



MENU

Ekilibrio

HEALTHY BISTRO

Social media
@Ekilibrio_healthybistro

Saladas:

Atum:

11,50

Alface, rúcula, atum, tomate, cenoura, beterraba, ovo, milho, nozes e fruta.

Frango:

11,50

Alface, rúcula, tomate, cenoura, beterraba, frango grelhado, fruta e nozes.

Queijo Chèvre:

12,00

Alface, rúcula, tomate, cenoura, beterraba, queijo chèvre, mel e nozes.

"Pode substituir a base do salada por massa sem gluten, normal ou quinoa". +2,50c



Crepioca: 9,50

Tapioca, ovo, tomate cherry, oregãos, queijo, frango e espinafres com salada.

Testas:

Queijo e fiambre.

4,50

Queijo ou fiambre.

4,00

Frango:

4,80

Pasta de frango com maionese, alho e tomate.

Atum:

4,80

Pasta de atum com maionese, alho e tomate.

Vegetariana:

6,00

Cogumelos, milho, tomate, queijo e molho cocktail.

Hamburguers:



•Quinoa e kouve kale.

9,85



•Feijão e legumes.

9,85

•Frango com ovo estrelado.

9,85

Acompanha arroz basmati e salada (substituicao do arroz por batata doce) 2,50

Extras:

Dose de batata doce ; 4,00

Ovo estrelado 1,50

Dose de arroz 3,50



•Quinoa e couve kale.

7,50



•Feijão e legumes.

7,50

Pão do caco de beterraba, alface, tomate, queijo, ovo, molho de yogurte e cebola caramelizada.

•Vegan:

8,00

Pão do caco de beterraba, alface, tomate, queijo e pasta de abacate.

•Frango:

7,50

Pão do caco, alface, tomate, queijo, ovo e cebola caramelizada.

Omeletes:

•Simple

8,00

•Queijo e fiambre

9,00

•Queijo ou fiambre

8,70



•Vegetariana:

9,50

Cogumelos, espinafres e cebola.

Acompanha arroz basmati e salada.

Se tem alguma alergia ou sintomas alimentares avise-nos, por favor a nossa cozinha não é isenta de giúten. Em destaque os produtos alergénicos. IVA incluindo à taxa em vigor- existe livro de reclamações à disposição do cliente. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida, incluindo o courvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente.

Bebidas:

Refrigerantes

2,50

Kombucha

3,50

Água com gás

1,50

Água 0,50cl

1,20

Cerveja 0,20cl

1,40

Cerveja 0,33cl

1,80

Vinho a copo

3,00

Sangria jarro 1L

15,00

Branca ou tinta.



Sem gluten



Opção Sem gluten



Vegan



Opção Vegan



Vegetarian



MENU

Ekilibrio

HEALTHY BISTRO

Social media
@Ekilibrio_healthybistro

Bowls Saudáveis:



Açaí:

7,50

Açaí, granola caseira, fruta fresca e sementes de papoila.

Granola:

7,00

Yogurte grego, granola caseira, fruta fresca e mel.

Aveia:

7,00

Aveia, bebida vegetal, noz, banana, canela, manteiga de amendoim caseira e mel.

Tostas:



Ekilibrio:

8,00

Pão de centeio, ovos mexidos, bacon caramelizado.



Abacate:

9,00

Creme de abacate, ovos mexidos, pão de fermentação natural.



Tofu:

9,00

Creme de abacate, tomate cherry, vinagre balsâmico, pão de fermentação natural, tofu mexido com cúrcuma.



HumusCroc:

8,50

Pão de fermentação natural, humus de grão, tomate cherry aromatizado com vinagre balsâmico, hortelã e grão crocante.

Tosta Norueguesa:

11,50

Salmão da Noruega fumado, pão de fermentação natural, queijo creme, rúcula, pasta de abacate e vinagre balsâmico.

Batidos: 6,00

Banana Summer:

Banana, aveia, canela, proteína, linhaça, leite ou bebida vegetal.

Tropical berry:

Frutos vermelhos, manga, proteína, maple Syrup, leite ou bebida vegetal.

