



MENU TAKE-AWAY super saudável

Origem @té Si

frescos | congelados | soluções de entregas semanais/personalizadas para toda a família!
encomendas com 48 horas de antecedência

OPÇÕES

sopas & entradas

preços (€)

2 pax 4 pax

Guacamole c/ crudités e tostinhas artesanais.....	7,40	14
Húmus de Grão de Bico c/ crudités e tostinhas artesanais.....	6,40	12
Húmus de Batata-Doce e Caril c/ crudités e tostinhas artesanais.....	7	13
Húmus de Beterraba c/ crudités e tostinhas artesanais.....	7	13
Creme de Espinafres (s/ batata)	7	13
Sopa de Feijão e Couve-Lombarda (s/ batata)	7	13
Creme de Chuchu e Coentros (s/ batata)	7	13
Creme de Batata-Doce e Gengibre	7	13
Canja Saudável de Frango / Pato / Vegana	7,80	14
Gaspacho de Tomate (croutons artesanais à parte)	8	15
Sopa do Dia (verifique em https://origem.org/menu-semanal/ a sopa do dia!)	6,20	11
A sua sopa preferida! (peça-nos que nós fazemos!)	7	13
Tostinhas Artesanais assadas	3,20	6,40
Pão 5 Cereais (congelado ou assado: diga-nos a sua opção)	preço à unidade 1,60	
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

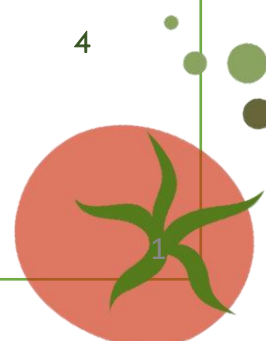
snacks & salgados (preços dos produtos congelados*)

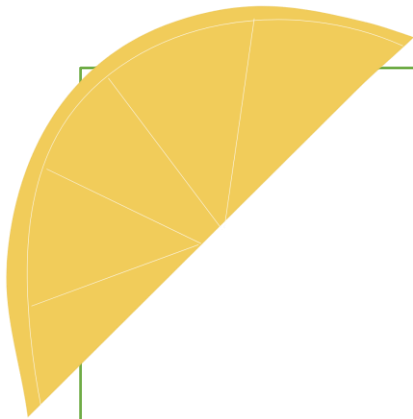
preços (€)

Pack 6 Pack 12 Unitário

♥ a nossa massa é artesanal, elaborada com farinha semi-integral ♥

Empadas artesanais (frango e legumes, pato e legumes, legumes)	15	29	n.a.
Empadas artesanais de Vaca	17	33	n.a.
Mini empadas artesanais de diferentes sabores (Bacalhau; Carne c/ cogumelos; Frango; Vegan)	feitas à medida - preço sob consulta		
Pastéis artesanais (à escolha) **	12	23	n.a.
Quiche de Atum; Cogumelos e Alho francês; Frango e Curcuma ***			30
Quiche de Bacalhau e Espinafres ***			32
Quiche Vegana (Tofu e legumes) ***			32
Pack Fim-de-Semana Saudável: 1 quiche + 6 empadas + 6 pastéis (escolha os seus preferidos)			59
Croquetes de Grão e Alheira Vegan assados	12,60	24	n.a.
Croquetes de Aveia e Espinafres assados	12	23	n.a.
* produtos assados, acresce o valor de 2€			2
** vaca; frango e legumes; pescada; atum; soja			
*** quiches sem glúten, acresce o valor de 4€			4





OPÇÕES

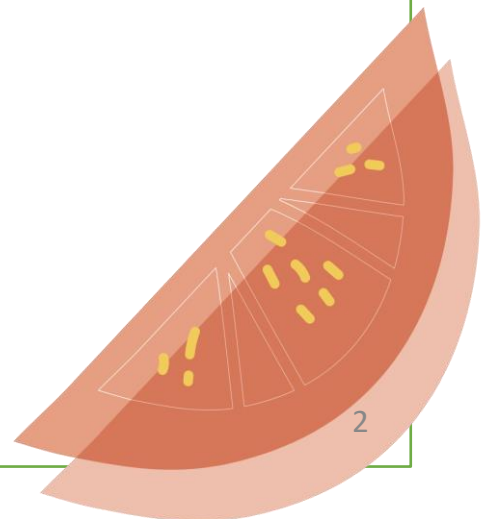
pratos de carne (s/ acompanhamentos)

