



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)	8	15
Sopa de Feijão e Couve-Lombarda (s/ batata)	8	15
Creme de Chuchu e Coentros (s/ batata)	8	15
Creme de Batata-Doce e Gengibre	8	15
Canja Saudável de Frango / Pato / Vegana	8,50	16
Gaspacho de Tomate (croutons artesanais à parte)	8,50	16
Sopa do Dia (verifique em https://origem.org/menu-semanal/ a sopa do dia!)	7,50	14
A sua sopa preferida! (peça-nos que nós fazemos!)	8,50	16
Tostinhas Artesanais assadas	3,20	6,40
Pão 5 Cereais (congelado ou assado: diga-nos a sua opção)	preço à unidade 1,70	
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

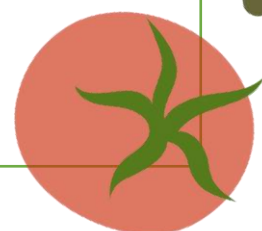
snacks & salgados (preços dos produtos congelados*) Pack 6 Pack 12 Unitário

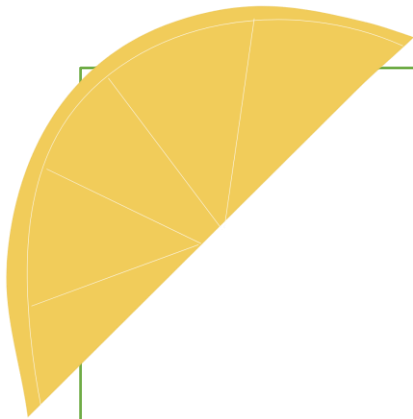
preços (€)

♥ 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.
Quiche de Atum; Cogumelos e Alho francês; Frango e Curcuma			32
Quiche de Bacalhau e Espinafres.....			35
Quiche Vegana (Tofu e legumes)			32
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





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)		35
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 manjerição	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)	18	34
Rolo de Carne de Vaca		32

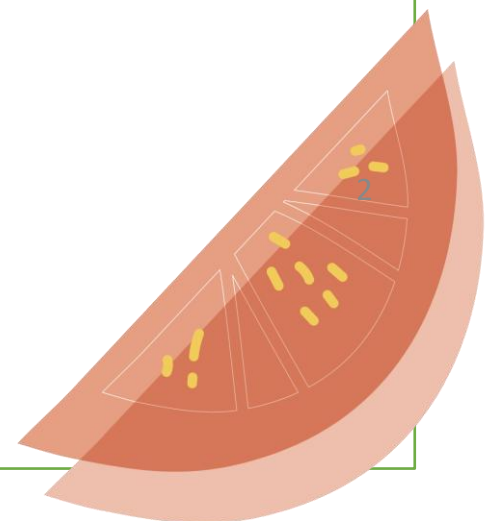
OPÇÕES

pratos de peixe (s/ acompanhamentos)

preços (€)

2 pax 4 pax

Bacalhau à Brás à Origem (sem fritos)	17	34
Bacalhau Espiritual Super Saudável (com lactose e sem glúten/sem pão)	17	34
Torta de Bacalhau c/ molho de tomate (torta enrolada à base de ovo)		34
Rolo de Bacalhau c/ molho de tomate ou bechamel saudável de coentros (elaborado c/ batata).		34
Rolo de Bacalhau e Camarões c/ molho de tomate (elaborado c/ batata)		39
Caril de Perca e Camarão (sem lactose)	17	34
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)		32
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

preços (€)

pratos vegetarianos e veganos (s/ acompanhamentos)

	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....	16	32
Rolo de Legumes e Húmus de Grão à Origem (enrolado na nossa massa semi-integral vegano)...		30
Torta de Espinafres c/ molho de tomate (torta elaborada c/ ovo vegetariano)		34
Torta de Cenoura recheada c/ Puré de Ervilhas, Queijo Ricotta e Hortelã (torta elaborada c/ ovo vegetariano)		34
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)	15	30

OPÇÕES

preços (€)

acompanhamentos

	2 pax	4pax
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

preços (€)

molhos 120 ml

	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): 37	
Cheesecake de Manga (s/ glúten)	5	inteiro (12 fatias): 37	
Cheesecake de Frutos Vermelhos (s/ glúten)	5	inteiro (12 fatias): 37	
Cheesecake de Maracujá (s/ glúten)	5	inteiro (12 fatias): 37	
Tarte de Chocolate (vegana e s/ glúten)	5	inteiro (12 fatias): 37	
Tarte de Amêndoa Artesanal.....	5	inteiro (12 fatias): 37	
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)	1,80	(pack 3): 5,20	
Bolos de Aniversário personalizados (peso médio: 2kgs)			40
Nut'Origem 320 gr. creme de avelãs e chocolate p/ barrar (vegana e s/ glúten)			9
Granola Artesanal de Matcha e Lima (valor do Kg) (vegana, s/ glúten, s/ açúcar) escolha o peso ..			25
Granola Artesanal de Canela e Laranja (valor do Kg) (vegana, s/ glúten, s/ açúcar) escolha o peso ..			25
Pack de 10 Panquecas de Aveia (veganas, poderá ter vestígios de glúten)			16
Frutos Secos Tostados (valor do Kg) escolha o peso que pretende			35

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: 80€

Concelho de Oeiras: 100€

Concelho de Cascais / Margem Sul: 130€

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

Concelho Lisboa: 7,50€

Concelho de Oeiras: 13€

Concelho de Cascais: 15€

| encomendas com pelo menos 48 horas de antecedência |

| documento atualizado em 15/08/2026 |

www.origem.org

