



RESTAURANTE ALVALADE



RESTAURANTE CASCAIS



RESTAURANTE AVENIDA



RESTAURANTE SANTOS

DIPS



Tzatziki  
Hummus de Beterraba

6,80 €



6,80 €



Feta e Pimento Assado  
Baba Ganoush

6,80 €



6,80 €



Couvert Local - 2 mini dips 3,80€  
Servidos com Pão de Massa Mãe e Pita

ENTRADAS



Tacos de Camarão com Mayo Togarashi  
Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa, Malagueta (Picante)

15,80 €



Tacos Moles de Jaca  
Tomate, Milho, Cebola Roxa, Couve Roxa e Abacate

11,90 €



Tomate & Burrata  
Mix de Tomate, Pesto Caseiro, Manjeriçã Fresco

11,30 €



Guacamole  
Com Chips de Tortilha de Milho

7,90 €



Hummus  
Com Cenoura Baby e Aipo

7,40 €



Tártaro de Atum  
Com Abacate, Gengibre, Malagueta e Molho Clássico

10,90 €



Tártaro de Salmão  
Com Manga, Cebola Roxa e Vinagrete de Limão

11,90 €



Ceviche de Salmão  
Com Puré de Batata Doce de Odemira

14,20 €



PEIXE



Camarão com Arroz Preto  
Couve-flor e Infusão de Leite de Coco e Lima, Cajus e Molho Cítrico de Manjeriçã

15,80 €



Camarão no Wok  
Com Noodles e Legumes Asiáticos

15,60 €



Caril Thai Vermelho de Camarão e Legumes  
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)

14,70 €



Salada de Camarão, Abacate e Laranja  
Coração de Alface Baby, Rúcula, Couve Roxa, Funcho, Amêndoas, Vinagrete de Laranja

13,80 €



Atum Braseado com Legumes  
Millet, Batata Doce de Odemira, Bimis, Courgette, Funcho, Beringela, Cebola Roxa e Molho Chimichurri

14,90 €



Lombo de Atum Niçoise  
Ovo Bio, Salada Bistrot, Feijão Verde, Azeitonas, Tomate Cherry, Vinagrete Mostarda

16,80 €



Salmão Panko  
Arroz Preto e Salada de Couve Roxa, Cenoura, Manga, Salsa e Malagueta Vermelha

14,80 €



Salmão com Crosta de Avelã  
Trio de Quinoa, Laranja, Mix de Folhas Verdes

15,80 €



Lascas de Bacalhau  
Grão de Bico, Ovo Quente Biológico, Espinafres e muita Salsa

15,10 €



PLANT BASED/VEGETARIANO



Crispy Tofu Bowl  
Trio de Quinoa, Abacate, Bimis, Edamame, Rabanete, Molho Miso e Sésamo

14,10 €



Falafel de Espinafres com Couscous de Açafrão e Molho Tahini  
Coração de Alface Baby, Romã, Rabanete, Pepino e Pickle de Couve Roxa

13,40 €



Salada Grega com Hummus  
Grão de Bico, Tomate, Azeitonas, Pepino e Feta

13,20 €



Hambúrguer de Feijão Preto com Quinoa e Guacamole  
Trio de Quinoa, Milho, Tomate, Mix de Folhas Verdes e Cebola Roxa (Ligeiramente Picante)

13,10 €



Lasanha de Abóbora Manteiga  
Espinafres, Ricotta e Parmesão, servida com Rúcula e Cogumelos Laminados

14,50 €



Ovos Quentes Biológicos em Spaghetti Integral  
Pesto Caseiro, Espargos, Cogumelos, Rúcula e Parmesão

14,20 €



Caril Thai Vermelho de Tofu Biológico e Legumes  
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)

13,60 €



Tofu Paprika  
Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, “Maionese” de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)

14,40 €



Quinoa com Feta ou Hummus  
Quinoa Portuguesa, Beringela, Courgette, Grão de Bico, Amêndoas, Romã e Rúcula

13,40 €



AVES DO CAMPO



Frango Za’atar  
Couscous de Açafrão, Labneh e Tabbouleh

13,60 €

Frango Teriaky  
Com Noodles de Ovo e Legumes Asiáticos

15,60 €



Frango Paprika  
Grão de Bico, Batata Doce de Odemira, “Maionese” de Abacate, Pepino em Pickles (Ligeiramente Picante)