	preços (€)	
	2 pax	4 pax
Almôndegas de Peru c/ molho de hortelã (4 almôndegas p/ pax)	14,40	27
Rolo de Peru c/ pesto de pimentos		30
Arroz de Pato à Origem	16	32
Super Empada de Aves na nossa massa artesanal (cerca de 8 pax)	preço unit.: 32	
Rolo de Carne de Aves e Chouriço "Vegan"		32
Coxas de Frango c/ molho teriyaki (1 coxa p/ pax)	13	26
Crepes de Frango c/ molho bechamel saudável (1 crepe p/ pax)	13	26
Frango Tikka Masala	13	25
Peitos de Frango c/pesto de manjeriço	13	25
Torta de Frango c/ molho cremoso de caril (torta enrolada à base de ovo)		28
Strogonoff de Frango c/ o nosso molho mágico, saudável e cremoso (sem natas!)	13	25
Almôndegas de Vaca c/ molho de tomate ou abóbora (4 almôndegas p/ pax)	14,40	27
Canelones Low Carb (de vaca) c/ molho de curcuma (2 canelones p/ pax)	16	32
Rolo de Carne de Vaca		32

OPÇÕES

pratos de peixe (s/ acompanhamentos)

	preços (€)	
	2 pax	4 pax
Bacalhau à Brás à Origem (sem fritos)	16,80	32
Bacalhau Espiritual Super Saudável (com lactose e sem glúten/sem pão)	16,80	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)		37
Caril de Perca e Camarão (sem lactose)	16	32
Crepes de Pescada e Camarão c/ molho bechamel saudável (sem lactose, 1 crepe p/ pax)	16	32
Douradinho Artesanal de Perca	12	24
Hambúrguer de Atum e Gengibre (1 hambúrguer p/pax)	12	24
Rolo de Atum à Origem (enrolado na nossa massa semi-integral)		30
Pizza Artesanal de Atum em massa semi-integral (2 fatias grandes quadradas p/ pax)	16	32
Lombo de Salmão c/ molho matcha (1 lombo p/ pax)	17	34
Salmão em crosta de Sementes de Sésamo c/molho teriyaki (1 lombo p/ pax)	17	34
Hambúrgueres Artesanais de Salmão	17	34
Douradinho Artesanal de Salmão	17	34
Canelones Low Carb (beringela) de Salmão c/ bechamel saudável de endro (2 canelones p/ pax)	19	36



OPÇÕES

pratos vegetarianos e veganos (s/ acompanhamentos)

preços (€)

	2 pax	4 pax
Almôndegas de Aveia e Cogumelos (4 almôndegas p/ pax vegano)	13	25
Crumble de Legumes (vegano)	13	26
Caril de Grão e Tofu (vegano)	14	28
Hambúrguer de Feijão (1 hambúrguer p/ pax).....	11	22
Hambúrguer de Quinoa (1 hambúrguer p/ pax)	13	26
Pizza Artesanal da Terra c/ Espinafres e Ovo (2 fatias grandes quadradas p/ pax vegetariano)	16	32
Pizza Artesanal de Legumes (2 fatias grandes quadradas p/ pax) (opção c/ queijo vegano acresce 2€)	16	32
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)		30
Torta de Cenoura recheada c/ Puré de Ervilhas, Queijo Ricotta e Hortelã (torta elaborada c/ ovo vegetariano).....		30
Lasanha de Soja e Legumes frescos (opção c/ queijo vegano acresce 2€).....		32
"Lasanha" de Batata-Doce e Tofu c/ molho tahine (não aconselhamos congelado) (vegano)		32
Bolonhesa de Soja (não fornecemos o esparguete) (vegano)	12	25
Canelones de Queijo Ricotta, Espinafres e Cogumelos c/ molho de tomate (vegetariano)	14	28

