



Farewell Summer Wellness Day

20.09

BREAKFAST // PEQUENO-ALMOÇO

Buffet with a variety of fruits, seeds, dairy products, freshly squeezed juices, and bakery

Buffet com variedade de frutas, sementes, laticínios, sumos naturais e padaria

FOOD // COMIDAS

Chia pudding with almond milk and seasonal fruits

Pudim de sementes de chia com leite de amêndoa e frutas da estação

Chickpea hummus toast and avocado

Tosta de hummus de grão-de-bico e abacate

Pancakes with caramelised bananas and sugarcane honey

Panquecas com banana caramelizada e mel de cana

Laminated fruits

Frutas laminadas

DRINKS // BEBIDAS

Barley coffee // Café de cevada

TEA // CHÁ

Fresh herbal tea // Chá de ervas frescas

ICED TEA // CHÁ FRIO

Hibisco // Hibiscus

Lemon // Limão

WATER // ÁGUAS

Still and sparkling water // Água sem e com gás

Aromatic // Aromatizada

LUNCH // ALMOÇO

FOOD // COMIDAS

Seitan in bolo do caco, BBQ sauce, sweet chilli and grilled vegetables (V)

Seitan no bolo do caco, molho barbecue, sweet chilli e vegetais grelhados (V)

Local fish ceviche with passion fruit ponzu sauce

Ceviche de peixe da costa com ponzu de maracujá

Chicken salad, romaine lettuce, avocado, mustard and sugarcane honey vinaigrette

Salada de frango na chapa, alface romana, abacate, vinagrete de mel de cana e mostarda

Red quinoa salad, marinated seitan, cucumber, onion, tomato and ponzu sauce (V)

Salada de quinoa vermelha, seitan marinado, pepino, cebola, tomate e molho ponzu (V)

Marinated pineapple in sugarcane rum and lime sorbet

Abacaxi marinado em aguardente de cana e sorvete de lima

Yogurt, mango and vanilla panna cotta

Panna cotta de iogurte, manga e baunilha

DRINKS // BEBIDAS

LEMONADES // LIMONADAS

Sugarcane // Cana de açúcar

Passion fruit // Maracujá

FRESHLY SQUEEZED JUICES // SUMOS NATURAIS

Kiwi and strawberry // Kiwi e morango

Beetroot with apple // Beterraba com maçã

Cucumber, orange, carrot, celery and ginger // Pepino, laranja, cenoura, aipo e gengibre

Orange and ginger // Laranja e gengibre

SMOOTHIE // BATIDO

Apple, orange, pineapple and celery // Maçã, laranja, ananás e aipo

Kombucha

Still and sparkling water // Água com e sem gás