Açaí Sunrise:

Açaí, banana, proteína, manteiga de amendoim caseira, leite ou bebida vegetal.

Panquecas:



Mini pancakes de aveia:

7,00

acompanhadas de 3 opções à escolha:

Mel, yogurte, nozes, manteiga de amendoim caseira, nutella, fruta da época.

Nutella:

8,50

Banana, Nutella, morangos e gelado de baunilha.

Banofe lovers:

8,50

Creme de leite, banana e granola caseira.

Bacon e ovo:

8,70

Ovo estrelado, bacon, cebolinho e maple syrup.

Extras: 0,90 cada

Manteiga de amendoim caseira, yogurte, mel, nozes, compota.

Sumos Naturais:

• Sumo de Laranja

3,50

Sumo Misto:

4,00

• Laranja, cenoura e maçã.

Detox:

4,20

• Ananás, espinafres, pepino e aipo,

• Maçã, cenoura, abacaxi, hortelã, pimenta preta e cúrcuma.

Ekilibrio:

4,20

• Abacaxi, hortelã e gengibre.

Energia:

4,20

• Gengibre, beterraba, maçã, cenoura,

Alegria:

4,20

• Abacaxi, maçã, laranja, sementes de canhamo.

Fresh:

4,20

• Ananás, papaia, maracujá e hortelã.

Extras: 0,60 cada Clorela, Spirulina, Guaraná ou Proteína.

• Shot de imunidade: 3,00

Sumo de limão, gengibre, cenoura e cúrcuma.

Se tem alguma alergia ou sintomas alimentares avise-nos, por favor a nossa cozinha não é isenta de glúten. Em destaque os produtos alergénicos. IVA incluindo à taxa em vigor- existe livro de reclamações à disposição do cliente. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida, incluindo o courvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo



Sem glúten



Opção Sem glúten



Vegan



Opção Vegan



Vegetariano



MENU

Ekilibrio

HEALTHY BISTRO



Social media
@Ekilibrio_healthybistro

Healthy Bowls:

-   **Açaí:**
Açaí, homemade granola, fresh fruit and poppy seeds. 7,50
-  **Granola:**
Greek yogurt, homemade granola, fresh fruit and honey. 7,00
-  **Oatmeal:**
Oatmeal, plant-based milk, walnuts, banana, cinnamon, homemade peanut butter and honey. 7,00

Toasts:

-  **Ekilibrio:**
Rye bread, scrambled eggs, caramelized bacon. 8,00
-  **Avocado:**
Avocado cream, scrambled eggs, naturally leavened bread. 9,00
-  **Tofu:**
Avocado cream, cherry tomatoes, balsamic vinegar, naturally leavened bread, scrambled tofu with turmeric. 9,00
-  **HumusGroc:**
Naturally leavened bread, chickpea hummus, cherry tomatoes, flavored with balsamic vinegar, mint and crunchy cheackpeas. 8,50
- Norwegian toast:**
Smoked Norwegian salmon, naturally leavened bread, cream cheese, arugula, avocado paste and balsamic vinegar. 11,50

Smoothies 6,00

- Banana Summer:**
Banana, oats, cinnamon, protein, flaxseed, milk or plant based drink.
- Tropical berry:**
Red fruits, mango, protein, maple syrup, milk or plant-based drink.
- Açaí Sunrise:**
Açaí, banana, protein, homemade peanut butter, milk or plant-based drink..

Pancakes:

-   **Mini oatmeal pancakes:**
accompanied by 3 options of your choosing: 7,00
Honey, yogurt, nuts, homemade peanut butter, nutella, seasonal fruits.
- Nutella:** 8,50
Banana, nutella, strawberries and vanilla ice cream.
- Banofe lovers:** 8,50
Milk cream, banana and homemade granola.
- Bacon and egg:** 8,70
Fried egg, bacon, chives and maple syrup.
- Extras:** 0.60 each Homemade peanut butter, yogurt, honey, nuts, jam.

