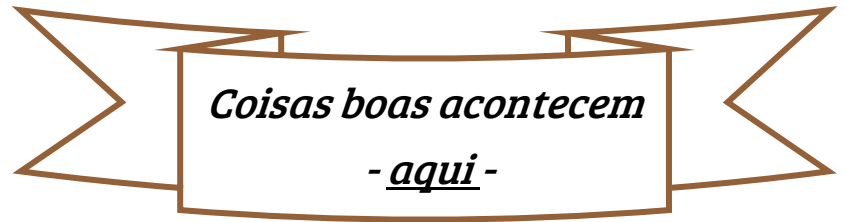




**tascafit**

sabe bem comer bem.



## fitradas | *fitstarters*

### couvertfit

9,95

(azeite virgem extra balsâmico e orégãos [1,95€] + azeitonas [1,20€] + tremoços [1€] + hummus + guacamole + palitos vegetais + pão | olives + lupines + hummus, + guacamole + Vegetables sticks + bread)

### fitpatés

(Acompanhados por pão ou palitos vegetais | *with bread or vegetables sticks*)

Hummus ● ● ● ●

3,95

Guacamole ● ● ● ●

4,20

Extras (Pão ou Palitos Vegetais) | *Bread or vegetable sticks* + 1,00

Sopa do dia | *Soup of the day* ● ● ● ●

2,50

(de legumes sem batata | *vegetables without potato*)

## fitapas

Cogumelos "à Bulhão Pato" | *Mushrooms "à Bulhão Pato"* ● ● ● ● 5,95

(Cogumelos sem amêijoas com limão e coentros | *Mushrooms refreshed with lemon and coriander*)

Bruschetta à Algarvia | *Algarve Bruschetta* ● ● ● 3,95

(Tosta com Manjeriçã, tomate, cebola roxa e coentros | *Bread toast with basil, tomato, purple onion and coriander*)

Opção sem glúten (Tosta de batata doce) | *(Sweet Potato toast option)* ● ● ● ● +1.00

Bolinhas de alheira | *Alheira's roll* ● ● ● 4,85

(Alheira panada em sésamo com puré de maçã e redução de vinho do porto | *Alheira breaded in sesame with apple sauce and reduced port wine*)

● sugar free ● dairy free ● glúten free ● vegan



**tascafit**

sabe bem comer bem.

*Cá come-se e bebe-se a  
qualquer hora, mas exige-se  
sorrir*

- Pica Pau de Frango** | *Chicken woodpecker* ● ● 5,55  
(Cubinhos de Frango com pickles caseiro | *chicken cubes with our homemade pickles*)
- Pica Pau de Salmão** | *Salmon woodpecker* ● ● ● 6,55  
(Cubinhos de salmão com espinafres, manga e pepino | *salmon cubes with spinafre, mango and cucumber*)
- Camarão grelhado** | *Grilled Shrimp* ● ● 8,95  
(Camarão com gengibre e lemon grass / *with ginger and lemon grass*)
- Peixinhos da horta** | *Vegetable garden fishies* ● ● ● 4,95  
(Feijão verde preparado em azeite virgem e farinha de arroz com sementes de sésamo. Acompanhado de molho à espanhola | *Traditional dish in portuguese cuisine prepared with olive oil, rice flour and sesame seed. With spanish sauce*)

## fitábuas

- Tábua Vegan** | *Vegan Board* ● ● ● 17,95  
(Cogumelos “à bulhão Pato”; Peixinhos da horta; hummus; guacamole; bruschetta algarvia, tremoços e pão | *Mushrooms “à bulhão Pato”; vegetable garden fishies; hummus; guacamole; Algarve bruschetta, lupines and bread*)
- Tábua Sarau** | *Sarau Board* ● 18,95  
(Pão, azeitonas, Hummus, pica pau de frango, pica pau de salmão e bolinhas de alheira | *Bread, olives, hummus, chicken woodpecker, salmon woodpecker and alheira ball*)
- Tábua de queijos** | *Cheese Board* ● 18,25  
(Queijos tradicionais portugueses (cabra, ovelha e vaca) acompanhados de tostas com frutos secos, compota e mel | *Portuguese traditional Cheese with bread nuts, jam and honey*)

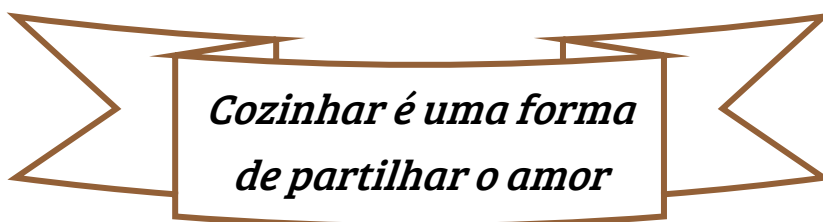
● sugar free ● diary free ● glúten free ● vegan



**tascafit**

sabe bem comer bem.

