

Delfina

# Menu

12:00 - 23:00

## Ovos

**“English breakfast”** 9.00€

Base de tosta de pão saloio, ovos mexidos simples, bacon, cebolinho

**Ovos “Benedict”** 10.00€

Muffin inglês, ovo a baixas temperaturas – tipo escalfado, molho holandês e bacon crocante

**Ovos “Florentine”** 10.00€

Muffin inglês, ovo a baixas temperaturas – tipo escalfado, molho holandês e espinafres

**Ovos “Royale”** 11.00€

Muffin inglês, ovo a baixas temperaturas – tipo escalfado, molho holandês e Salmão fumado, zestes de lima



# Menu

12:00 - 23:00

## Tostas Contemporâneas

**“Avocado Lovers”** 9.50€

Base fatia de pão rústico torrado,  
guacamole, ovo a baixas temperaturas,  
tomate cherry e sementes de sésamo

**“Nordic Vibes”** 11.50€

Base de fatia de pão rústico integral  
torrado, mousse de alperce e Filadélfia  
perfumado com endro fresco, rúcula,  
salmão fumado e nozes

**“Green Goddess”** 9.00€

Base de fatia de pão rústico integral  
torrado, húmus, finas fatias de abacate,  
tomate seco, amêndoas torrada e ceviche de  
germinados

**“Mushroom”** 10.50€

Base de fatia de pão rústico torrado húmus,  
barrado com um leve toque de pasta de  
trufa, trilogia de cogumelos selvagens,  
rúcula e leves lascas de parmesão



# Menu

12:00 - 23:00

## Wraps ou pão pita

**Salmon and cream dream** 11.50€

Espinafres salteados em azeite e alho, tomate confitado, cebola roxa, creme de queijo, alho e ervas

**Cheeky chicken** 10.50€

Frango grelhado, abacate, mozarela fresca, cogumelos salteados e molho de mostarda e mel

**Fresh caprese** 9.00€

Barrado com Pesto tradicional, tomate, mozarela fresca, rúcula e nozes

**Roast beef** 11.50€

Rosbife, barrado c/ molho tártero, rúcula, queijo fundido, tomate confitado, cebola caramelizada e cornichons



# Menu

12:00 - 23:00

## Bowls

### Oslo

14.60€

Salmão braseado, arroz “selvagem”,  
abacate, framboesas, pepino, cebola roxa,  
cebola crocante e molho teryaki

### Bali

12.90€

Quinoa, ovo cozido, abacate, manga,  
rabanete, cogumelos shiitake, edamame,  
sementes de sésamo e molho ponzu

### Madagáscar

14.60€

Arroz “selvagem”, camarão cozido,  
edamame, malagueta, espinafres salteados,  
ananás, molho de cocktail cítrico c/  
manjericão

### Kentucky

13.70€

Arroz jasmim, frango crocante com panko,  
molho de caril de madras e leite de coco,  
ananás, pak choi glaceada



# Menu

12:00 - 23:00

## Saladas

### Fresh Salmon

13.00€

Misto de alfaces c/rúcula, tomate cherry, queijo feta, abacate, croutons de pão, cebola roxa, e vinagrete de tomate e cebolinho

### Tropical

12.50€

Alface romana, massa penne, camarão, abacaxi, melão, cebola roxa e molho cocktail

### Provençal

12.00€

Alface romana, massa penne, frango, ovo cozido, tomate cherry, nozes e molho com um leve toque de gorgonzola

### Mediterrânea

12.00€

Alface romana, ovo cozido, tomate cherry, beterraba, nozes, queijo feta e molho de iogurte e hortelã



# Menu

12:00 - 23:00

## Pratos conforto

**A nossa “horta”** 14.50€

Hamburguer de vegetais, puré de batata-doce assada e legumes glaceados

**Frango ao forno** 15.50€

Peito de frango assado c/ ervas, mil folhas de legumes e molho da peça

**Camarão ao caril** 18.70€

Caril tradicional c/ manga, arroz jasmim c/ um leve toque de zestes de lima e amêndoas torrada

