

# FLAVOUR FIT



## Ementa

### Massas

Carbonara (esparguete, azeitonas, cogumelos, natas e queijo parmesão)	6,30€
Macarrão com atum e tomate (macarrão, cebola, atum, polpa de tomate e queijo parmesão)	5,85€
Esparguete camarão e delicias (esparguete, cebola, polpa de tomate, camarão e delicias do mar)	6.60€
Tagliatelle de Legumes (tagliatelle, cebola, legumes diversos, natas e queijo parmesão)	6,20€
Massa Bolé (macarrão salteado com bacon, cogumelos, camarão, ovo cozido e queijo parmesão)	7,15€
Massa Vieira (tagliatelle, frango, cogumelos, natas e queijo parmesão)	6,40€

# FLAVOUR FIT



## Saladas

### Salada Mirador

(alface, massa milho, tomate, cenoura, fruta, frango grelhado e queijo feta)

6,30€

### Salada Mista

(alface, massa, milho, tomate, cenoura, queijo e fiambre)

5,70€

### Salada de Atum

(alface, massa, milho, tomate, cenoura e atum)

5,90€

### Salada de Delicias do Mar

(alface, massa, cenoura, couve roxa, atum, delicias, queijo fresco e ovo cozido)

6,50€

### Salada de Camarão e Queijo Brie

(alface, massa, camarão, cogumelos, espinafres, tomate cherry, queijo brie)

\*ingredientes salteados

6,50€

## Salada de Salmão Fumado

(rúcula, massa, beterraba cozida, salmão fumado)

6,75€

## Salada de Frango e Legumes

(alface, massa, legumes salteados, frango grelhado)

6,20€

## Salada Portuguesa

(Rúcula, atum, tomate, ovo cozido, grão de bico e cebola salteados)

6,30€

## Temperos

Clássico

Vinagrete

logurte

Pesto de rúcula e nozes

# FLAVOUR FIT



## *Carne / Peixe*

Bife de Frango Grelhado	6,35€
Bife de Perú Grelhado	6,50€
Bife de Novilho Grelhado	7,20€
Filete de Peixe Panado	5,90€

### Acompanhamentos:

arroz  
batata cozida  
batata frita  
salada de alface, tomate, cenoura  
legumes salteados  
brócolos cozidos  
grão de bico salteado (acresce 1€)

\*preço inclui dois acompanhamentos

Prato do dia (disponível ao almoço de 2ª a 6ª)	5,70€
--	-------

Menú do dia (disponível ao almoço de 2ª a 6ª)	6,50€
---	-------

sopa+ prato+café

\*IVA incluído á taxa em vigor

# FLAVOUR FIT



## *Especiais*

### Bitoque de Vaca

(bife de vaca, arroz, batata frita, salada e ovo estrelado)

7,70€

### Bitoque Flavour Fit

(bife de frango, arroz, batata frita, salada e ovo estrelado)

7,20€

### Hambúrguer Mirador

(pão, alface, tomate, hambúrguer, bacon, queijo e fiambre)

3,60€

### Hambúrguer Especial

(pão, alface, tomate, hambúrguer, bacon, queijo e ovo estrelado)

4,40€

### Prego no pão

(pão, alface, tomate, queijo e frango)

4,00€

# FLAVOUR FIT



## *Especiais*

Omelete Simples	2,60€
Omelete Mista	3,50€
Omelete de Legumes	3,90€
Omelete de Frango	4,10€
Omelete de Atum	4,10€
Omelete de camarão e cogumelos (camarão e cogumelos salteados)	4,80€
Prato de batatas fritas	2,00€
Extra atum ou Frango	1,00€
Extra ovo	0,60€

# FLAVOUR FIT



## Baguetes

### Baguete Mista

(alface, tomate, queijo e fiambre)

2,50€

### Baguete Mirador

(alface, tomate e queijo fresco)

2,70€

### Baguete Americana

(alface, tomate, queijo, fiambre e ovo cozido)

2,90€

### Baguete de Atum

(alface, tomate, milho, cenoura e atum)

3,10€

### Baguete de Delicias do Mar

(alface, tomate, milho, cenoura e delicias do mar)

3,00€



Baguete de Salmão Fumado (Rúcula, tomate, queijo fresco e salmão fumado)	3,80€
---	-------

Baguete de Frango Grelhado (alface, tomate, milho, abacaxi e frango grelhado)	3,30€
--	-------

Baguete de Omelete Mista	4,20€
--------------------------	-------

\*Em baguete integral acresce 0,20€