




Flower

EAT



MENU





Elaboramos box's surpresa totalmente personalizadas, com o intuito de surpreender as pessoas por quem pretende demonstrar o seu afeto. Poderá ser um pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar ou sobremesa. Por favor, solicite mais informações junto de um colaborador ou através das nossas redes sociais.



— 14 ALERGÉNICOS —

Se tem alguma intolerância alimentar ou alergia, por favor informe o nosso staff.



Em qualquer produto poderá alterar leite por bebida vegetal



Recomendação Flower Eat

Todos os preços são apresentados com iva incluído à taxa legal em vigor.

— BRUNCH —



Menu PREMIUM (2pax)

20.00€

2 Panquecas c/ creme
1 Torrada mix c/ compota
Mix de enchidos, queijos e frutos secos

1

ESCOLHA
2 BEBIDAS

Sumo natural
(laranja ou do dia)
Chocolate quente
Capuccino
1/2 de leite

2

ESCOLHA 2
ACOMPANHAMENTOS

Cogumelos salteados
Legumes salteados
Ovos mexidos c/ bacon
Gambas salteadas
Queijo gratinado c/ mel e nozes

Excelente para grupos

Deixe as opções dos seus menus premium à nossa descrição e partilhem de uma refeição visualmente incrível e diversificada c/ o seu grupo

Explosive pancakes

Queijo cheeder, ovo escalfado, cogumelos e bacon salteado

7.50€

TOSTAS BRUNCH



Tosta Benedict do mar

Pasta de abacate, camarão salteado, ovos escalfados, pepino, rabanetes e molho holandês (cebolinho)

9.00€

Tosta Mediterrânea

Azeite de rúcula, queijo, Frango, molho agridoce, tomate cherry e rúcula (manjericão, sementes e nozes)

6.00€

Tosta eggs

Ovos mexidos, bacon, tomate cherry e azeitona (cebolinho, orégãos e sementes)

6.00€



Tosta chicken crispy

Queijo cheddar, frango crocante, rúcula, tomate cheery e molho agridoce (sementes e nozes)

6.00€

Tosta Abacate

Pasta de abacate, ovos escalfados, rúcula, tomate cherry e creme balsâmico (sementes, nozes e cebolinho)

6.00€

Tosta Guilty

Fiambre, queijo, alface, tomate, ovo e molho cocktail (orégãos)

6.00€

COCKTAILS



Sexy Lover (opção c/ e s/ álcool)	6.00€
Porto tónico Graham's	6.00€
Hugo Spritz	6.00€
Crazy Orange	6.00€
Aperol Spritz	6.00€
Exotic Mind	6.00€
Mimosa	6.00€
Mango Loco	6.00€
Caipirinha	6.00€
Sweet Ginger (s/ álcool)	6.00€
Bubbles Bianco	3.50€
Kir Royale	3.00€
Per Se	3.00€

SANGRIA



Espumante (3l)	34.00€
Espumante (1.5l)	18.00€
Espumante (0.75l)	10.00€

CHOCOLATE / CAPPUCINO






Chocolate quente	2.50€
Cappuccino	
Clássico	2.50€
Oreo	3.50€
Caramelo	3.50€
Kinder Bueno	3.50€
Nutella	3.50€

ACOMPANHAMENTO: Oreo, drangeias de chocolate, escamas de chocolate, açúcar ou chantilly

HEALTHY



- | | | |
|--|--|-------|
|  | Papas de aveia | 5.50€ |
|  | Tosta healthy
Manteiga de amendoim, sementes e banana | 3.50€ |
| | logurte
logurte grego, granola, 2 frutas e
escamas de chocolate negro | 4.50€ |
|  | Taça c/fruta e topping | 4.50€ |




MENUS



- | | |
|--|-------|
| Inverno
Torrada, bebida quente (cevada,
meia de leite, café ou carioca de
limão) e iogurte | 3.30€ |
| Primavera
Pão (torrado) c/ compota ou manteiga,
fruta mix laminada e mini sumo natural
(laranja ou do dia) | 3.80€ |
| Vital
Torrada, mini sumo natural (laranja ou
do dia), bebida quente (cevada,
meia de leite, café ou carioca de limão) | 3.90€ |
| Flower Eat
Torrada, mini sumo natural
(laranja ou do dia) e iogurte | 4.50€ |