**pratosfit**



**Fitoque | *Chicken Breast but fit*** ● ● ● **9,95**  
(Bife de peito de frango com ovo estrelado em óleo de coco acompanhado de arroz basmati, batata doce assada no forno e salada | *Chicken breast steak with starry egg in coconut oil, Basmati rice, sweet potato and salad*)

**Salmão à “Portuga” | *Portuguese Salmon*** ● ● ● **12,95**  
(Salmão em crosta de sésamo com puré de grão, manjericão, acompanhado de molho de açafrão das índias e salada | *Salmon in sesame crust with grain/basil purée and salad with indian saffron sauce*)

**Bife à “tasca” | *Tasca’s Steak*** ● ● ● **10,95**  
(Bife de frango com tâmaras acompanhado de Risotto de Brócolos e salada | *Chicken Breast steak with broccoli risotto and salad*)

**Nuvem de vegetais | *VeggieCloud*** ● ● ● ● **9,95**  
(Puré de couve-flor com cogumelos frescos, espargos e batata doce | *Cauliflower with mushrooms, asparagus and sweet potato*)  
Opção vegetariana (com ovo escalfado / *vegetarian option: with poached egg*) ● ● ●

**Bacalhau do Tasqueiro | *Tasqueiro’s coadfish*** ● ● ● **11,95**  
(Bacalhau à brás com batata doce acompanhado de salada | *Coadfish with sweet potato and salad*)

**Migas Fit | *Fit Crumbs*** ● ● ● **11,95**  
(Migas de batata doce acompanhadas com Pescada, Camarão e salada | *Sweet potato Crumbs with shrimp, hake and salad*)

**A nossa Francesinha | *Our Francesinha*** ● **12,95**  
(Frango, ovo estrelado em óleo de coco, fiambre de peru, queijo mozzarella, salsicha de frango e molho especial acompanhado de batata doce assada no forno | *chicken breast steak, starry egg in coconut oil, turkey ham, cheese, chicken sausage, special sauce. With sweet potato*)

**Risotto de Espinafres, Espargos e Cogumelos | *Spinach and Shitakes*** **10,45**  
***Mushroom Risotto*** ● ● ● ●  
(Risotto cremoso de espinafres, cogumelos Shitake e Paris acompanhado de espargos grelhados | *Spinach and shitake/paris mushroom risotto with grill asparagus*)

● sugar free ● dairy free ● glúten free ● vegan



**tascafit**

sabe bem comer bem.

*#Sabebemcomerbem*

**Salada da semana** | *Salad of the week*

7,50

**Hambúrguer da Semana** | *Hamburger of the week*

8,95

(em bolo do caco de alfarroba, acompanhado de batata doce assada no forno e salada | *served on carob bread with sweet potatoes and salad*)

**tapifit**

**Tapioca de Bacalhau** | *Codfish Tapioca* ● ● ●

6,95

(Com Bacalhau desfiado, cebola e azeitona verde. Com salada | *served with codfish, onion and olives. With salad*)

**Tapioca de Frango** | *Chicken Tapioca* ● ● ●

6,95

(Com peito de frango em cubos com ovo mexido e queijo, acompanhada com salada | *served with chicken breast in cubes, cheese and scrambled eggs*)

**Tapioca Vegana** | *Vegan Tapioca* ● ● ● ●

6,95

(Com hummus, cebola, cogumelos frescos, espinafres e molho à espanhola. Acompanhada com salada | *served with hummus, onion, fresh mushrooms and spinach. With salad*)

● sugar free ● dairy free ● glúten free ● vegan



**tascafit**

sabe bem comer bem.

[www.tascafit.pt](http://www.tascafit.pt)

## sobremesasfit

**Mousse de chocolate proteica** | *Protein cacao mousse* ● ● 3,95  
(uma mousse com chocolate 70%, ovo e Whey protein| 70% cacao mousse with egg and Whey protein)

**Tarte Raw** | *Raw Cake* ● ● ● ● 4,55  
(Tarte crudívora de frutos vermelhos, desconstruída em base de frutos secos com recheio de nutella caseira e adoçada com tâmaras| *Redfruits crudivorous deconstructed pie made with homemade nutella, nuts and sweetened with dates*)

**Salame de chocolate** | *Chocolate Salami* ● ● ● ● 3,95  
(com chocolate negro e frutos seco cobertos com côco| *with dark chocolat and nuts*)

**Petit Gateaux** ● ● 4,15  
(Elaborado com chocolate negro, farinha de amêndoa e adoçado com açúcar de côco| *Made with cacao, almond flour and sweetened with coconut sugar*)

