

FOOD MENU

ORDER AT THE BAR

THE
TUBE
CAFÉ

🌱 VEGAN 🌿 VEGETARIAN 🌾 GLUTEN FREE

SAVOURY BITES

Lebanese Classic Wrap 🌿 7€

GLUTEN SESAME MILK

Thin saj flatbread wrap baked with zaatar, olive oil, mozzarella, feta cheese, tomatoes, cucumber, mint and olives

Keto Wrap 🌿 8€

GLUTEN SESAME MILK EGGS

Thin saj flatbread wrap, baked with olive oil, mixed cheese, tomatoes, cucumber, eggs, chickpeas, rucola spinach mix, oregano and black pepper

Tuna Wrap 8€

GLUTEN SESAME MILK

Thin saj flatbread wrap, baked with olive oil, mixed cheese, tomatoes, tuna, mixed green salad, zaatar, oregano and black pepper

Gardener Salad of the Day 🌿 8€

GLUTEN MILK

Salad served with saj flatbread, green salad mix, parsley, chickpeas, tomatoes, cucumber, red onion, olives and feta

Baba Ghanouj 🌱 5€

GLUTEN SESAME

Smoky roasted eggplant with tahini, garlic, fresh lemon, finished with olive oil and served with flatbread

Hummus 🌱 5€

GLUTEN SESAME

Creamy chickpea purée with tahini, fresh lemon, garlic, finished with olive oil and served with flatbread

ADD ON Perfect to boost your salad or wrap

Boiled Egg 1€

Tuna 2€

Hummus 🌱 2€

FRESH BOWLS

Yogurt Bowl 🌿 7€

MILK PEANUTS OATS

Greek yogurt, homemade granola, seasonal fruits and peanut butter

Açaí Bowl 🌱 7,5€

PEANUTS OATS

Açaí, banana, coconut milk, topped with granola, mix of seasonal fruit and peanut butter

Tropical Smoothie Bowl 🌿 8€

MILK OATS

Frozen creamy bowl with pineapple, coconut, mango, banana, yogurt topped with granola and seasonal fruit

ADD ON

Protein Powder 24g 2€

Banana, strawberry, vanilla or chocolate

SWEET TREATS

Dark Chocolate Cookie 3€

GLUTEN (WHEAT) MILK EGGS

Golden on the outside, soft and gooey inside and loaded with chocolate chunks

Mandala Golden Cookie 3€

GLUTEN (WHEAT) MILK EGGS SESAME

Soft and fragrant cookie with warm spices, inspired by Lebanese sfouf and topped with tahini

Cake of the Day 3€

Selection of healthy cakes - see the counter

 **YOUR WAVE
OF ENERGY**

MANDALA

IVA incluído à taxa legal em vigor; Este estabelecimento dispõe de livro de reclamações. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida incluído o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este inutilizado.

MENU COMIDA

PEÇA AO BALCÃO

THE
TUBE
CAFÉ

🌱 VEGAN 🌿 VEGETARIANO 🌾 SEM GLÚTEN

PETISCOS SALGADOS

Wrap Clássico Libanês 🌿 7€

GLÚTEN SÉSAMO LEITE

Wrap de pão pita fino assado com zaatar, azeite, mozzarella, queijo feta, tomate, pepino, hortelã e azeitonas

Keto Wrap 🌿 8€

GLÚTEN SÉSAMO LEITE OVOS

Wrap de pão pita fino, assado com azeite, mistura de queijo, tomate, pepino, ovos, grão-de-bico, mistura de rúcula e espinafres, orégãos e pimenta preta

Wrap de Atum 8€

GLÚTEN SÉSAMO LEITE

Wrap de pão pita fino, assado com azeite, mistura de queijos, tomate, atum, salada verde mista, zaatar, orégãos e pimenta preta

Salada do Dia do Jardineiro 🌿 --- 8€

GLÚTEN LEITE

Salada servida com pão pita, mistura de folhas verdes, salsa fresca, grão-de-bico, tomate, pepino, cebola roxa, azeitonas e queijo feta