OPÇÕES

acompanhamentos

preços (€)

	2 pax	4 pax
Arroz Basmati	6	11
Arroz Integral	7	13
Salada quente de Aveia (em grão) c/ Legumes picados da época.....	9	17
Batatas "Despenteadas" (batata nova golpeada c/ ervas aromáticas)	6	11
Quinoa Simples ou c/ Raspas de Lima.....	7	13
Esparguete Integral (não aconselhamos congelado)	6	11
Puré de Aipo e Funcho (s/ lactose)	9	17
Puré de Couve-Flor e Açafrão (s/ lactose)	9	17
Puré de Ervilhas (s/ lactose)	9	17
Puré de Cenoura e Abóbora (s/ lactose)	9	17
Mix de Legumes Salteados (vegano)	9	17
Salada Fresca Variada.....	5	9
Esparregado Natural (s/ natas e s/ queijo)	9	17

OPÇÕES

molhos 120 ml

preços (€)

	2 pax	4 pax
Molho Tahine (vegano)	4	8
Molho de Amendoim (vegano)	4	8
Maionese Saudável (c/ iogurte natural)	4	8
Ketchup de Beterraba Artesanal (vegano)	4	8
Molho de Tomate e Abóbora (vegano)	4	8
Molho Bechamel Saudável (vegano e elaborado c/ farinha s/ glúten)	4	8





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)	5	inteiro (12 fatias): 35	
Cheesecake de Frutos Vermelhos (s/ glúten)	5	inteiro (12 fatias): 35	
Cheesecake de Maracujá (s/ glúten)	5	inteiro (12 fatias): 35	
Tarte de Chocolate (vegana e s/ glúten)	5	inteiro (12 fatias): 35	
Tarte de Amêndoa Artesanal.....	5	inteiro (12 fatias): 35	
Brownie de Chocolate - à fatia (s/ glúten)	4,80	9	18
Mousse de Chocolate (s/ lactose)			22
Mouse de Lima e Manjeriço (s/ lactose)			22
Arroz Doce (mencionar se pretende Vegano ou Normal)			22
Quinoa Doce (mencionar se pretende Vegana ou Normal)			28
Bombas Energéticas (veganas e s/ glúten)	2,20	(pack 3): 6,2	
Bolos de Aniversário personalizados (peso médio: 2kgs)		preço:	35
Nut'Origem 320 gr. creme de avelãs e chocolate p/ barrar (vegana e s/ glúten)		preço:	7
Granola Artesanal de Matcha e Lima (valor do Kg) (vegana, s/ glúten, s/ açúcar) escolha o peso que pretende.....		preço:	24
Granola Artesanal de Canela e Laranja (valor do Kg) (vegana, s/ glúten, s/ açúcar) escolha o peso que pretende.....		preço:	24
Pack de 10 Panquecas de Aveia (veganas, poderá ter vestígios de glúten)		preço:	15
Pack de 10 Panquecas de Aveia e Spirulina (veganas, poderá ter vestígios de glúten)		preço:	17
Frutos Secos Tostados (valor do Kg) escolha o peso que pretende	3,40	preço:	32

ENCOMENDAS

e-mail geral@origem.org | tlm +351 968 098 201 | whatsapp +351 916 476 024

❖ ALGUMAS CONSIDERAÇÕES:

- ❖ Opção de produtos frescos ou congelados
- ❖ Opção de embalagem por dose
- ❖ Preços c/ Iva incluído
- ❖ Possibilidade de recolha da encomenda em qualquer um dos nossos Restaurantes
- ❖ Preços sujeitos a alterações

❖ CONDIÇÕES DE ENTREGA

valores mínimos de encomendas para entregas gratuitas

Concelho de Lisboa: 65€

Concelho de Oeiras: 85€

Concelho de Cascais / Margem Sul: 110€

taxas de entrega para encomendas de valores abaixo dos valores mencionados em cima

Concelho de Lisboa: 6,5€

Concelho de Oeiras: 11€

Concelho de Cascais: 13€

| encomendas com pelo menos 48 horas de antecedência |

| documento atualizado em 20/05/2025 |

www.origem.org

