



Astúrias

Cafés | Restaurantes | Esplanadas



ENTRADAS

- GUACAMOLE C/NACHOS 4,00€
- HÚMUS DE BETERRABA C/LEGUMES E TOSTAS 4,00€ 

FRESH BOWLS

- BOWL AÇAÍ • AÇAÍ C/FRUTAS, GRANOLA E LASCAS DE CÔCO 6,00€  
- BOWL IOGURTE • IOGURTE GREGO C/FRUTAS, GRANOLA E MEL 4,00€ 
- PAPAS DE AVEIA • PAPAS DE AVEIA C/FRUTA, MEL E CANELA 4,00€








OVOS

- BENEDICT • BOLO DO CACO COM 2 OVOS ESCALFADOS, MOLHO HOLANDÊS E FIAMBRE DE PERU 6,00€
- TRISTÃO • 2 OVOS MEXIDOS SOBRE FATIA DE PÃO TORRADO, SALMÃO FUMADO E QUEIJO CREME 7,00€
- DELFINA • 2 OVOS ESCALFADOS SOBRE FATIA DE PÃO TORRADO, PASTA DE ABACATE E GRANOLA SALGADA DE CURCUMA 6,00€ 
- ALFREDO • 2 OVOS MEXIDOS SOBRE FATIA DE PÃO TORRADO, HÚMUS DE BETERRABA E GRANOLA SALGADA DE CURCUMA 6,00€ 


TOSTIAS

- TOSTA ASTÚRIAS • PRESUNTO, SALADA IBÉRICA, QUEIJO CABRA, NOZES E MEL 5,50€ 
- TOSTA FRANGO • FRANGO, SALADA IBÉRICA E MAIONESE DE ABACAXI 5,00€
- TOSTA ABERTA • SALMÃO FUMADO, SALADA IBÉRICA, QUEIJO CREME DE LIMA, ABACATE E CEBOLINHO 6,50€
- TOSTA ATUM • PASTA DE ATUM, OVO COZIDO, TOMATE E ORÉGÃOS 5,00€
- TOSTA MISTA • QUEIJO, FIAMBRE, TOMATE E ORÉGÃOS 5,00€
- FRENCH TOAST • RABANADAS C/FRUTA DA ÉPOCA, MEL E LASCAS DE CÔCO 4,70€

LUNCH BOWLS

- BUDA BOWL • CARIL DE GRÃO E COGUMELOS, ARROZ BASMATIC E PÃO PAPADUM 8,00€  
- POKE BOWL • ARROZ NEGRO, SALMÃO MARINADO EM LIMA, PEPINO, MANGA, RABANETE E TOMATE CHERRY 8,50€ 
- ASTÚRIAS BOWL • QUINOA, TOMATE CHERRY, CENOURA, COUVE ROXA, QUEIJO MOZARELA E NOZES 8,00€ 
- PAD THAI • MASSA DE ARROZ, FRANGO, REBENTOS DE SOJA E AMENDOINS 9,00€   

TAPIOCAS

- VEGETARIANA • SALADA IBÉRICA, TOMATE, QUEIJO MOZARELA E MOLHO PESTO 5,50€
- SALGADA • PASTA DE ABACATE, OVO MEXIDO E BACON 6,00€
- DOCE • NUTELLA, FRUTAS DA ÉPOCA, CHANTILLY E AMÊNDOA TORRADA 5,00€ 

BAGELS

- TERRA • SALADA IBÉRICA, OVO MEXIDO E BACON 4,50€
- MAR • RÚCULA, QUEIJO CREME, SALMÃO FUMADO E CEBOLINHO 5,00€

PANQUECAS E WAFFLES

- SIMPLES • NUTELLA OU MEL OU MANTEIGA DE AMENDOIM 3,50€ 
- CHEESE • QUEIJO MASCARPONE, FRUTOS VERMELHOS E DOCE DA ÉPOCA 4,50€
- CARAMELO SALGADO • CARAMELO SALGADO, CHANTILLY DE NATAS VEGETAIS E BANANA 4,50€
- CHOCO • CHOCOLATE, CHANTILLY DE NATAS VEGETAIS, FRUTA DA ÉPOCA E PÉPTAS DE CHOCOLATE BRANCO 4,50€

