

Os nossos
Menús Combinados
pensados especialmente para si

menu
Light 4.00€
1 Wrap + Bebida

menu
Equilíbrio 5.00€
1 Wrap, Baguete ou Tosta
+ Sopa + Bebida

menu
Satisfação 6.00€
1 Bruchetta + Sopa + Bebida

menu
Nutritivo 6.00€
1 Salada* ou massa* + sopa + bebida
* excepto salada exótica, salada de salmão e massadas

menu
Desejo 6.50€
1 Massa* ou Salada* + Sopa + bebida
* escolha entre salada exótica, salada de salmão e massadas

Neste estabelecimento existe um livro de reclamações
Os valores apresentados incluem I.V.A. à taxa em vigor

Bebidas

Sumo natural copo	1.30€
Sumo natural garrafa	1.50€
Limonada de frutos vermelhos copo	1.30€
Limonada de frutos vermelhos garrafa	1.50€
Ice tee abacaxi e hortelã copo	1.30€
Ice tee abacaxi e hortelã garrafa	1.50€
Smoothie do dia	2.00€
Água	0.60€
Vinho do dia copo	1.30€
Cerveja Artesanal	2.60€

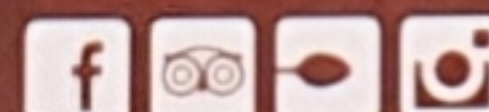
Sobremesas

Salada de fruta	1.50€
Fruta laminada	2.00€
Fruta c/ gelatina iogurte e cereais	2.50€
Gelatina	1.50€
Gelatina c/ fruta	2.00€

O prazer da
**alimentação
saudável**

WI-FI GRÁTIS

DEIXE-NOS O SEU COMENTÁRIO



www.frescainspiração.pt

A nossa
Ementa
faça a sua combinação saudável

Sopas

Sopa do dia 1.30 €

Wraps

Frango 3.00€ alface, frango, molho de iogurte e manga
Atum c/ Pesto 3.00€ alface, molho pesto, atum, cenoura, ovo e abacaxi
Delícias do mar 3.00€ alface, pasta de delícias, cenoura e delícias do mar
Perú c/ Queijo 3.00€ alface, peru assado, queijo e molho de mostarda e mel
Atum 3.00€ alface, pasta de atum e atum ao natural
Queijo Brie 3.00€ alface, queijo brie, noz, uva e pimenta preta
Salmão 4.00€ alface, rúcula, queijo fresco, salmão fumado
Vegetariano 3.00€ alface, cenoura, rebentos de soja, milho e pimentos

Baguetes

Americana 3.00€ alface, tomate, fiambre, queijo e ovo
Atum 3.00€ alface, pasta de atum e ovo
Delícias do mar 3.00€ alface, pasta de delícias do mar e ovo
Frango 3.00€ alface, pasta de frango e ovo
Salmão 4.00€ alface, queijo fresco, salmão e sumo de limão
Queijo Fresco 3.00€ alface, queijo fresco e tomate

Tostas em pão de soja

Mista 3.00€ queijo, fiambre e molho de tomate
Atum 3.00€ atum, ovo, cebola e queijo
Frango 3.00€ peito de frango, queijo, molho de cocktail e pá fumada
Presunto 3.00€ presunto, queijo, espinafre e molho de cocktail
Mozarela 3.00€ mozarela, tomate, pá fumada e rúcula

Saladas

Tropical 4.00€
Atum 4.00€
Delícias do mar 4.00€
Grão de bico c/ bacalhau 4.00€
Feijão frade c/ atum e ovo 4.00€
Primavera 4.00€
Frango 4.00€
Exótica 4.50€
Salmão 4.50€

Massas

Massa c/ frango e molho pesto 4.00€
Massa c/ frango e Tomate e Basilico 4.00€
Massa de atum 4.00€
Massada de camarão e chilli 4.50€
Massada de salsicha c/ presunto 4.50€

Bruchettas

Salmão c/ ovo escalfado 4.00€
Presunto c/ mozzarella 4.00€
Camarão c/ cogumelos shiitake 4.00€
Filete de cavala c/ chutney de pimentos 4.00€
Massada de salsicha c/ presunto 4.00€
Vega 4.00€
Tropical 4.00€