SMOOTHIE BOWLS



	Sweet Banana, morangos, bebida vegetal e sementes	6.00€
	Nature Banana, manteiga de amendoim, cacau, bebida vegetal, sementes e lascas de chocolate negro	6.00€
	Açai Banana, açai, frutos vermelhos, bebida vegetal e sementes	7.00€

TOSTAS



Tosta em pão de forma

Queijo ou fiambre	2.50€
Mista	2.80€

Tosta em pão especial

(Chapata / Cereais / Centeio Alemão com Amêndoa / Muesli ou Noz)

Queijo ou fiambre	2.80€
Mista	3.50€

TORRADAS



Chapata	1.20€
Cereais	1.20€
Noz	1.20€
Centeio alemão com amêndoa	1.20€
Forma	1.20€
1/2 Forma	0.70€

NOTA: Acompanhadas com saboroso doce de chocolate ou compota de fruta.

PANQUECAS



Simple

Panquecas e topping

3.50€

c/ bola de gelado e topping

5.00€

Torre de Panquecas

Panquecas, 2 frutas e topping

4.50€



Menu Panquecas

Panquecas, iogurte, mini sumo natural (laranja ou do dia)
2 frutas e topping

6.00€

Power kids

2 panquecas, morangos, mini sumo natural (laranja ou do dia), nutella e pintarolas/pipocas



5.50€

ACOMPANHAMENTO: Oreo, drangeias de chocolate, escamas de chocolate, açúcar ou chantilly

ESCOLHA
A MASSA

ESCOLHA
A FRUTA

ESCOLHA
TOPPING

ou

ESCOLHA
O CREME

(extra 1.00€)

ESCOLHA
O GELADO

Simple
Aveia
Aveia e cacau

sob
consulta

Chocolate
Morango


Chocolate branco
Kinder bueno
Ferrero I Nutella
Rafaello I Oreo
M&MS

Morango
Baunilha
Stracciatella
Chocolate

NOTA: Na escolha do topping pode optar por um topping healthy: mel I manteiga de amendoim I chocolate 0% ou frutos vermelhos 0%

— CREPES & WAFFLES —



Simples com topping (Açúcar e canela)	3.50€
C/ bola de gelado e topping	5.00€
C/ fruta e topping	4.50€
 Especial Flower Fruta, bola de gelado, chocolate (ex. kinder bueno) e creme à escolha	6.50€

ACOMPANHAMENTO: Oreo, drangeias de chocolate, escamas de chocolate, açúcar ou chantilly



NOTA: Na escolha do topping pode optar por um topping healthy: mel I manteiga de amendoim I chocolate 0% ou frutos vermelhos 0%

GELATARIA



TAÇA FLOWER

Gelado, fruta, creme e chocolate

1 bola - 4.00€ | 2 bolas - 4.50€ | 3 bolas - 5.50€

ACOMPANHAMENTO

Oreo, dragelas de chocolate, escamas de chocolate, açúcar ou chantilly.



Morango
Baunilha
Stracciatella
Chocolate

sob
consulta

Chocolate
Morango

Chocolate branco
Kinder bueno
Ferrero I Nutella
Rafaello I Oreo
M&MS

NOTA: Na escolha do topping pode optar por um topping healthy: mel | manteiga de amendoim | chocolate 0% ou frutos vermelhos 0%

TAÇA SIMPLES C/TOPPING

1 Bola	3.00€
2 Bolas	4.00€
3 Bolas	5.00€

Nota: c/ acompanhamento de creme à escolha ou fruta, acresce 1.00€

MILKSHAKES

Oreo	6.00€
Morango	6.00€
Kit-kat	6.00€

BEBIDAS



Limonada	2.00€	Água tônica	1.20€
Água (0.50cl)	0.70€	Compal	1.30€
Água c/gás Pneu	1.00€	Capri-Sun	1.30€
Pleno	1.30€	Sumol / Ice Tea	1.30€
Águas com sabores	1.30€	Refrigerantes	1.50€
Ginger ale	1.30€	Sprite / Fanta / Cola	

CERVEJAS



1927	2.50€	S/ Álcool	1.40€
Stout	1.40€	Martini c/ Fino	1.30€
Príncipe (0.35L)	2.00€	Favaio c/ Fino	1.30€
Fino c/ groselha (0.35L)	2.00€	Somersby	2.50€
Panaché (0.35L)	2.00€	Artesanal Flower Eat	4.00€
Caneca de Cerveja (0.50L)	2.50€		