**Kafta Delfina** 17.70€

kafta em hambúrguer guarnecido c/ uma fresca salada mediterrânea



# Menu

12:00 - 23:00

## Bowls doces

**Tropical Bliss** 8.50€

logurte grego natural, framboesas, mirtilos, granola e couli de frutos vermelhos

**Açaí Super Bowl** 10.50€

Polpa de açaí, kiwi, banana, amêndoa tostada, sementes de linhaça, granola e um pequeno fio de manteiga de amendoim

**Berrylicious Power** 9.50€

logurte proteico natural, ananás, melão, coco ralado, sementes de chia, mel do montesinho



# Menu

12:00 - 23:00

## Panquecas

Panqueca de aveia simples 5.00€

Manteiga canela e mel

Panqueca de aveia e frutos vermelhos 6.50€

frutos vermelhos, creme de avelã e mel

Panqueca de aveia c/ ganache de chocolate 7.00€

Fruta da época, manteiga de amendoim, nozes e ganache de chocolate sem açúcar



# Menu

12:00 - 23:00

## Sobremesas

**Pudim de chia** 7.00€

c/ couli de manga assada, gelado de coco e frutos do bosque

**Bolo mousse de chocolate c/ agave** 8.00€

Couli de frutos vermelhos e bola de gelado de baunilha artesanal e amêndoas torrada

**Crepe c/ gelado de baunilha e caramelo saudável** 6.50€

Caramelo de miso-agave, nozes e gelado de baunilha artesanal

**Gelados artesanais (bola)** 4.50€

Morango, avelã, limão, iogurte e baunilha



**Delfina**

# Menu

10:00 - 12:00 | 16:00 - 19:00

## Tostas, torradas e sanduíches

Torrada c/ Manteiga e geleia	2.80€
Tosta ou sanduíche de Fiambre peru	3.20€
Tosta ou sanduíche de Queijo Flamengo	3.20€
Tosta ou sanduíche mista	3.50€



# Menu

10:00 - 12:00 | 16:00 - 19:00

## Panquecas

**Panqueca de aveia simples**

5.00€

Manteiga canela e mel

**Panqueca de aveia e frutos vermelhos**

6.50€

Frutos vermelhos, creme de avelã e mel

**Panqueca de aveia c/ ganache de chocolate**

7.00€

Fruta da época, manteiga de amendoim, nozes e ganache de chocolate sem açúcar



# Menu

10:00 - 12:00 | 16:00 - 19:00

## Croissants

**Croissant folhado - simples 2.50€**

**Croissant folhado - misto 3.50€**

Recheado c/ fiambre de perú e queijo flamengo

**Croissant folhado - Eggs 7.50€**

Recheado c/ ovos mexidos e pico de gallo



# Menu

10:00 - 12:00 | 16:00 - 19:00

## Ovos

**“English breakfast”** 9.00€

Base de tosta de pão saloio, ovos mexidos simples, bacon, cebolinho

**Ovos “Benedict”** 10.00€

Muffin inglês, ovo a baixas temperaturas – tipo escalfado, molho holandês e bacon crocante

**Ovos “Florentine”** 10.00€

Muffin inglês, ovo a baixas temperaturas – tipo escalfado, molho holandês e espinafres

**Ovos “Royale”** 11.00€

Muffin inglês, ovo a baixas temperaturas – tipo escalfado, molho holandês e Salmão fumado, zestes de lima



# Menu

10:00 - 12:00 | 16:00 - 19:00

## Bowls doces

**Tropical Bliss** 9.50€

logurte grego natural, framboesas, mirtilos, granola e couli de frutos vermelhos

**Açaí Super Bowl** 10.50€

Polpa de açaí, kiwi, banana, amêndoa tostada, sementes de linhaça, granola e um pequeno fio de manteiga de amendoim

**Berrylicious Power** 9.50€

logurte proteico natural, ananás, melão, coco ralado, sementes de chia, mel do montesinho