**Brownie** | *Brownie* ● ● ● ● 3,95  
(Brownie vegano elaborado com chocolate negro e crumble de frutos secos| *Vegan brownie made with cacao and nuts crumble*)

**Tábua de queijos** | *Cheese Board* ● 18,25  
(Queijos tradicionais portugueses (cabra, ovelha e vaca) acompanhados de tostas com frutos secos, compota e mel| *Portuguese traditional Cheese with bread nuts, jam and honey*)

**Bowl de Açaí** | *Açaí Bowl* ● 6,80  
(Açaí com granola e frutos da época| *Açaí with granola and sazonal fruit*)

**Tapiocas** ● ● ● ● **panquecas proteicas** ● ● | *Sweet tapiocas and protein pancakes*

"Nutella" Caseira e Morangos   <i>Strawberries and Nutella</i> ) ● ● ● ●	4,95
Banana, mel e canela   <i>Banana, honey and cinnamon</i> ) ● ● ● ●	4,55
Chocolate Negro e morangos   <i>Dark chocolate and Strawberries</i> ) ● ● ● ●	4,75
Doce da Casa e maçã   <i>Jam and apple</i> ) ● ● ● ●	4,55
Banana e manteiga de amendoim  <i>Banana and Peanut butter</i> ) ● ● ● ●	4,95
"Snickers" Caseiro   <i>Homemade snickers</i> ● ● ● ●	4,95

● sugar free ● diary free ● glúten free ● vegan



**tascafit**

*Tasqueiro para sempre*

sabe bem comer bem.

## **bebidasFit**

### **Sumos Naturais| *Natural juices***

Laranja  <i>Orange</i>	3,25
Limonada do dia  <i>Lemonade of the day</i>	2,50
Ananás, manga e laranja  <i>Pineapple, mango and Orange</i>	3,50
Morangos e hortelã  <i>Strawberry and mint</i>	3,50
Frutos do bosque  <i>Red fruits</i>	3,95
Frutos vermelhos, laranja e linhaça  <i>Red Fruits, Orange and linseed</i>	3,95
Maçã, Morangos e Cenoura  <i>Apple, Strawberry and carrot</i>	3,50
Detox Cenoura, Laranja, gengibre e limão  <i>Carrot, Orange, ginger and lemon</i>	3,50
Detox Beterraba, Maçã, gengibre e limão  <i>Beet, apple, ginger and lemon</i>	3,50
Detox Pepino, Maçã, gengibre e limão  <i>Cucumber, Apple, ginger and lemon</i>	3,50
Chá frio caseiro do dia  <i>Homemade Iced tea</i>	1,65

### **Batidos| *Smoothies (vegan option + 0,5€)***

Banana, Laranja, aveia e leite  <i>banana, orange, oats and milk</i>	3,50
whey, banana, morangos e leite  <i>whey, anana, strawberry and milk</i>	3,95
Açaí, morangos, banana e leite  <i>açaí, strawberry, banana and milk</i>	3,95
Banana e Morangos e leite  <i>banana, strawberry and milk</i>	3,50

### **Cafetaria| *Coffetime (\*vegan option + 0,5€)***

água 50cl  <i>water 50cl</i>	1,50
expresso  <i>expresso*</i>	0,70
americano  <i>american coffe</i>	0,95
cappuccino  <i>cappuccino*</i>	2,50
meia de leite  <i>coffe with milk*</i>	1,50
chá pequeno / grande   <i>tea small or big</i>	1,75   2,75

● sugar free ● diary free ● glúten free ● vegan



**tascafit**

sabe bem comer bem.

*Só hoje...*

**Refrigerantes| *Soft Drinks***

Pepsi max	2,20
7up & 7up Zero	2,20
Água com gás	1,30
Água com gás sabores	1,40
Tónica	1,50
Tónica sabores	1,60
Gingerale	1,50

**Cervejas| *Beer***

Artesanal	3,50
Daura – sem glúten	3,50
Imperial	1,20
Caneca	2,20
Guinness	3,50
Sagres s/ álcool	1,80
Heineken	1,80
Bohemia	2,50

**Vinhaça| *Wine***

**Copo de vinho da casa** 2,65

**Tintol| *Red wine***

Mythos	21,95
Terras D'uvas	9,95
Mingorra	12,95

**Branquinho| *White wine***

Travanca	11,95
Terras D'uvas	9,95

**Verdinho| *Green wine***

Alvarinho DOC 13,50

**Espumante| *Sparkling wine***

Verde "o tal da Lixa"	12,95
Mingorra rose	13,95

**Sangrias| *Sangria***

Do bosque	12,95
Tropical	12,95

Tinta	9,95
Branca	9,95

**Gins Tónicos| *Tonic Gins***

Maré	9,95
Hendricks	9,95

Tanqueray 10	9,95
Beefeater	6,95

● sugar free ● diary free ● glúten free ● vegan