SUMOS NATURAIS



Laranja 2.30€ Original mix 2.50€ Sumo do dia 2.30€

Sugestões Mix:

Abacaxi e maçã
Abacaxi e morango
Laranja e cenoura

Kiwi e laranja
Kiwi e melão
Melão e melancia

Laranja e abacaxi
Laranja e morango
Laranja e maçã

Nota: Faça a sua própria combinação de fruta
(mediante disponibilidade)

DIGESTIVOS



Macieira	1.20€
Amêndoa Amarga	2.50€
Licor Beirão	2.50€
Cuba	2.50€
C.R.F	3.00€
Bailey's	4.00€
Whisky JB	4.00€
Whisky JB 15	5.00€
Whisky Jack Daniel's	5.00€
Whisky old Parr 12	6.00€
Whisky Monkey	6.00€

GIN'S




Pink	6.00€
Bulldog	6.00€
Hendricks	7.00€
Nordés	7.00€
Le Tribute	8.00€
Monkey	10.00€
London n1	10.00€
London n3	10.00€
Al><emist	10.00€

Adicione a sua água tônica premium ao gin

Le Tribute 2.00€

— PARA COMEÇAR —



Couvert	5.00€
Pão de alho em bolo do caco c/ mozzarella e bacon	4.00€
 Gambas ao alho	9.00€
Queijo gratinado c/mel e nozes	8.00€
Picadinho	6.00€
Nuggets (opção tradicional ou vegan)	4.50€

— ACOMPANHAMENTOS —

Batata frita	1.50€	Cogumelos salteados	4.00€
Batata rústica	2.50€	Legumes salteados	4.00€
Mini salada	5.00€	Migas	3.50€
Feijão preto	4.00€		

— PARA OS MAIS NOVOS —

Menu Criança	6.00€
Nuggets ou salsichas c/ batata frita	

— CARNES —



T-BONE (2pax)	55.00€
Tomahawk (2pax)	55.00€
 Picanha Angus (2pax)	35.00€
Naco na pedra (2pax)	32.00€
Naco na pedra	17.00€
Bife de alcatra	9.50€
Prego no pão	4.00€
Fiambre, queijo, bife coração de alcatra (Molho cocktail)	

HAMBÚRGUERES



-  **Hambúrguer maturado** (aprox. 200gr) 14.00€
Hambúrguer de carne maturada a 30 dias, cebola, cogumelos e 3 pimentos salteados (maionese de alho)
- Hambúrguer de Picanha** (aprox. 200gr) 14.00€
Hambúrguer de picanha, queijo camembert, abacaxi e tomate cherry (mostarda)
- Hambúrguer Cheese** (aprox. 200gr) 6.00€
Hambúrguer 100% coração de alcatra, 3 queijos [queijo de vaca, mozzarella, cheddar], alface, couve roxa e bacon (Ketchup e mostarda)
- Hambúrguer especial** (aprox. 200gr) 6.00€
Hambúrguer 100% coração de alcatra cebola caramelizada, queijo cheddar, bacon, alface, tomate, ovo e molho especial
-  **Hambúrguer de batata e legumes** 6.50€
Azeite de rúcula, abacaxi, cebola caramelizada, tomate cherry, rabanete e rúcula
-  **Hambúrguer no bife** 6.50€
Azeite de rúcula, abacaxi, cebola caramelizada, tomate cherry, rabanete e rúcula
-  **Hambúrguer no chicken** 6.50€
Azeite de rúcula, abacaxi, cebola caramelizada, tomate cherry, rabanete e rúcula

FRANCESINHA



- Francesinha no pão** 4.00€
Fiambre, queijo, chourição, molho especial
- Francesinha especial** 8.00€
Fiambre, queijo, chourição, toscana, bife coração de alcatra, molho especial e ovo

CACHORROS / KEBAB'S



Cachorro Fiambre, queijo, chourição, salsicha, molho especial	5.00€
Kebab no pão Carne de frango, alface, tomate, cebola caramelizada, molho de kebab	5.00€
Kebab no prato (Carne de frango)	5.00€

SALMÃO / SALADAS



Salmão Lombo de salmão grelhado em cama de legumes e cogumelos salteados	15.00€
--	--------



Salada (surpreenda-se ou alerte para algo que não queira incluir no seu prato)	6.00€
--	-------

ADICIONE

Ovo escalfado	1.50€
Frango crocante vegan	2.50€
Frango	2.50€
Cogumelos salteados	4.00€
Gambas salteadas	5.00€