Natural Juices:

- Orange juice 3,50
- Mixed Juice:** 4,00
- Orange, carrot and apple.
- Detox:** 4,20
- Pineapple, spinach, cucumber and celery,
- Apple, carrot, pineapple, mint, black pepper and turmeric.
- Ekilibrio:** 4 20
- Pineapple, mint and ginger
- Energy:** 4,20
- Ginger, beetroot, apple, carrot,
- Happiness:** 4,20
- Pineapple, apple, orange, hemp seeds.
- Fresh:** 4,20
- Pineapple, papaya, passion fruit and mint.

Extras: 0.60 each Chlorella, Spirulina, Guarana or Protein.

•Immunity shot: 3,00
Lemon, ginger, carrot and turmeric.

If you have any food allergies or symptoms, please let us know. Our kitchen is not gluten-free. Allergenic products are highlighted. VAT included at the current rate - there is a complaints book available to the customer. No dish, food product or drink, including the courvert, can be charged for unless requested by the customer.





Salads:-

Tuna:

Lettuce, arugula, tuna, tomato, carrot, beetroot, egg, corn, nuts and fruit. 11,50

Chicken:

Lettuce, arugula, tomato, carrot, beetroot, grilled chicken, fruit and nuts. 11,50

Chèvre cheese:

Lettuce, arugula, tomato, carrot, beetroot, chèvre cheese, honey and nuts. 12,00

"You can replace the base of the salad with gluten-free pasta, regular pasta or quinoa."

+2,50C



Crepioca: 9,50

Tapioca, egg, cherry tomatoes, oregans, cheese, chicken and spinach with salad.

Toasts:-

Cheese and ham.

4,50

Cheese or ham.

4,00

Chicken:

4,80

Chicken paste with mayonnaise, garlic and tomato.

Tuna:

4,80

Tuna paste with mayonnaise, garlic and tomato.



Vegetarian:

6,00

Mushrooms, corn, tomato, cheese and cocktail sauce.

Hamburguers:-



•Quinoa and kouve kale. 9,85



•Beans & vegetables. 9,85

•Chicken with fried egg. 9,85

Served with basmati rice and salad (substitution of rice for sweet potato)

+ 2,50

Extras:

Sweet potato : 4,00

Fried egg 1 1,50

Rice : 3,50



•Quinoa and kale. 7,50



•Beans & vegetables. 7,50

Beetroot caco bun, lettuce, tomato, cheese, egg, yogurt sauce and caramelised onions.



•Vegan: 8,00

Beetroot caco bun, lettuce, tomato, chesse and avocado paste.

•Chicken:

7,50

Caco bun, lettuce, tomato, cheese, egg and caramelised onion.

Omelets:-

•Simple. 8,00

•Cheese and ham. 9,00

•Cheese or ham. 8,70



•Vegetarian: 9,50

Mushrooms, spinach and onion.

Served with basmati rice and salad.

Drinks:-

Soft drinks 2,50

Kombucha 3,50

Sparkling water 1,50

Still water 0,50cl 1,20

Beer 0,20cl 1,40

Beer 0,33cl 1,80

Wine by the glass 3,00

Sangria Pitcher 1L 15,00

White or red.

If you have any food allergies or symptoms, please let us know. Our kitchen is not gluten-free. Allergenic products are highlighted. VAT included at the current rate - there is a complaints book available to the customer. No dish, food product or drink, including the courvert, can be charged for unless requested by the customer.



SIGA-NOS



Clique na Imagem
Click on the Image

COMÉRCIO LOCAL / LOCAL COMMERCE





IMPÉRIO

BEAUTY & SCHOOL

Última hora!
Já podes reservar connosco online.



Faz o download da app
treatwell e reserva online 24/7.



