



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, amêndoa 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, mozzarella fresca, cogumelos salteados e molho de mostarda e mel

Fresh caprese 9.00€

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

Roast beef 11.50€

Rosbife, barrado c/ molho tártaro, 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 shitake, edamame, sementes de sésamo e molho ponzu

Madagáscar

14.60€

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

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 amêndoa 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 amêndoa 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 peru 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