MOLHOS: molho de iogurte, cocktail, ou creme balsâmico

VINHOS

CHAMPANHE / ESPUMANTE



Sob consulta, junto do nosso staff, com acompanhamento personalizado ao nosso menu físico

SOBREMESA



Cheesecake (Sabores sob consulta)	4.00€
Semifrio de bolacha	4.00€
Magnum crocante c/ calda de frutos vermelhos Chocolate negro / chocolate de leite	4.50€
Tarteletes (Sabores sob consulta)	4.50€
Petit gâteau c/ bola de gelado	4.50€
Banana Split Banana, 2 bolas de gelado, chantilly e topping	4.00€
Affogato	4.00€
Brazen brownie (2pax) Brownie chocolate, sorvete de limão e chocolate quente	8.00€
Kiss me (2pax) 2 mini magnum, nutella, morangos e chantilly	8.00€
 Tasting Flower Eat Partilha surpreendente de sobremesas	25.00€

MUNDO DAS INFUSÕES

(INFUSÕES DE CHÁS QUENTES)

1.00€



ROMÃ CEREJA ANIS

Pedaços de maçã, casca de laranja, flores de hibisco, folhas de amora, amêndoas, cenoura, estrela de anis, canela, aromatizante, flores de prata linden, fatias de cereja liofilizados, romã, pétalas de rosa

ANANÁS ALOÉ VERA

Pedaços de maçã, urtiga e morango folhas picadas, cubos de abacaxi, capim-limão, banana liofilizado peças, flores de hibisco, cubos de papaia, pétalas de rosa, camomila romana, flores de malva.

GOJIBERRY

Pedaços de maçã, gojiberries, amoras liofilizados e pedaços de maçã, aromatizantes, morango liofilizado.

CAMOMILA ORGÂNICO

Anis, flores de camomila, flores prudentes. De cultivo orgânico.

FRUTOS VERMELHOS

Pedaços de maçã, sabugueiro, pedaços de beterraba, flores de hibisco, sabor folhas de morango, pedaços de morango, pedaços de ruibarbo, vermelhas e groselhas, amoras, framboesas.

JASMIM

Chá verde do Japão com jasmim

LARANJA TORANJA

Pedaços de maçã, flocos de cenoura, amora e folhas de eucalipto, pedaços de beterraba, flores de hibisco, capim-limão, aromatizante, peças de tangerina liofilizados, fatias de laranja

EUCALIPTO MORANGO BERGAMOTA

Pedaços de maçã, gojiberries, folhas de amora e urtiga, flocos de cenoura, cascas de laranja, folhas de morango servagens, capim-limão, folhas de eucalipto, raiz de beterraba, aroma natural de bergamota com outros sabores naturais, aroma natural, flores de centáurea, flores de calêndula pimenta rosa.

YOGA TEA AYURVEDA

Canela, gengibre, folhas de urtiga, cravo, folhas de aroma doce, sementes de cardamomo, pimenta branca.

CIDREIRA ORGÂNICO

Erva de cidreira de cultivo orgânico.

VERDE

Chá verde Sencha do Japão

PRETO

Chá preto Ceylon Sul da India

CAFETARIA



Café	0.70€	Carioca de limão	0.70€
Descafeinado	0.70€	Carioca de limão duplo	1.00€
Café grande	0.80€	Pingo	0.75€
Café duplo	1.40€	Meia de leite	0.80€
Carioca de café	0.50€	Leite achocolatado	0.80€
Cevada	0.70€	Leite c/ Nesquik	0.80€
Cevada dupla	0.80€		

PASTELARIA



Bolo	0.75€	Croissant c/ queijo ou fiambre	1.50€
Croissant c/ manteiga ou chocolate	1.00€	Croissant misto	1.80€

PADARIA



Pão Tradicional

C/ manteiga l compota, chocolate	0.40€
C/ manteiga de amendoim	0.50€
C/ fiambre ou queijo	1.50€
Misto	1.80€

Pão Cereais / Alfarroba / Pão D'avó / Cacete

	0.60€
C/ manteiga l compota, chocolate	0.70€
C/ manteiga de amendoim	1.60€
C/ fiambre ou queijo	1.90€
Misto	



Flower

EAT



*Se vir algo de bom em nós lembre-se
que não está em nós, mas em si!*



FLOWEREAT

