

A tua poke!

create your own poke

TAMANHO / SIZE:

Regular 7,90 €
Grande/Large 9,90 €

Bases (R/G:2)

Arroz de Sushi
Salada Mista
Quinoa
Arroz Basmati
Arroz Integral

Proteínas (R:2)(G:3)

Atum/ marinado
/ flamejado (+0,50)
Bolinhas vegetais
Camarão
Chicharro
Faláfel
Frango/ marinado
Salmão/ marinado
/ flamejado (+0,50) | Tofu

Verdes (R:4)(G:5)

Abacate (+0,50)
Ananás
Brócolos
Cebola Roxa
Cebolito
Cenoura | Coentros
Couve Roxa | Curgete
Edamame | Gengibre
Grão de Bico
Manga | Malagueta
Milho | Pepino
Philadelphia (+0,50)
Tomate Cherry
Wakame

Molhos (R/G:1)

Azeite, manjerição & limão
Azorean Spicy | Soja
Creme de abacate (+0,50)
Manga Ponzu | Ponzu
Shiracha Mayo | Teriyaki
Wasabi Mayo

Crocantes (R/G:2)

Algas Nori
Amêndoa(+0,50)
Batata doce
Cebola frita
Coco | Milho frito
Mix sementes
Ervilhas Wasabi(+0,50)
Orange Tobiko(+0,50)

Base (R/L:2)

Sushi Rice
Mix Salada
Quinoa
Basmati rice
Brown rice

Proteins (R:2)(L:3)

Tuna/ marinated
/ flamed (+0,50)
Vegetable balls
Shrimp
Mackerel
Faláfel
Chicken/ marinated
Salmon/ marinated
/ flamed (+0,50) | Tofu

Greens (R:4)(L:5)

Avocado (+0,50)
Pineapple
Broccoli
Red Onion
Chives
Carrot | Coriander
Red cabbage | Zucchini
Edamame | Ginger
Chickpea
Mango | Chilli
Corn | Cucumber
Philadelphia (+0,50)
Cherry tomato
Wakame

Sauce (R/L:1)

Olive oil, basil &
lemon | Azorean Spicy
Soja | Avocado cream
(+0,50) | Manga Ponzu
Ponzu | Shiracha Mayo
Teriyaki | Wasabi Mayo

Crispy (R/L:2)

Nori seaweed
Almond (+0,50)
Sweet potato
Fried onion
Coconut | Fried corn
Mix seeds
Wasabi peas (+0,50)
Orange Tobiko (+0,50)

Oferta da casa: Molho soja, sementes sésamo, e orégãos.

Extras: Base +1,5€ | Proteína 2€ | Verdes, Molhos ou Crocantes +0,5€.
IVA INCLUIDO À TAXA LEGAL EM VIGOR

Bebidas

drinks

Sumo do dia - - - - - 1,50 €
juice of the day

Limonada - - - - - 1,00 €
lemonade

Chá Frio - - - - - 1,00 €
ice tea

Detox Smoothie - - - - - 5,00 €
Seleção de frutas do dia | Fruits selections of the day.

Azorean Smoothie - - - - - 4,50 €
Leite s/lact. ananás, banana e f. vermelhos | Milk without
lactose, pineapple, banana and red fruits.

OH K! Kombucha - - - - - 3,90 €

Sabores: Chá verde e jasmim
Frutos silvestres
Gengibre e limão
Flavors: Green tea and jasmine
Red fruits
Ginger and lemon

Com Alcool - With alcohol

Vinho Tinto ou Branco - - - - - 10,00 € 5,00 €
Red or white wine 0,75 L 0,35 L

Cerveja Regional - - - - - 2,30 € 1,30 €
Regional beer 0,33 L 0,25 L

Brunch

Atlantic Brunch - - - - - 7,50 €

Torradas s/glúten, creme de Abacate, compota Regional,
manteiga, queijo fresco com tomate cherry e azeite c/manje-
rição. Salada fruta mais sumo do dia e cafe expresso.

Gluten-free toast, avocado cream, regional jam, butter, fresh
cheese with cherry tomatoes and olive oil with basil. Fruit
salad with juice of the day and expresso coffe.

Azorean Brunch - - - - - 10,00 €

Tosta s/glúten de abacate e mais
1 opção: Salada fruta | Iogurte |
Açaí | Pudim Chia. 1 Sumo do dia
e 1 café expresso.

Gluten-free avocado toast with
more 1 option: Fruit salad |
Yogurt | Açaí | Chia Pudding.
1 juice of the day and
1 expresso coffe.



MENU



Essência Açoriana



Descobre todos os sabores
dos Açores em formato Poke!

Extras: Smoothie 3,00€ | Proteína +2€ | Verdes, Molhos ou Crocantes +0,5€.

more options

Mais opções

main pokes

Azorean Pokes

Sopa Miso

3,50 €



Sopa miso com tofu, cebolinho, cenoura e alho francês, algas nori e sésamo.
Soup with tofu, chives, carrots and seaweed.

Temaki

5,00 €



Arroz sushi, alface e pepino.
(Adicionar: Proteína 2€, verdes 0,5€, molhos 0,5€, crocantes 0,5€).
Sushi rice, lettuce & cucumber. (Add: Protein €2, greens €0.5, sauces €0.5 crispy €0.5).