Baba Ghanouj 🌱 5€

GLÚTEN SÉSAMO

Beringela assada fumada com tahini, alho, limão fresco, finalizado com azeite e servido com pão pita fino

Hummus 🌱 5€

GLÚTEN SÉSAMO

Puré cremoso de grão-de-bico com tahini, limão fresco, alho, finalizado com azeite e servido com pão pita fino

ADICIONAR

Perfeito para dar um toque especial à sua salada ou wrap

Ovo Cozido 1€

Atum 2€

Hummus 🌱 2€

TAÇAS FRESCAS

Taça de Iogurte 🌿 7€

LEITE AMENDOINS AVEIA

Iogurte grego, granola caseira, fruta da época e manteiga de amendoim

Taça de Açaí 🌱 7,5€

AMENDOINS AVEIA

Açaí, banana e leite de coco, com cobertura de granola, mistura de frutas da época e manteiga de amendoim

Taça de Smoothie Tropical 🌿 ----- 8€

LEITE AVEIA

Taça cremosa gelada com ananás, coco, manga, banana e iogurte, finalizado com granola e frutas da época

ADICIONAR

Proteína em pó 24g 2€

Banana, morango, baunilha ou chocolate

DOCES

Biscoito de Chocolate Negro 3€

GLÚTEN (TRIGO) LEITE OVOS

Dourado por fora, macio e cremoso por dentro e recheado de pedaços de chocolate

Biscoito Dourado Mandala 3€

GLÚTEN (TRIGO) LEITE OVOS SÉSAMO

Biscoito macio e perfumado com especiarias quentes, inspirado no sfouf libanês e coberto com tahini

Bolo do Dia 3€

Seleção de bolos saudáveis - no balcão

 **YOUR WAVE
OF ENERGY**

MANDALA

IVA incluído à taxa legal em vigor; Este estabelecimento dispõe de livro de reclamações. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida incluído o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este inutilizado.

DRINKS MENU

ORDER AT THE BAR

🌱 VEGAN 🌿 VEGETARIAN 🌾 GLUTEN FREE

THE
TUBE
CAFÉ

COFFEE BAR

Espresso	1,5€
Locally roasted speciality coffee	
Double Espresso	2€
Macchiato	2€
Americano	2€
Cappuccino	2,5€
Flat White	3€
Latte Macchiato	4€
Iced Latte	4,5€
Iced Americano	3€
Chai Latte	4€
Mix of herbs and spices from India	
Matcha Latte	4,5€
100% matcha powder	
Iced Matcha Latte	5€
100% matcha powder	

EXTRAS

Oat milk	0,5€
Coconut milk	0,5€
Only recommended for iced drinks	

SOFT DRINKS

Homemade Iced Tea	3€
Infusion of herbs from the garden	
Cucumber Lemonade	3,5€
Ginger Lemonade	3,5€
Lemon Lime Lemonade	3,5€
Coconut Water	4€
100% natural coconut water	

JUICES

Orange Juice	4€
Freshly pressed oranges from the Algarve	
Red Potion	4,5€
Orange, apple, carrot, beetroot and ginger	
Orange Zing	4,5€
Orange, apple, carrot and ginger	

HEALTHY SHOT

Ginger Beast Boost	2€
Freshly pressed ginger juice with a dash of lemon	

SMOOTHIES

Smoothie of the Day	4,5€
Fresh seasonal fruit and regular milk	
In the Tube	5,5€
Açaí, banana, strawberry, orange juice and peanut butter	
Sunride	5€
Mango, pineapple, banana and coconut milk	
Berry Barrel	5€
Red berry mix, Greek yogurt and honey	
Green Wave	5€
Green apple, lemon, ginger, spinach and pineapple	

PROTEIN SHAKES

Whey-nilla Shakira	6€
Whey vanilla protein, banana, coffee, peanut butter, coconut milk and cinnamon	
Choco-Bro-tein	6€
Whey chocolate protein, chocolate, banana, cacao, peanut butter and salt	
Shake Norris	6€
Vegan blend strawberry protein, mix of berries, pineapple, chia seeds and oat milk	
Gymcolada	6€
Vegan blend banana protein, mango, pineapple, banana, coconut milk and coconut flakes	
Great Date (🌱)	6€
Vegan blend banana protein, banana, dates, oat milk, tahini and sea salt	
Berry Me Now	6€
Whey vanilla protein, forest berry mix and Greek yogurt	

