

POKÉ YOUR STYLE

1 ESCOLHE O TAMANHO DO BOWL



2 ESCOLHE UMA BASE

- Arroz Sushi
- Arroz Integral
- Salada
- Mix (50/50)

3 ESCOLHE UMA PROTEÍNA

- Atum
 - Salmão (+1,00€)
 - Camarão
 - Tofu Bio
 - Caju Bio
- (Proteína extra +2,50€, só salmão é +3,50€)

4 ADICIONA UM MOLHO

- Maionese Wasabi
- Maionese Spicy
- Maionese Vegan Wasabi Bio
- Maionese Refrescante
- Ponzu
- Sweet Chilli
- Soja
- Soja e Mel
- Amendoim
- Vinaigrette

(Molho extra +1,00€)

5 ESCOLHE OS INGREDIENTES:

KIDS (escolhe 2) REGULAR (escolhe 3) GRANDE (escolhe 5)

- Abacate Bio
 - Alface Bio
 - Ananás
 - Cebola Roxa Bio
 - Cenoura Bio
 - Couve Roxa Bio
 - Edamame Bio
 - Espinafre Bebê Bio
 - Maçã Bio
 - Manga
 - Pepino Bio
 - Pêra Bio
 - Rabanete Bio
 - Rúcula Bio
 - Algas Bio
 - Tomate Cereja Bio
- (Recheio extra +1,00€)

6 ESCOLHE UM TOPPING

- Cebola Frita
- Chia Bio
- Sésamo Preto Bio
- Sésamo Branco Bio
- Sésamo Mix Bio

Take away box +0,50€, take away box com saco +1,00€

SIGNATURE BOWLS

 VEGAN  BIOLÓGICO  PICANTE

1 VEGGIE WIPEOUT — 14,90€

Tofu Bio, Arroz Integral, Pepino Bio, Couve Roxa Bio, Algas Bio, Cenoura Bio, Edamame Bio, Molho Maionese Vegan Wasabi e Mix Sésamo Bio.

2 HANG TEN — 14,90€

Tofu Bio, Arroz Sushi, Ananás, Abacate Bio, Espinafre Bio, Pepino Bio, Cenoura Bio, Molho Ponzu e Mix Sésamo Bio.

3 TWIN FIN TUNA — 14,90€

Atum, Arroz Sushi, Manga, Abacate Bio, Cebola Roxa Bio, Pepino Bio, Cenoura Bio, Molho Amendoim e Mix Sésamo Bio.

4 SPICY BARREL — 14,90€

Atum, Arroz Sushi, Edamame Bio, Abacate Bio, Cebola Roxa Bio, Tomate Cherry Bio, Cenoura Bio, Molho Spicy Mayo e Mix Sésamo Bio.

5 SINGLE FIN SALMON — 15,90€

Salmão, Arroz Integral, Manga, Abacate Bio, Couve Roxa Bio, Pepino Bio, Espinafre Bébê Bio, Molho Ponzu e Mix Sésamo Bio.

6 PICO DO MOLHE — 15,90€

Salmão, Arroz Sushi, Algas Bio, Manga, Abacate Bio, Rabanetes Bio, Edamame Bio, Molho Maionese Wasabi e Mix Sésamo Bio.

7 LOCALS ONLY — 14,90€

Camarão, Arroz Sushi, Edamame Bio, Tomate Cherry Bio, Manga, Cebola Roxa Bio, Abacate Bio, Molho Doce Chilli e Mix Sésamo Bio.

8 SUPERTUBOS — 14,90€

Camarão, Arroz Sushi, Edamame Bio, Tomate Cherry Bio, Ananás, Couve Roxa Bio, Cebola roxa, Molho Spicy Mayo e Mix Sésamo Bio.

Take away box 0,50€, take away box com saco +1,00€

Todos os preços incluem iva

PT

SWEET BOWLS



VEGAN



BIOLÓGICO



GLUTEN-FREE

1 ESCOLHE UMA BASE

1 Açaí Bio 100% Natural
(Sem açúcar & artesanal)

2 Iogurte Natural Grego

3 Iogurte de Soya

2 ESCOLHE 4 COBERTURAS

- Ananás
- Amêndoas Bio
- Bagas de Goji Bio
- Banana
- Castanha do Brasil Bio
- Caju Bio
- Coco Laminado Bio
- Granola Caseira Bio
- Granola Caseira c/ chocolate Bio
- Maçã Bio
- Manga
- Manteiga de Amendoim
- Mel Artesanal
- Mirtilo
- Morangos do Algarve (Saisonal)
- Pêra Bio
- Sementes de Cânhamo Bio
- Sementes de Chia Bio
- Sementes de Sésamo Branco Bio
- Sementes de Sésamo Preto Bio
- Xarope de Tâmara Bio

(Fruta extra +1,00€, Sementes extra +1,50€)

1 AÇAÍ — 10,00€

2 IOGURTE — 8,00€

3 IOGURTE VEGAN — 9,00€

SMOOTHIE BOWLS



VEGAN



BIOLÓGICO



GLUTEN-FREE

1 Chocolate, Banana    — 9,00€
Manteiga de Amendoim

Leite de Amêndoa ou Leite de vaca, Cacao Bio vegan, Banana congelada, Manteiga de Amendoim, Granola caseira, Banana e Sementes de Chia Bio.

2 Banana e Morangos    — 9,00€

Leite de Coco ou Leite de vaca, Banana e Morangos congelado, Abacate Bio, Granola caseira Bio, Banana e Sementes de Cânhamo Bio.

3 Abacate, Espinafres e Couve    — 9,00€

Leite de Amêndoa ou Leite de vaca, Abacate Bio, Espinafre Bio, Couve, Framboesa congelada, Sementes Cânhamo Bio, Sementes Linhaça Bio, Coco Laminado Bio, Mirtilos.

