



essência  
restaurante Vegetariano



## O COUVERT

### COUVERT

SELEÇÃO DE PÃES, PASTAS  
E MANTEIGA AROMATIZADA  
BREAD SELECTION, PASTES AND  
FLAVORED BUTTER

3

## AS ENTRADAS

### STARTERS

CROQUETAS CAESAR (6 UN) 1  
BÈCHAMEL, ALFACE ROMÃNA,  
CROUTON DE BRIOCHE, PANKO, GRANA PADANO,  
MOLHO CAESAR

CAESAR CROQUETTES (6 UN)  
BÈCHAMEL, ROMAINE LETTUCE, BRIOCHE  
CROUTON, PANKO, GRANA PADANO, CAESAR SAUCE



CHÈVRE LAVANDE 1 1

MASSA FOLHADA, QUEIJO DE CABRA,  
AMÊNDOAS, ALFAZEMA.

CHEVRE LAVANDE  
PUFF PASTRY, GOAT CHEESE, ALMONDS  
LAVANDER.



ALHEIRA VEGETARIANA 9

MASSA FILO, ESPINAFRES, AZEITONAS,  
AMENDOAS E TOMATE CEREJA.

VEGETARIAN ALHEIRA  
FILO DOUGH, SPINACH, OLIVES,  
ALMONDS E CHERRY TOMATO.



CARPACCIO DE PORTOBELLO 1 2

PORTOBELO, ALCAPARRA, MIOLO DE NOZ,  
MANJERICÃO, TOMILHO.

PORTOBELLO CARPACCIO  
PORTOBELLO, CAPER, NUTS, BASIL,  
THYME.



VELOUTÉ POMME DE PROVENCE 9

BATATA, NATA DE SOJA, BEBIDA DE SOJA,  
NÓZ MOSCADA, CRISPY VEGAN,  
ERVAS DE PROVENCE

VELOUTE POMME DE PROVENCE  
POTATO, SOY CREAM, SOY DRINK, NUTMEG,  
CRISPY VEGA, HERBES DE PROVENCE,



# AS OPÇÕES VEGETARIANAS VEGETARIAN OPTIONS

## TEMPEH MISOHOISIN COM ALIGOT DE BANANA 18

TEMPEH, MOLHO MISOHOISIN, NATA DE SOJA,  
CHALOTA, BANANA, CARIL, AÇAFRÃO, TERIYAKI  
TEMPEH MISOHOISIN COM ALIGOT DE BANANA  
TEMPEH, MISOHOISIN SAUCE, SOY CREAM, SHALLOT, BANANA,  
CURRY, SAFFRON, TERIYAK



## SEITAN AO MOLHO MADEIRA COM ROSTI E ESPINAFRES 18

SEITAN, VINHO MADEIRA, DEMIGLACE VEGANO,  
BATATA

SEITAN WITH MADEIRA SAUCE AND ROSTI  
SEITAN, MADEIRA WINE, VEGAN DEMIGLACE, POTATO.



## TOFU GRELHADO COM MOUSSELINE DE CENOURA E LARANJA 18

TOFU, CENOURA, LARANJA: ALHO, ALHO FRANCÊS,  
VINAGRE BALSÂMICO E PAPRIKA.

TOFU WITH CARROT AND ORANGE MOUSSELINE  
TOFU, CARROT, ORANGE: GARLIC, LEEK,  
BALSAMIC VINEGAR AND PAPRIKA.



## PALMITO THAI COM CRUMBLE DE GRÃOS E FRUTOS SECOS 18,5

PALMITO, LEITE DE COCO, AMÊNDOA,  
ÓLEO DE PALMA.

THAI PALM HEART WITH CHICKPEA AND NUT CRUMBLE  
PALM HEART, COCONUT MILK, ALMOND, PALM OIL.



## LASANHA DE COGUMELOS SELVAGENS E ESPINAFRES 18

MASSA FRESCA DE ESPINAFRES, COGUMELOS  
SELVAGENS, GRUYÈRE, GRANA PADANO.

