

Menu Take-Away super saudável

Origem @té Si

frescos | congelados | soluções de entregas semanais/personalizadas para toda a família!

encomendas com 48hrs de antecedência

OPÇÕES sopas & entradas	preços (€)	
	2 pax	4 pax
Guacamole	7	13,6
Húmus de grão de bico	5,8	11,2
Patê de beringela (não aconselhamos congelado)	5	9
Creme de espinafres (s/ batata)	6,2	12
Sopa de Feijão e Couve-Lombarda (s/ batata)	6,2	12
Chuchu e Coentros (s/ batata)	6,2	12
Creme de batata-doce e gengibre	6,2	12
Gaspacho de tomate (croutons artesanais à parte)	6,8	13
A sua sopa preferida! (peça-nos que nós fazemos!)	6,2	12
Pão 5 cereais (congelado ou assado: diga-nos a sua opção)	preço à unidade 1,6	
Pão de milho e girassol (congelado ou assado: diga-nos a sua opção)		
Pão de centeio (congelado ou assado: diga-nos a sua opção)		
Pão de trigo natural s/ conservantes (congelado ou assado: diga-nos a sua opção)		
Pão de malte (congelado ou assado: diga-nos a sua opção)		

OPÇÕES snacks & salgados (preços dos produtos congelados *)	preços (€)		
	Pack 6	Pack 12	Unitário
Empadas artesanais (à escolha) **	13,6	26	
Mini empadas artesanais de diferentes sabores (Bacalhau; Carne e cogumelos; Frango; Vegan)	feitos à medida - preço sob consulta		
Pastéis artesanais (à escolha) ***	11,4	22	
Quiche de Atum; Cogumelos e alho francês; Frango e curcuma ****			24
Quiche de Bacalhau e espinafres ****			26
Quiche Vegana (Tofu e legumes) ****			26
Pack Fim-de-Semana Saudável: 1 quiche + 6 empadas + 6 pastéis (escolha os seus preferidos)			45
Croquetes de Grão e Alheira Vegan assados (2 unidades)	9,6	18	n.a.
Croquetes de Aveia e Espinafres assados (2 unidades)	9,6	18	n.a.
* produtos assados, acresce o valor de 2€			2
** vaca; frango e legumes; pato e legumes; legumes			
*** vaca; frango e legumes; pescada; atum; soja			
**** quiches sem glúten, acresce o valor de 4€			4

OPÇÕES pratos de carne (s/ acompanhamentos)	preços (€)	
	2 pax	4 pax
Almôndegas de Peru c/ molho de hortelã (4 almôndegas p/ pax)	11	22
Rolo de Peru c/ pesto de pimentos		28
Arroz de Pato à Origem	13	28
Super Empada de Aves na nossa massa artesanal (cerca de 8 pax)	preço unit.: 28	
Coxas de Frango c/ molho teriyaki (1 coxa p/ pax)	11	22
Crepes de Frango c/ molho bechamel saudável (1 crepe p/ pax)	11	22
Frango Tikka Masala	11	21
Peitos de Frango c/pesto de manjeriçao	11	21
Torta de Frango c/ molho cremoso de caril (torta enrolada à base de ovo)		24
Rolo de Frango à Origem (enrolado na nossa massa semi-integral)		22
Strogonoff de Frango c/ o nosso molho mágico, saudável e cremoso (sem natas!)	11	21
Almôndegas de Vaca c/ molho de tomate ou abóbora (4 almôndegas p/ pax)	11	22
Canelones Low Carb (de vaca) c/ molho de curcuma (2 canelones p/ pax)	15	30
Rolo de Carne de Vaca		26
Rolo de Carne de Aves e chouriço "vegan"		26

OPÇÕES pratos de peixe (s/ acompanhamentos)	preços (€)	
	2 pax	4 pax
Bacalhau à Brás à Origem (sem fritos)	16,8	32
Bacalhau Espiritual Saudável (sem lactose)	16,8	32
Torta de Bacalhau c/ molho de tomate (torta enrolada à base de ovo)		32
Rolo de Bacalhau c/ molho de tomate ou bechamel saudável de coentros (elaborado c/ batata)		32
Rolo de Bacalhau e Camarões c/ molho de tomate (elaborado c/ batata e batata-doce)		37
Caril de Perca e Camarão (sem lactose)	14,4	28
Crepe de Pescada e Camarão c/ molho bechamel saudável (sem lactose, 1 crepe p/ pax)	15,6	31,2
Douradinho de Perca Artesanal (fresco, congelado ou assado: diga-nos a sua opção)	10,8	21
Hambúrguer de Atum e Gengibre (1 hambúrguer p/pax)	9,6	19,2
Rolo de Atum à Origem (enrolado na nossa massa semi-integral)		26
Pizza de Atum (2 fatias grandes quadradas p/ pax)	15	29
Lombo de Salmão c/ molho matcha (1 lombo p/ pax)	14,4	28
Salmão em crosta de Sementes de Sésamo c/molho teriyaki (1 lombo p/ pax)	14,4	28
Hambúrgueres de Salmão	12	24
Douradinhos de Salmão Artesanais	12	23
Canelones Low Carb (beringela) de Salmão c/ bechamel saudável de endro (2 canelones p/ pax)	15,6	30