4 Manga e Ananás    — 9,00€

Leite de Amêndoa ou Leite de vaca, Banana congelada, Ananás congelado, Manga, Coco Laminado Bio, Sementes de Chia Bio, Bagas de Goji Bio.

5 Pera e Couve    — 9,00€

Leite de Coco ou Leite de vaca, Pera Bio, Banana congelada, Couve Bio, Canela Bio, Sementes de Chia, Granola caseira Bio e Coco laminado Bio.

6 Mirtilos e Morangos    — 9,00€

Leite de Coco ou Leite de vaca, Mirtilo Bio, Banana e Morangos congelado, Granola caseira Bio, Banana e Sementes de Linhaça Bio.

(Fruta extra +1,00€, Sementes extra +1,50€)

Take away box 0,50€, take away box com saco +1,00€



Partilha a tua experiência



ROCHAPOKE



@ROCHAPOKE



Todos os preços incluem iva

PT

SUMOS SAUDÁVEIS — 4,50€

1 ENERGY BOOSTER

Cenoura Bio, Maçã Bio, Ananás e Gengibre Bio.

2 SWEET DETOX

Beterraba Bio, Pepino Bio e Maçã Bio.

3 FEEL GOOD

Aipo Bio, Ananás, Pepino Bio, Gengibre Bio, Maçã Bio e Hortelã Bio.

4 SUPER HYDRATION

Meloa Gália, Maçã Bio, Pepino Bio e Hortelã Bio.

5 PINK LEMONADE

Framboesa congelada, Limão Bio e Maçã Bio.

6 SUNNY VIBES

Ananás, Pêra Bio, Laranja Bio e Gengibre Bio.

7 VITAMINE POWER

Cenoura Bio, Laranja Bio e Maçã Bio.

8 SWEET SENSATION

Ananás, Maçã Bio, Cenoura Bio e Espinafre Bio.

BATIDOS SAUDÁVEIS — 5,50€

1 WELLNESS FUEL

Leite de coco, Banana, Iogurte grego, Ananás e Mel.

2 CREAMY PEANUT

Leite de amêndoa, Manteiga de Amendoim, Banana e Morangos congelados.

3 BUZZY BERRY

Leite de coco, Ananás, Framboesa congelada, Morangos congelados e Manga.

4 COOL CHILL OUT

Leite de amêndoa, Maçã Bio, Banana e Granola caseira bio.

5 THE MILKY WAY

Leite de coco, Cacau Bio Vegan, Banana e morangos congelados.

6 PULP FUSION

Leite de amêndoa, Banana, Limão Bio, Manga e Espinafre.

7 NATURE'S BOUNTY

Leite de coco, Frutos vermelhos congelado, Banana e Mel.

8 CINNAMON DELIGHTS

Leite de coco, Pêra Bio, Banana e Canela.

Copo Take Away +0,50€

CAFÉ DE ESPECIALIDADE

- Espresso ————— 1,70€
- Espresso duplo ————— 2,00€
- Americano ————— 2,50€
- Flat White ————— 3,50€
- Latte Machiato ————— 3,50€
- Cappuccino ————— 3,50€
- Iced Americano ————— 2,80€
- Iced Latte Machiato ————— 3,80€
- Iced Cappuccino ————— 3,80€
- Chocolate quente (Vegan & Bio) ————— 3,00€

(Extra Leite de aveia +0,50€ | extra Shot +0,50€)

CHÁS & INFUSÕES BIOLÓGICO

- Drain you - (Dia de Spa by Senasaudáveis) 2,90€
- Bless you - (Tisana Imunidade) 2,90€
- Comforta'belly numb - (Tisana Digestiva) 2,50€
- Forever Young - (Tisana Antioxidante) 2,50€
- Skinny Love - (Tisana detox e Antioxidante) 2,50€
- Sweat Dreams - (Tisana Noite Tranquila) 2,50€
- Pump it up - (Tisana Estimulante) 2,50€
- Lucia in the Cinnamon with Apples 2,50€
- Ginger Two Lemons 2,50€
- Chá Preto, Verde, Rooibos, Camomila 2,00€

BEBIDAS

- Sumo Laranja/Maçã Natural BIO ————— 4,00€
- Captain Kombucha Bio Original ————— 3,80€
- Captain Kombucha Bio Gengibre e Limão — 3,80€
- Captain Kombucha Bio Framboesa ————— 3,80€
- Captain Kombucha Bio Ananás ————— 3,80€
- Água Monchique Garrafa 37,5cl ————— 1,80€
- Água Monchique Garrafa 75cl ————— 2,80€
- Água das Pedras ————— 1,50€
- Corona ————— 4,00€
- Why Not Peach + Ginger ————— 3,50€
- Why Not Raspberry + Thyme ————— 3,50€
- Why Not Lemon Mate ————— 3,50€
- Why Not Cola Natural ————— 3,50€
- Mania N125 ————— 4,50€
- Mania Vegan Cannibal ————— 4,50€
- Mania Sunstorm Ginger ————— 4,50€
- Mania Atompils ————— 4,50€
- Mania Portuguese Man o War ————— 4,50€
- Mania Black Hole Sun ————— 4,50€
- Mania Space Monster Yoga King ————— 4,50€
- Mania Pink Punk Party ————— 4,50€
- Kona Big Wave ————— 5,00€
- Kona Hanalei ————— 5,00€
- Fritz Kola ————— 3,00€
- Fritz Kola No Sugar ————— 3,00€

Copo Take Away +0,50€



Partilha a tua experiência

ROCHAPOKE @ROCHAPOKE



Todos os preços incluem iva **PT**