15,20 €



Caril Thai Vermelho de Frango e Legumes  
Com Arroz Integral e Espinafres (Muito Picante)

14,50 €



Pato com Abacate e Laranja  
Magret de Pato, Coração de Alface Baby, Rúcula, Amêndoas, Vinagrete de Laranja

17,80 €



Pato com Esmagada de Batata Doce e Legumes  
Magret de Pato, Bimis, Courgette, Funcho, Cebola Roxa

17,50 €



SOBREMESAS



Tapioca de Manga e Maracujá  
Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju  
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia  
Rawcake de Maracujá  
NY Cheesecake com Framboesa e Yuzu

5,20 €



6,70 €



5,60 €



6,20 €



6,40 €



Bolo de Cacau e Avelãs  
Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini  
Frutos Silvestres com Creme de Caju  
Sweet Bites - Sweet Bite Cacau e Avelãs, Sweet Bite Coco, Sweet Bite Pink, Sweet Bite Tâmara recheada com Manteiga de Amêndoa

5,90 €



5,50 €



6,50 €



2,50 €



GELADOS ARTESANAIS



Baunilha  
Lima

1 bola

2 bolas

3 bolas

4 bolas

3,50 €

5,30 €

6,60 €

7,50 €



Morango  
Manga

1 bola

2 bolas

3 bolas

4 bolas

3,50 €

5,30 €

6,60 €

7,50 €





RESTAURANTE ALVALADE



RESTAURANTE CASCAIS

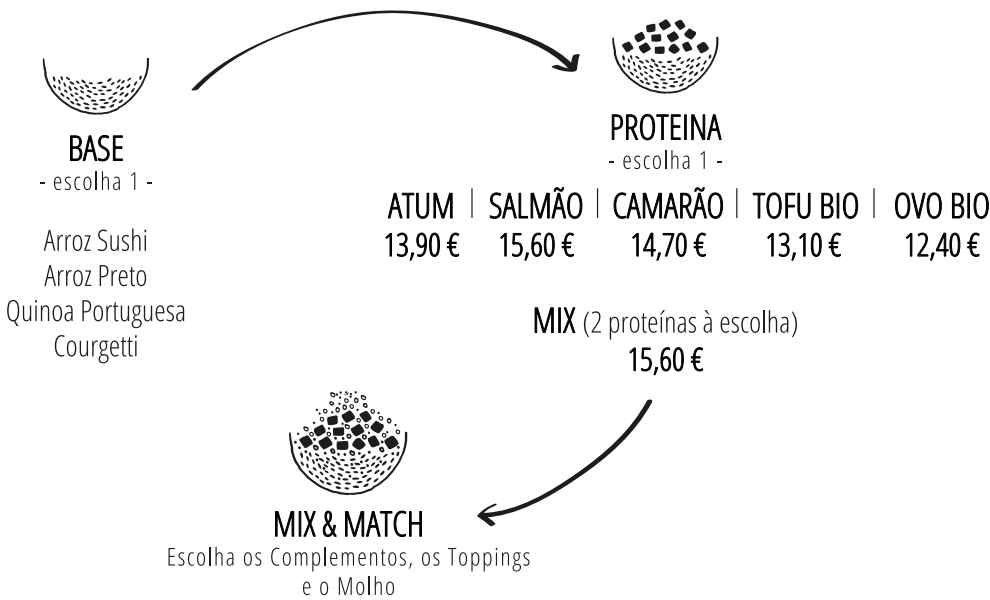


RESTAURANTE AVENIDA



RESTAURANTE SANTOS

CONSTRUA O SEU POKE



**MOLHOS**  
- escolha 1 -

Clássico   
Spicy 





Cítrico de Manjeriçã   
Ponzu 

Miso e Sésamo 

**COMPLEMENTOS**  
- escolha 3 -

Goma Wakame  
Edamame  
Cebola Roxa  
Couve Roxa  
Manga  
Pepino  
Abacate  
Cogumelos Shiitake  
Rabanete  
Abacaxi

