



# LOCAL CHIADO

- BY -










## ENTRADAS



- 4,2€ GUACAMOLE COM CHIPS DE TORTILHA  
- 4,1€ HUMMUS COM CENOURAS BABY E AIPO   
- 3,8€ TZATZIKI COM TRIÂNGULOS DE PITA 
- 8,4€ TÁRTARO DE ATUM 
- 7,5€ TÁRTARO DE SALMÃO EM CURA DE BETERRABA 
- 2,9€ SOPA DO DIA  












## VEGAN / VEGETARIANO



- 9,9€ HAMBURGUERS FEIJÃO PRETO, GUACAMOLE, MILHO, TOMATE E CEBOLA ROXA  
- 10,2€ TAGINE DE GRÃO, ALPERCES E CAJUS COM MILLET E ESPINAFRES   
- 10,2€ BERINGELA ASSADA, PINHÕES, TOMATE CHERRY, SPAGHETTI INTEGRAL E PESTO 
- 10,8€ OVO QUENTE EM SPAGHETTI INTEGRAL, PESTO, ESPARGOS, COGUMELOS, RÚCULA 

## PEIXE



- 11,2€ ATUM BRASEADO, MILLET, BATATA DOCE E MOLHO CHIMICHURRI  
- 13,5€ BIFE DE ATUM COM NOODLES, COURGETTI, CENOURETTI E WAKAME 
- 11,7€ CAMARÃO NO WOK COM NOODLES E LEGUMES ASIÁTICOS 
- 12,1€ POLVO ALIMADO COM QUINOA, BATATA DOCE, FUNCHO ASSADO E IBÉRICA  
- 12,1€ BACALHAU EM LASCAS, GRÃO, OVO QUENTE, ESPINAFRES E MUITA SALSA  
- 11,8€ SALMÃO COM CROSTA DE AVELÃS, TRIO DE QUINOA, LARANJA E AGRÃO  
- 10,4€ SALMÃO COM PANKO, ARROZ SELVAGEM, SALADA DE FOLHAS VERDES E MANGA 

## CARNE



- 10,1€ FRANGO COM QUINOA, BERINGELA, COURGETE E MOLHO DE IOGURTE 
- 9,9€ FRANGO MEXICANO, MILLET, PIMENTOS, CEBOLA ROXA, MILHO E DIP DE ABACATE E COENTROS  
- 12,1€ PERNA DE PATO, ARROZ SELVAGEM, EDAMAME, MOLHO DE MISO  
- 11,2€ FRANGO TERIYAKI COM NOODLES E LEGUMES ASIÁTICOS 



SEM TRIGO



SEM LACTOSE



VEGETARIANO



VEGAN