OPÇÕES	preços (€)	
	2	4
pratos vegetarianos e veganos (s/ acompanhamentos)	pax	pax
Almôndegas de Aveia (4 almôndegas p/ pax vegano)	8	16
Crumble de Legumes (vegano)	12	27
Caril de Grão e Tofu (vegano)	12	23
Hambúrguer de Feijão (1 hambúrguer p/ pax vegetariano)	7	14
Hambúrguer de Quinoa (1 hambúrguer p/ pax vegetariano)	8	16
Pizza da Terra c/ espinafres e ovo (2 fatias grandes quadradas p/ pax vegetariano)	14	27
Pizza de Legumes (2 fatias grandes quadradas p/ pax) (opção c/ queijo vegano acresce 2€)	18	30
Rolo de Legumes e Húmus de Grão à Origem (enrolado na nossa massa semi-integral vegano)		26
Torta de Espinafres c/ molho de tomate (torta elaborada c/ ovo vegetariano)		22
Torta de Cenoura recheada c/ puré de ervilhas e ricotta <u>ou</u> creme de feijão branco (torta elaborada c/ ovo vegetariano)		24
Lasanha de Soja e Legumes frescos (opção c/ queijo vegano acresce 2€).....		28
"Lasanha" de Batata-Doce e Tofu c/ molho tahine (não aconselhamos congelado) (vegano)		26
Bolonhesa de Soja (não fornecemos o esparguete) (vegano)	8	16
Canelones de Ricotta, Espinafres e Cogumelos c/ molho de tomate (vegetariano)	12	24

OPÇÕES	preços (€)	
	2 pax	4 pax
acompanhamentos		
Arroz Basmati	5	9
Arroz Integral	7	13
Batatas "Despenteadas" (batata nova golpeada c/ ervas aromáticas)	5	9
Quinoa Simples	7	13
Quinoa c/ raspas de lima	7	13
Esparguete Integral (não aconselhamos congelado)	6	11
Puré de Aipo e Funcho (s/ lactose)	8	15
Puré de Couve-Flor e Açafrão (s/ lactose)	8	15
Puré de Ervilhas (s/ lactose)	8	15
Puré de Cenoura e Abóbora (s/ lactose)	8	15
Mix de Legumes Salteados (vegano)	8	15
Mix de Couves Salteadas (vegano)	8	15
Espargado natural (s/ natas e s/ queijo)	8	15

OPÇÕES	preços (€)	
	2 pax	4 pax
molhos 120 ml		
Molho Tahine (vegano)	2	4
Molho de Amendoim (vegano)	2	4
Maionese Saudável (c/ azeite)	2	4
Ketchup de Beterraba artesanal (vegano)	2	4
Molho de Tomate e Abóbora (vegano)	2	4
Molho Bechamel saudável (vegano e elaborado c/ farinha s/ glúten)	2	4

OPÇÕES sobremesas & snacks doces saudáveis	preços (€)		
	1 pax	2 pax	4 pax
Cheesecake de Abacate e Lima (s/ glúten)	5	inteiro (12 fatias): 35	
Cheesecake de Manga (s/ glúten)	4	inteiro (12 fatias): 32	
Cheesecake de Frutos Vermelhos (s/ glúten)	4	inteiro (12 fatias): 32	
Cheesecake de Maracujá (s/ glúten)	4	inteiro (12 fatias): 32	
Tarte de Chocolate (vegana e s/ glúten)	4	inteiro (12 fatias): 36	
Tarte de Amêndoa Artesanal.....		inteiro (12 fatias): 32	
Brownie de Chocolate - à fatia (s/ glúten)	4	9	18
Tarte de Amêndoa Artesanal (tartes individuais)	4		
Mousse de Chocolate (s/ lactose)			18
Mouse de Lima e Manjeriço (s/ lactose)			18
Arroz Doce (mencionar se pretende Vegana ou Normal)			20
Quinoa Doce (mencionar se pretende Vegana ou Normal)			27
Bombas Energéticas (veganas e s/ glúten)	2,2	(pack 3): 6,2	
Bolos de Aniversário personalizados (peso médio: 2kgs)		preço:	32
Nut´Origem 320 gr. creme de avelãs e chocolate p/ barrar (vegana e s/ glúten)		preço:	6,6
Granola Artesanal de Matcha e Lima 250 gr. (vegana, s/ glúten e s/ açúcar)		preço:	5
Granola Artesanal de Canela e Laranja (vegana, s/ glúten e s/ açúcar)		preço:	5
Pack de 10 Panquecas de Aveia (veganas, poderá ter vestígios de glúten)		preço:	12
Pack de 10 Panquecas de Aveia e Spirulina (veganas, poderá ter vestígios de glúten)		preço:	14
Frutos Secos Tostados 68 gr. (cerca de 2 chávenas de café)		preço:	2,8

ENCOMENDAS

e-mail geral@origem.org

tlm +351 968 098 201

whatsapp +351 916 476 024

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES:

- Produtos frescos ou congelados
- Opção de embalagem por dose
- Preços c/ Iva incluído
- Entregas gratuitas em Lisboa para encomendas acima de 50€ (outros locais com custos associados)
- Possibilidade de recolha da encomenda em qualquer um dos nossos Restaurantes
- Preços sujeitos a alterações

| encomendas com pelo menos 48 horas de antecedência |
| documento atualizado em 5/12/2022 |



origem
cozinha saudável