SOPA DO DIA 2,00€

PRATO DO DIA 7,50€

BIFES

À ASTÚRIAS • BIFE GRELHADO C/MOLHO MOSTARDA,
BATATA FRITA E OVO ESTRELADO 9,00€

À COGUMELOS • BIFE GRELHADO, BATATA FRITA
E OVO ESTRELADO 9,00€

À PIMENTA • BIFE GRELHADO C/MOLHO PIMENTA,
BATATA FRITA E OVO ESTRELADO..... 9,00€

BITOQUE • BIFE GRELHADO, BATATA FRITA, SALADA,
ARROZ E OVO ESTRELADO 9,00€

PREGO C/BATATA FRITA 5,00€

SALADAS

GOURMET • SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY,
QUEIJO CABRA GRELHADO, NOZES E MEL 7,00€

SALMÃO • SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY,
CENOURA, SALMÃO FUMADO, QUEIJO CREME, MAÇÃ E CROUTONS 7,50€

FRANGO • SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY,
FRANGO, ANANÁS E MILHO FRITO 7,00€

GREGA • SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY,
CEBOLA ROXA, AZEITONAS, QUEIJO FETA E CROUTONS 7,00€

ATUM • SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY, ATUM, MILHO E OVO 7,00€

HAMBURGUERS 5 CONTINEN-

EUROPA • BACON CROCANTE, TOMATE,
SALADA IBÉRICA E MOLHO 3 QUEIJOS 9,00€

OCEANIA • ABACAXI GRELHADO, BETERRABA,
TOMATE, SALADA IBÉRICA E MOLHO BARBECUE 9,00€

AMÉRICA • BACON CROCANTE, QUEIJO CHEDDAR,
SALADA IBÉRICA E MOLHO BARBECUE 9,00€

ÁSIA • CARIL TIKA MASSALA, TOMATE,
SALADA IBÉRICA E CHUTNEY DE MANGA 9,00€

ASTÚRIAS VEGETARIANO • HAMBÚRGUER DE
BETERRABA E QUINOA COM SALADA IBÉRICA 9,00€

WRAPS E QUICHES

SALMÃO • SALADA IBÉRICA, TOMATE, CENOURA,
SALMÃO FUMADO E QUEIJO CREME 5,50€

FRANGO • SALADA IBÉRICA, TOMATE, FRANGO E MILHO 5,00€

ATUM • SALADA IBÉRICA, TOMATE, ATUM E OVO 5,00€

FATIA DE QUICHE 4,00€

FATIA DE QUICHE COM SALADA 4,50€

FATIA DE EMPADA 4,00€

FATIA DE EMPADA COM SALADA 4,50€



VEGAN



PICANTE



CONTÉM
FRUTOS SECOS



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE


COMIDAS • LUNCH

SOPA DO DIA - PERGUNTE-NOS A OPÇÃO DO DIA	2,00€
PRATO DO DIA PERGUNTE-NOS A OPÇÃO DO DIA	8,50€
PRATO DO DIA VEGETARIANO PERGUNTE-NOS A OPÇÃO DO DIA	7,50€





ENTRADAS

GUACAMOLE C/NACHOS	 4,50€
HÚMUS DE BETERRABA - C/LEGUMES E TOSTAS	 4,50€

HAMBURGUERS

EUROPA (160G DE CARNE) PEDAÇOS DE BACON CROCANTE, TOMATE, SALADA IBÉRICA E MOLHO 3 QUEIJOS	9,00€
OCEANIA (160G DE CARNE) ABACAXI GRELHADO, BETERRABA, TOMATE, SALADA IBÉRICA E MOLHO BARBECUE	9,00€
AMÉRICA (160G DE CARNE) FATIAS DE BACON ESTALADIÇO, QUEIJO CHEDDAR, SALADA IBÉRICA E MOLHO BARBECUE	9,00€
ÁSIA (160G DE CARNE) CARIL TIKA MASSALA E CHUTNEY DE MANGA, SALADA IBÉRICA E TOMATE	9,00€
ASTÚRIAS VEGETARIANO HAMBURGUER DE FEIJÃO ENCARNADO, C/PICKLE DE CEBOLA, SALADA IBÉRICA E COGUMELOS	 9,00€






BIFES

COGUMELOS C/MOLHO DE COGUMELOS E OVO, ACOMPANHADO DE BATATA FRITA	 9,50€
PIMENTA C/MOLHO DE PIMENTA E OVO, ACOMPANHADO DE BATATA FRITA	 9,50€
ASTÚRIAS C/MOLHO DE MOSTARDA E OVO, ACOMPANHADO DE BATATA FRITA	 9,50€
BITOQUE ACOMPANHADO DE ARROZ, BATATA FRITA, SALADA E OVO	9,50€
BIFE GRELHADO ACOMPANHADO C/TAGLIATELLE DE LEGUMES	 9,50€