Avenida Sá Carneiro Bloco 5 Loja E - 8125 Quarteira - +351 939 998 218 - +351 932 647 454





Vidros para Viaturas

EXPRESSGLASS
QUARTEIRA

quarteira@rede.expressglass.pt

Nelson Nunes

Rua 25 de Abril, Nº 21B - 8125-170 Quarteira - T: 289 322 349 T: 912 070 261



Siga-nos
Follow Us



Clique na Imagem
Click on the Image





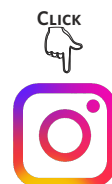
Avenida Francisco Sá Carneiro
Edifício Dunas VI - Loja 13
8125-124 Quarteira
t 289 312 909 - 289 315 320
papelnet@gmail.com
papelaria e livraria desde 1998

PAPELNET

COMÉRCIO LOCAL / LOCAL COMMERCE



COMPRA E VENDA
LAVAGEM
LIMPEZA
POLIMENTO



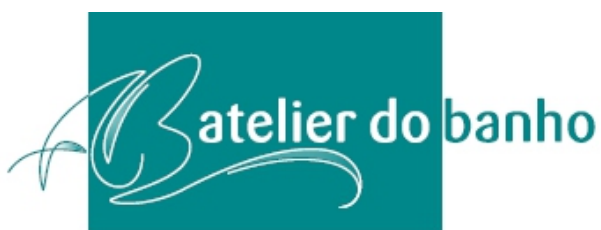
+351 920 451 876



abstandautomovel@gmail.com



Sítio da Fronteira
N125 - 523 A
8125-013 Quarteira



materiais de construção e decoração, lda

Sítio do Areeiro
8100-225 LOULÉ

TEL/FAX (+ 351) 289 395 209

E-mail: atelier.fss@gmail.com

Azulejos
Torneiras
Sanitários

Ceramic Tiles
Bathrooms

Estrada (Road)
Loulé / Almancil



Get away with us!
RENTAUTO
Automóveis de Aluguer sem Condutor



www.rentauto.pt

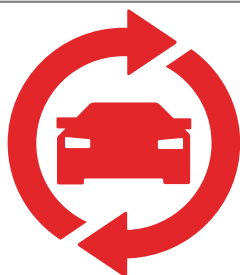


ALUGUER DE VIATURAS

SEDE/HEAD OFFICE: AV. FRANCISCO SÁ CARNEIRO - EDIFÍCIO ALCARIA REI CAVACOS - A/B
8125 QUARTEIRA - TEL.: 289 310 100 - FAX: 289 315 626

AEROPORTO DE FARO: TEL.: 289 818 718 - FAX: 289 818 189

LISBOA: AV. D. JOÃO II - EST. DO ORIENTE, LOJA G204 - TEL.: 218 966 320 - FAX: 218 966 322



CAR 360

SERVIÇOS INTEGRADOS DE AUTOMÓVEIS

919 704 065

car360@tiagodiodigo.pt

Rua 25 de Abril, nº 24 | 8125-171 Quarteira

www.car360.pt

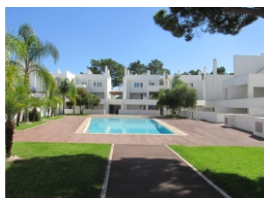


COMÉRCIO LOCAL / LOCAL COMMERCE

PRO Condomínio Administração de Imóveis

Click
Website

Rua do Leste Edf. Valência, Centro Comercial loja 21
8125-201 Quarteira - Algarve - Portugal
Telf: +351 289 324 711
E-Mail: geral@procondominio.pt



LIMPEZA, JARDINS E PISCINAS

Urb. Qtª do Romão, Lote, G12 - 4º C - 8125-301
Quarteira
Tel: 289 302 155 - Fax: 289 315 137
Email: geral@tudonumbrinco.com

Click
Website



Click
Website

visite-nos
visit us

Av. C. Mota Pinto (Quinta do Romão) 8125 QUARTEIRA
☎ 289 313 318 e-mail: bmequarteira@gmail.com

COMÉRCIO LOCAL / LOCAL COMMERCE



STAND AUTO
NOVOS & USADOS

 **+351 913 332 003**  geral@negocioasis.pt  



Hidral Bombas
SOLUÇÕES DE BOMBAGEM

 **289 393 323**
927 737 196
chamada para rede móvel
 geral@hidralbombas.pt

Hidral Bombas Lda
Caminho da Cascalheira
Quatro Estradas
8125-024 Quarteira