Spring Roll

5,00 €



Alface, cenoura, ceboleto, couve roxa, pepino, manjeriçã, hortelã, molho doce picante com soja, mostarda e sementes de linhaça. Envolvido em folha de arroz.
(Adicionar: Proteína 2€, verdes 0,5€, molhos 0,5€, crocantes 0,5€).
Lettuce, carrot, chives, cucumber, red cabbage, basil, mint, sweet and spicy soy sauce with mustard and linseeds. Wrapped in rice leaf. (Add: Protein €2, greens €0.5, sauces €0.5, crispy €0.5).

Tosta Abacate

5,50 €



Pão sem glúten com abacate, queijo fresco, tomate cherry, manjeriçã, sementes de linhaça e molho balsâmico.
(Adicionar: Proteína 2€, verdes 0,5€, molhos 0,5€, crocantes 0,5€).
Gluten-free bread with avocado, fresh cheese, cherry tomato, basil, linseeds and balsamic sauce. (Add: Protein €2, green €0.5, sauce €0.5, crispy €0.5).

Tartaro d'Vegetais

6,00 €



Arroz de sushi, vegetais e molho manga ponzu. (Adicionar: Proteína 2€, verdes 0,5€, molhos 0,5€, crocantes 0,5€).
Sushi rice, vegetables and mango ponzu sauce. (Add: Protein €2, green €0.5, sauce €0.5, crispy €0.5)

Edamame

3,00 €



Proteína vegetal com molho de soja e sementes linhaça.
Vegetable protein with soy sauce and linseeds.

Salada Wakame

3,00 €



Alga japonesa com molho de soja e sementes de sésamo.
Japanese seaweed with soy sauce and sesame seeds.

Gyozas

4 uni 7,00 € 6 uni 9,00 €



Opção: Vegetais, frango ou de camarão.
Options: Vegetables, chicken or shrimp.

Tuna

.....9,00 € / 11,00 €



Arroz de sushi, atum, wakame, molho de soja, edamame, cenoura, couve roxa, ceboleto, molho spicy, cebola frita, algas nori e sementes de sésamo.
Sushi rice, tuna with wakame, soy sauce, edamame, carrot, red cabbage, chives, spicy sauce, fried onion, nori seaweed and sesame seeds.

8,00 € / 10,00 €

Arroz basmati, chicharro flamejado, tomate cherry, ananás, cebola roxa, molho teriyaki, milho frito, coentros e sementes de sésamo.
Basmati rice, flamed mackerel, cherry tomato, pineapple, red onion, teriyaki sauce, fried corn, coriander and sesame seeds.

Kumo



Vegan

.....8,50 € / 10,50 €



Salada mista, quinoa, tofu marinado, molho teriyaki, couve roxa, cenoura, abacate, molho de manga ponzu, amêndoa laminada e sementes de sésamo. Mixed salad, quinoa, marinated tofu, teriyaki sauce, red cabbage, carrots, avocado, mango ponzu sauce, almond and sesame seeds.

9,50 € / 11,50 €

Arroz de sushi, camarão, manga, pepino, cenoura, molho soja, creme de abacate, Philadelphia, red tobiko, algas nori e sementes de sésamo. Sushi rice, shrimp, mango, cucumber, carrot, soy sauce, avocado cream, Philadelphia, red tobiko, nori seaweed and sesame seeds.

Maki



Sobremesa

Dessert

Mochi

1 2,00 € 2 3,50 € 3 4,50 €

Sabores: Ananás e Coco, Baunilha, Banana e chocolate, Café, Caramelo e Amêndoa, Castanha, Chocolate, Manga, Matcha, Morango, Sésamo, Yuzo.

Flavors: Pineapple & Coconut, Vanilla, Banana & Chocolate, Coffee, Caramel and Almond, Chestnut, Chocolate, Mango, Matcha, Strawberry, Sesame, Yuzo.

Açaí

7,00 €

Ananás e coco, compota regional e granola.
Pineapple and coconut, regional jam and granola.

Lua

4,50 €

Ananás flamejado com mel. Pineapple with honey.

Olu'Olu

5,50 €

Pudim de Chia, granola, amêndoa e mel.
Chia pudding, granola, almonds and honey.

logurte Ono

5,00 €

logurte natural, compota regional, fruta fresca e granola.
Natural yogurt, regional jam, fresh fruit and granola.

Crie a tua Sobremesa

create your own dessert

(R:1) (L:1)

(R:3) (L:5)

Bases

Pudim Chia
Chia pudding

logurte
Yogurt

Açaí (+2,00)

Toppings

Chocolate Nutella
Chocolate Nutella

Coco
Coconut

Amêndoa (+0,50)
Almond

Granola

Doce de Morango
Strawberry Jam

Doce da época
Seasonal jam

Mel
Honey

Manteiga Amendoim
Peanut Butter

Leite condensado
Condensed milk

Fruta da época
Seasonal fruit

Frutos vermelhos
Red fruits

TAMANHO / SIZE:

Regular 5,00 €
Grande/Large 7,00 €