**TOPPINGS**  
- escolha 2 -

Gengibre Fresco  
Cebola Crocante  
Nozes Macadamia  
Cajus com Wasabi  
Tiras de Nori  
Mix Ervas  
Ovas Tobiko  
Malagueta  
Mayo Togarashi   
Mayo Wasabi 

**COMPLEMENTOS EXTRA**  
1,90 € (Uni)

**TOPPINGS EXTRA**  
1,40 € (Uni)

POKE

















<b>Luau</b> Salmão, Atum, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Mayo Wasabi, Arroz Sushi, Molho Spicy	15,60 €	
<b>Hula</b> Camarão, Couve Roxa, Manga, Pepino, Edamame, Tiras de Nori, Arroz Preto, Molho Clássico	13,90 €	
<b>Spicy</b> Atum, Goma wakame, Abacate, Edamame, Cebola Crocante, Cogumelos Shiitake, Arroz Sushi, Molho Spicy	14,60 €	
<b>Salmão</b> Salmão, Abacate, Pepino, Manga, Mix Ervas, Cajus Wasabi, Arroz Sushi, Molho Ponzu	15,60 €	
<b>Surf</b> Salmão, Atum, Manga, Abacate, Edamame, Pepino, Cebola Crocante, Malagueta, Arroz Sushi, Molho Clássico	15,90 €	
<b>Protein</b> Atum, Salmão, Abacate, Edamame, Manga, Ovas Tobiko, Quinoa Portuguesa, Maionese de Wasabi, Molho Ponzu	15,60 €	






<b>Umami</b> Ovo Bio, Abacate, Cogumelos Shiitake, Edamame, Gengibre, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Miso e Sésamo	12,90 €	 
<b>Hawaiian Heat</b> Atum, Abacate, Abacaxi, Cebola Roxa, Noz Macadamia, Tiras de Nori, Mayo Togarashi (Picante), Arroz Preto, Molho Ponzu	15,60 €	
<b>Fresh</b> Salmão, Manga, Edamame, Abacate, Couve Roxa, Gengibre Fresco, Mix Ervas, Arroz Sushi, Molho Ponzu	15,40 €	
<b>CBS (Citrus Basil Shrimp)</b> Camarão, Edamame, Manga, Pepino, Rabanete, Malagueta, Courgetti, Molho Citrico Manjeriçã	14,70 €	
<b>Reef</b> Salmão, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Ovas Tobiko, Arroz Sushi, Molho Clássico	15,40 €	
<b>Tofu</b> Tofu biológico, Abacate, Manga, Pepino, Cebola Crocante, Tiras de Nori, Arroz Sushi, Molho Ponzu	13,10 €	 

TODOS OS POKES SÃO TERMINADOS COM CEBOLINHA FATIADA E SEMENTES DE SÉSAMO

SOBREMESAS















Tapioca de Manga e Maracujá	5,20 €	  
Tarte de Maçã e Noz Pecan com Creme de Caju	6,70 €	  
Mousse de Chocolate Preto com Macadâmia	5,60 €	  
Rawcake de Maracujá	6,20 €	  
NY Cheesecake com Framboesa e Yuzu	6,40 €	 

Bolo de Cacau e Avelãs	5,90 €	  
Brownie servido com Caramelo Salgado de Tahini	5,50 €	  
Frutos Silvestres com Creme de Caju	6,50 €	  
Sweet Bites - Sweet Bite Cacau e Avelãs, Sweet Bite Coco, Sweet Bite Pink, Sweet Bite Tâmara recheada com Manteiga de Amêndoa	2,50 €	  

GELADOS ARTESANAIS



	1 bola	2 bolas	3 bolas	4 bolas	
Baunilha	3,50 €	5,30 €	6,60 €	7,50 €	  
Lima					  

	1 bola	2 bolas	3 bolas	4 bolas	
Morango	3,50 €	5,30 €	6,60 €	7,50 €	  
Manga					  

Qualquer comida, bebida ou prato que não seja solicitado pelo cliente não pode ser cobrado.

ATENÇÃO: Apesar de oferecermos opções de menu sem glúten, não somos uma cozinha certificada. Pode ocorrer contaminação e o nosso restaurante não pode garantir que os nossos produtos sejam 100% livres de alérgenos. Se tem alergias alimentares, não deixe de comunicar com o nosso colaborador antes de pedir o produto.

IVA incluído à Taxa Legal