GYM FITS

Creatine Shake	3€
Berryblast flavour	
BCAA Shake	3€
Tropical flavour	

EXTRA BOOSTS

Add Protein 24g	2€
Chocolate, vanilla, strawberry (vegan), banana (vegan)	
Add BCAA 24g	2€
Berryblast flavour	
Add Creatine 24g	2€
Tropical flavour	

MANDALA

IVA incluído à taxa legal em vigor; Este estabelecimento dispõe de livro de reclamações. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida incluído o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este inutilizado.

MENU DE BEBIDAS

PEÇA AO BALCÃO

☑ VEGAN ☑ VEGETARIANO ☑ SEM GLÚTEN

THE
TUBE
CAFÉ

CAFETARIA

Espresso	1,5€
Café de especialidade torrado localmente	
Espresso Duplo	2€
Macchiato	2€
Americano	2€
Cappuccino	2,5€
Flat White	3€
Latte Macchiato	4€
Iced Latte	4,5€
Iced Americano	3€
Chai Latte	4€
Mistura de ervas e especiarias da Índia	
Matcha Latte	4,5€
100% Matcha em pó	
Iced Matcha Latte	5€
100% Matcha em pó	

EXTRAS

Leite de Aveia	0,5€
Leite de Coco	0,5€
Recomendado apenas para bebidas com gelo	

REFRIGERANTES

Chá Gelado Caseiro	3€
Infusão de ervas do jardim	
Limonada de Pepino	3,5€
Limonada com Gengibre	3,5€
Limonada de Limão e Lima	3,5€
Água de Coco	4€
Água de Coco 100% natural	

SUMOS

Sumo de Laranja	4€
Laranjas do Algarve espremidas na hora	
Red Potion	4,5€
Laranja, maçã, cenoura, beterraba e gengibre	
Orange Zing	4,5€
Laranja, maçã, cenoura e gengibre	

SHOT SAUDÁVEL

Gengibre Bestial Boost	2€
Sumo de gengibre fresco com um toque de limão	

SMOOTHIES

Smoothie do Dia	4,5€
Fruta fresca da época e leite comum	
In the Tube	5,5€
Açaí, banana, morango, sumo de laranja e manteiga de amendoim	
Sunride	5€
Manga, ananás, banana e leite de coco	
Berry Barrel	5€
Mistura de frutos vermelhos, iogurte grego e mel	
Green Wave	5€
Maçã verde, limão, gengibre, espinafres e ananás	

BATIDOS DE PROTEÍNA

Whey-nilla Shakira	6€
Proteína de soro de leite de baunilha, banana, café, manteiga de amendoim, leite de coco e canela	
Choco-Bro-tein	6€
Proteína de soro de leite sabor chocolate, chocolate, banana, cacau, manteiga de amendoim e sal	
Shake Norris	6€
Blend de proteína vegan com sabor a morango, mix de frutos vermelhos, ananás, sementes de chia e leite de aveia	
Gymcolada	6€
Blend de proteína vegan de banana, manga, ananás, banana, leite de coco e flocos de coco	
Great Date ☑	6€
Blend de proteína de banana, banana, tâmaras, leite de aveia, tahini e sal marinho	
Berry Me Now	6€
Whey protein sabor baunilha, mistura de frutos vermelhos e iogurte grego	

GYM FITS

Creatine Shake	3€
Berry blast flavor	
BCAA Shake	3€
Tropical flavor	

EXTRA BOOSTS

Add Protein 24g	2€
Chocolate, baunilha, morango (vegan), banana (vegan)	
Add BCAA 24g	2€
Berryblast flavor	
Add Creatine 24g	2€
Tropical flavor	

MANDALA

IVA incluído à taxa legal em vigor; Este estabelecimento dispõe de livro de reclamações. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida incluído o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este inutilizado.