amendoim		Salmão, abacate, manga, edamame e molho teriaki	
VEGGIE 🌿🌱🌿🌿	8,5€	SPICYTUNA 🌿🌱🌿🌿	9,5€
Falafel, salada tabouleh, molho de caril e molho de iogurte, agave e ervas		Tataki de atum com togarashi, tomate cherry, manga, pasta de abacate, amendoim e molho tahini	
		SPICYSALMON 🌿🌱🌿🌿	9,5€
		Tataki de salmão com togarashi, pickles de cebola roxa, manga, alga wakame, amendoim e molho tahini	

MOLHOS: TERIAKI, AMENDOIM, SPICY MAYO, MAYO DE LIMÃO E AGAVE, TAHINI E TOGARASHI, PAPRIKA E SRIRACHA, AIOLI VEGANO
Os molhos são todos veganos feitos a partir de natas de soja

HAMBÚRGUERS

SANDUICHE & WRAPS

ACOMPANHAMENTO: CHIPS DE BATATA DOCE E MANDIOCA OU MIX ALFACES
OPÇÃO SEM GLÚTEN + 1,5€

FRANGO	7,5€	CLUB SANDUICHE 🌿	7,9€
Hambúrguer de frango (120gr) em pão branco, confit cebola roxa, guacamole, rucula com spicy mayo		Frango, bacon, queijo cheddar, pasta de abacate, tomate e spicy mayo	
SALMÃO	8,0€	WRAP FRANGO	6,9€
Hambúrguer de salmão (120gr) em pão tinta de choco, confit cebola roxa, tomate, pasta de abacate, mix de alfaces		Frango, pimentos salteados, cebola frita, pasta de abacate, tomate e rúcula	
ATUM 🌿	8,0€	WRAP SALMÃO	7,2€
Hambúrguer de atum (120gr) em pão de espinafre, confit cebola roxa, tomate, espinafres com molho aioli		Salmão, confit de cebola roxa, tomate, espinafres e ricotta com queijo creme	
VEGGIE 🌿	7,0€		
Hambúrguer de lentilhas (120gr) em pão de espinafre, cogumelos salteados com maionese de limão e agave			

DOCES

MOUSSE DE CÔCO & LIMA 🌿🌱	3,5€	BITE DE CACAU E AMENDOIM 🌿🌱	1,5€
BANOFFEE VEGANO 🌿	4,5€	BITE DE CÔCO E LIMA 🌿	1,5€
TRUFFLE 🌿	3,5€	BITE DE TÂMARA E AMÊNDOA 🌿	1,7€
BROWNIE COM GELADO 🌿	3,5€		
BANANA BREAD 🌿🌿	3,0€		
MIX DE FRUTAS	3,5€		

TAKE AWAY

Café e bebidas quentes + 0,30€
Sumos e smoothies + 0,50€
Açaí e iogurte + 0,50€
Bowls e sanduiches + 0,75€

🌿 Spicy 🌿 Vegan 🌿 Alergénios 🌿 Vegetariano 🌿 Sem glúten 🌿 Com lactose

Boavida

Sem preocupações

CAFÉS & CHÁS

EXPRESSO 1 shot de café expresso de especialidade	1,0€
EXPRESSO DUPLO 2 shots de café expresso de especialidade	1,8€
PINGO 1 shot de café expresso de especialidade com espuma de leite	1,2€
DESCAFEÍNADO 1 shot de café expresso descafeinado de especialidade	1,0€
MEIA DE LEITE 1 shot de café expresso de especialidade com espuma de leite	1,7€
GALÃO 1 shot de café expresso de especialidade com espuma de leite	1,7€
CAPPUCCINO 1 shot de café expresso de especialidade com espuma de leite e cacau no topo 2 shots	2,2€ +0,70€
MOCHACCINO 1 shot de café expresso de especialidade com cacau, espuma de leite e cacau no topo 2 shots	2,7€ +0,70€
AMERICANO 1 shot de café expresso de especialidade com água fervida	1,5€
CARIOCA DE LIMÃO Água fervida com raspas de limão	1,2€
CARIOCA DE LIMÃO XL Água fervida com raspas de limão	1,5€
INFUSÕES Água fervida com infusões variadas	1,5€
COPO DE LEITE Leite meio-gordo	1,3€
COPO DE BEBIDA VEGETAL Amêndoa, côco, soja	1,8€
BEBIDA VEGETAL/ S/LACTOSE Amêndoa, côco, soja, leite sem lactose	+ 0,75€

OS PREÇOS APRESENTADOS INCLUEM O IVA À TAXA LEGAL
E PODEM SER ALTERADOS SEM AVISO PRÉVIO

TAKE
AWAY

Café e bebidas quentes + 0,30€
Sumos e smoothies + 0,50€
Açaí e iogurte + 0,50€
Bowls e sanduiches + 0,75€

SUMOS NATURAIS

300 ml

RED OX Frutos vermelhos, beterraba, laranja	3,4€
YEAH-LOW Abacaxi, água de côco e manga	3,4€
GREEN CLEAN Maça, aipo, hortelã e kale	3,7€

SMOOTHIES

400 ml

AÇAÍ Leite meio-gordo, banana, morango e açaí	4,5€
WAKE-UP Bebida de amêndoa, aveia e frutos silvestres	3,7€
COCOANUT Bebida de côco, cacau cru, banana e manteiga de amendoim	3,9€

CRIA O TEU SUMO

300 ml

INGREDIENTE BASE Laranja, maçã, cenoura, água de côco	3,0€
INGREDIENTE EXTRA Manga; morango; banana; kiwi; aipo; kale; beterraba; frutos vermelhos; hortelã; cenoura	0,5€

SEM ÁLCOOL

ÁGUA MINERAL 0,5L	1,5€
ÁGUA DAS PEDRAS	1,5€
PEDRAS LIMÃO	1,6€
INFUSÃO DO DIA	1,5€
SUMO NATURAL DO DIA (250ML)	2,5€
ÁGUA DE CÔCO	3,0€
KOMBUCHA	3,75€
SUPERBOCK S/ÁLCOOL	2,0€

COM ÁLCOOL

SUPERBOCK	2,0€
SUPERBOCK STOUT	2,0€
CORONA EXTRA	3,5€
VINHO GARRAFA	10,0€
VINHO COPO	3,0€

Boavida
sem preocupações