TAPIOCAS

TAPIOCA VEGETARIANA SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY, QUEIJO MOZARELA E MOLHO PESTO	6,00€
TAPIOCA SALGADA PASTA DE ABACATE, OVO MEXIDO E BACON	7,00€



ASIAN FOOD

BUDA BOWL - ARROZ BASMATIC, CARIL DE GRÃO, COGUMELOS E PÃO PITA	  9,00€
ASTÚRIAS BOWL - QUINDA, TOMATE CHERRY, CENOURA, COUVE ROXA, QUEIJO MOZARELA E NOZES	 9,00€
PAD THAI - MASSA DE ARROZ, FRANGO, LEGUMES, REBENTOS DE SOJA, OVO E AMENDOINS TORRADOS	  9,00€
YAKISOBA - MASSA NOODLES, CARNE PORCO, LEGUMES, SEMENTES DE SÉSAMO E CEBOLO LAMINADO	9,00€

POKE BOWLS

POKE SALMÃO ARROZ NEGRO OU ARROZ SUSHI, SALMÃO MARINADO EM LIMA, PEPINO, MANGA, RABANETE, ABACATE LAMINADO, WAKAME E CEBOLA CROCANTE	 9,50€
POKE SALMONA - ARROZ SUSHI, SALMÃO MARINADO EM PONZU E ÓLEO DE SÉSAMO, ABACATE LAMINADO, FEIJÃO EDAMAME, COUVE ROXA LAMINADA E WAKAME	9,50€
POKE ATUM - ARROZ SUSHI, ATUM MARINADO EM KIMCHI, ABACATE, WAKAME, EDAMAME, RABANETE LAMINADO E SEMENTES DE SÉSAMO	  9,50€
POKE CHICKEN - ARROZ BASMATIC, FRANGO GRELHADO, PICKLE DE CEBOLA ROXA, MOLHO TZATZIKI, TOMATE CHERRY, PEPINO E AMENDOINS TORRADOS	  9,00€

SALADAS

GOURMET - SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY, QUEIJO CABRA GRELHADO, NOZES E MEL	 7,50€
SALMÃO - SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY, CENOURA, SALMÃO FUMADO, QUEIJO CREME, MAÇÃ E CROUTONS	8,50€
FRANGO - SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY, FRANGO, ANANÁS E MILHO FRITO	 7,50€
GREGA - SALADA IBÉRICA, TOMATE CHERRY, CEBOLA ROXA, AZEITONAS, QUEIJO FETA E CROUTONS	7,50€



Astúrias

Cafés | Restaurantes | Esplanadas

BEBIDAS • LUNCH

SUMOS

SUMO DO DIA DESCUBRA O SABOR DO DIA	2,00€
SUMO DE LARANJA NATURAL	2,50€
LIMONADA (SEM AÇÚCAR)	2,00€
LIMONADA DE FRUTOS VERMELHOS	2,00€

REFRIGERANTES

ÁGUA 37CL	1,20€
ÁGUA COM GÁS	1,40€
NÉCTARES	1,60€
ÁGUA TÓNICA	1,70€
COCA-COLA/COCA-COLA ZERO	1,70€
FANTA	1,70€
ICE TEA	1,70€
SPRITE	1,70€
GINGER ALE	1,70€

BEBIDAS ALEGRES (COM ÁLCOOL)

IMPERIAL	1,50€
TÚLIPA	1,80€
SUPER BOCK 33CL	1,60€
SUPER BOCK PRETA	1,60€
SUPER BOCK SEM ÁLCOOL	1,60€
SOMERSBY	2,30€
COPO DE SANGRIA DE FRUTOS VERMELHOS	3,00€
VINHO A COPO FIUZA BRANCO OU TINTO	2,70€
VINHO A COPO DA CASA BRANCO OU TINTO	2,50€
SANGRIA 1L - 2L BRANCA OU TINTA	13,00€ - 15,00€
SANGRIA 1L - 2L CHAMPANHE E FRUTOS VERMELHOS ABACAXI E HORTELÃ	15,00€ - 18,00€

COCKTAILS

CAIPIRINHA	6,00€
MOJITO	6,00€
GIN TÓNICO HENDRICK'S	7,00€
GIN TÓNICO	6,00€
MIMOSA	4,00€

PREÇOS COM IVA INCLuíDO À TAXA EM VIGOR.
ESTE ESTABELECIMENTO TEM LIVRO DE RECLAMAÇÕES.



VEGAN



PICANTE



CONTÉM FRUTOS SECOS



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE