



COTA DO CHÁ

PALADAR DA ALMA



COM VISTA PARA A CIDADE, O MAR OU O RIO,
ESTES SÃO 22 SPOTS CUJOS MENUS SÃO AMIGOS DA BOA FORMA

é o primeiro restaurante que explora profundamente a cultura nipónica com uma ementa original criada pelo chef japonês Masaki Onichi. Escolha um lugar no open space e renda-se.

Especialidades Salada de algas, vegetais, sésamo e marisco, Bacalhau negro grelhado, Fondue japonês, Shiyoyaki grelhado, Sashimi de 20 variedades de peixe.

Ichiban Av. Brasil, 454, Porto. De segunda a quinta, das 12h30 às 15h e das 19h30 às 23h. Sexta e sábado, das 12h30 às 16h e das 19h30 às 2h. Domingo, das 12h30 às 16h e das 19h30 às 23h.

Preço médio por refeição € 30,00.

Tel. 22 618 6111.

CENTRO SOBRE O MAR

Por cima da praia da Nazaré, com um conceito informal, a cozinha atlântica mantém-se fiel ao desafio light e alia-se ao ambiente sofisticado, com o oceano como pano de fundo. Não vai conseguir ficar indiferente. O manto azul que se abre, vai aguçá-lo o apetite. A juntar a todos estes ingredientes tem outros. Quais? Vá espriear.

Especialidades Peixe grelhado ou ao sal, Camarão tigre cozido ou grelhado, Espetada de frutas com sorbet.

Mar Bravo Pç. Sousa Oliveira, 71, Nazaré. Todos os dias, das 12h às 16h e das 19h às 23h. Tem zona de fumadores.

Preço médio por refeição € 20,00.

Tel. 262 56 9160.

LISBOA THE RIGHT MOOD

Aqui todos os ingredientes são escolhidos ao pomenor. Simples, frescos e sustentáveis, a aposta recai em produtos biológicos e de origem local. O espaço, dentro do Inspira Santa Marta Hotel, é amplo, moderno e ideal para early dinners com tempo para degustar as iguarias saudáveis do chef Stephane Gallou.

Especialidades Salada de espargos biológicos com gomo de laranja biológica em vinagrete de manga, Risotto de espinafres biológicos e pinhões, Panna Cotta de chá biológico com coulis de manga.

Open Brasserie Mediterrânica R. de Santa Marta, 48, Inspira Santa Marta Hotel, Lisboa. Todos os dias, das 12h30 às 14h30 e das 19h30 às 21h30.

Preço médio por refeição € 30,00.

Tel. 21 044 09 00.

MAGIC SPOT

O tempo aqui passa lentamente. É mágico. Não só pelo sítio onde está ancorado, no meio de um jardim com uma cascata e um lago, mas porque se misturam energias. Uma excelente sugestão para um almoço sob o sol quente da Primavera ou um jantar relaxado. Talvez seja por isso que aqui os minutos se transformam em horas.

Especialidades Sopa de Agrião com maçã, Creme de ervilhas mentoladas com iogurte, Seitan com kiwi e ananás, Roti de beringela e batata doce.

Psi Alameda St. António dos Capuchos, Jardim dos Sabores, Lisboa. Todos os dias, das 12h30 às 22h30.

Preço médio por refeição € 12,00.

Tel. 21 359 05 73.

DESIGN DE SABORES

A inspiração é de outras paragens. O conceito? Flammes&Sushi, uma tarte estaladiça complementada com sushi, numa tendência gourmet apelativa e saborosa. Atreva-se a provar o temaki de salmão Happy Woman, criado especialmente para si.

Especialidades Gunkan maki de vieiras na proteína de ovo, Sashimi misto, Temaki Happy Woman com flor de salmão em proteína de ovo rosada.

Storik R. do Alecrim, 30B/30D, Lisboa. De segunda a sexta, das 12h às 16h e das 19h às 24h (à sexta, até à 1h). Sábado e domingo, das 13h às 17h e das 19h às 24h (sábado até à 1h).

Tem zona para fumadores.

Preço médio por refeição € 20,00.

Tel. 21 604 03 75.

SEA LOUNGE

Reinventar-se à medida que as horas vão passando. Passa do chill out ao intimista, transformando todos os minutos numa experiência que não se esquece. À beira mar e com o branco aconchegante, o panorama completa-se com o ambiente sofisticado criado pela noite, com lanternas e velas. Do chegar ao ficar, é um ápice. Quando der por si, está a voltar para mais.

Especialidades Salada Caparica, Bife da vazia grelhado com salada gourmet, Salada de fruta com iogurte.

Waikiki Praia da Sereia, Costa da Caparica. Todos os dias, das 10h às 4h.

Preço médio por refeição € 25,00.

Tel. 21 296 21 29.

FUSÃO PERFEITA

Entre nesta viagem de tirar a respiração. Porque os sabores são únicos. Porque a filosofia deste espaço é ideal para relaxar after work. Porque a fusão entre os traços orientais e a modernidade da metrópole o tornam sedutor e singular. Mais porquê? Porque não se vai arrepender.

Especialidades Papadum de baixas calorias, Tandoori chicken marinada em ervas aromáticas, especiarias leves e iogurte, Cachumber salad regada com molho tradicional indiano à base de limão.

Real Indiana Al. dos Oceanos, 2.11.01, Lisboa. De domingo a quinta, das 12 às 15h e das 19h às 23h. Sexta e sábado, das 12h às 15h e das 19h às 23h.

Preço médio por refeição € 23,00.

Tel. 21 896 03 03.

INSPIRAÇÃO ORIENTAL

Há lugares que não nos são indiferentes, quer seja pelo ambiente, pela decoração ou pelo conceito. E quando o prazer de uma boa refeição se mistura com arte, o encontro de paladares do oriente e ocidente tomam esta experiência única. O desfecho é uma explosão de texturas, cores e sabores.

Especialidades Salada fusion com alface, tomate cereja, chuchu, massa de batata e sashimi de salmão braseado, Salada de algas marinhas com foie gras em redução de vinho tinto, Gunka de sushi envolvido em salmão com vieira fresca, lima e ovas de peixe voador temperadas em yuzu com molho de maracujá picante.

Estado Líquido Fusion Sushi Lg. de Santos, 4 A, Lisboa. De segunda a quinta, das 12h30 às 15h e das 20h às 23h.

Sexta, das 12h30 às 15h e das 20h às 24h. Sábado, das 13h às 15h30 e das 20h às 24h. Domingo, das 13h às 15h30 e das 20h às 23h.

Preço médio por refeição € 32,00.

Tel. 21 397 20 22.

GOURMET BIOLÓGICO

A assinatura deste espaço são os hambúrgueres, mas nem