WILD MUSHROOMS AND SPINACH LASAGNA  
FRESH SPINACH PASTA, WILD MUSHROOMS, GRUYÈRE,  
GRANA PADANO.



## RISOTTO DE DOIS COGUMELOS ARROZ ARBÓREO, GRANA PADANO, COGUMELOS PARIS, COGUMELOS SHIITAKE. 18

TWO MUSHROOMS RISOTTO  
ARBÓREO RICE, GRANA PADANO, WHITE MUSHROOM,  
SHIITAKE MUSHROOM.



\*OPÇÃO VEGAN

AS OPÇÕES  
VEGETARIANAS  
VEGETARIAN OPTIONS

RISOTTO ALLA TRAPANESE 18

ARROZ ARBÓREO, GRANA PADANO,  
PIMENTA CAYENNE, TOMATE, PESTO DE MANJERICÃO,  
SALVIA, CROUTON DE BRIOCHE

RISOTTO ALLA TRAPANESE  
ARBÓREO RICE, GRANA PADANO, CAYENNE PEPPER,  
TOMATO, BASIL PESTO, SAGE, BRIOCHE CROUTON



\* OPÇÃO VEGAN

RISOTTO DE VINHO DO PORTO 18,5

COM ROMÃ E ALCAPARRAS

ARROZ ARBÓREO, GRANA PADANO  
ALCAPARRAS, ROMÃ.

PORT WINE RISOTTO WITH POMEGRANATE  
AND CAPERS

ARBÓREO RICE, GRANA PADANO, CAPER, POMEGRANATE.



\* OPÇÃO VEGAN

TAGLIATELLE AO PESTO ROSSO E 19,5

MOZZARELLA PANADA

MASSA FRESCA, TOMATE SECO, MANJERICÃO,  
NOZES, GRANA PADANO, AZEITE, MOZZARELLA  
TAGLIATELLE WITH PESTO ROSSO AND

BREADED MOZZARELLA

FRESH PASTA, SUN-DRIED TOMATO, BASIL, NUTS,  
GRANA PADANO, OLIVE OIL, MOZZARELLA



TORRE DE PORTOBELLO 19

COGUMELOS PORTOBELLO, ALHO FRANCÊS,  
BATATA DOCE ROXA, RAÍZ DE LÓTUS.

PORTOBELLO TOWER

PORTOBELLO MUSHROOM, LEEK, PURPLE  
SWEET POTATO, LOTUS ROOT.



AS OPÇÕES  
NÃO VEGETARIANAS  
NON VEGETARIANS  
OPTIONS

TOURNEDOS DE NOVILHO AO  
MOLHO DE VINHO DO PORTO 25  
COM ARROZ À PIAMONTESE

LOMBO DE NOVILHO, MOLHO  
VINHO DO PORTO, MOZZARELLA,  
ARROZ, NATA  
BEEF TOURNEDOS IN PORT WINE SAUCE  
WITH PIMONTESE RICE,  
BEEF LOIN, PORT WINE SAUCE, MOZZARELLA,  
RICE, MILK CREAM



RISOTTO DE GAMBAS 20

GAMBAS, ARROZ ARBÓREO, GRANA PADANO,  
NORI, AÇAFRÃO.

PRAWNS RISOTO  
PRAWN, ARBÓREO RICE, GRANA PADANO, NORI,  
SAFFRON.



BACALHAU COM BROA DE 25  
ENCHIDOS E BATATAS TORNEADAS

LOMBO DE BACALHAU, BROA, CHOURIÇO,  
BACON, AZEITONA, BATATA, GRELOS.  
CODFISH WITH CORNBREAD AND ROASTED POTATOES  
COD LOIN, BREAD, CHORIZO, BACON, OLIVES,  
POTATOES, GREENS



VIEIRAS BRASEADAS AO BEURRE 26  
BLANC E TAGLIATELLE

DE BETERRABA  
VIEIRAS, OVAS, MASSA FRESCA, SALSA E  
MANJERICÃO

BRAISED SCALLOPS WITH BEURRE BLANC  
SAUCE AND BEET TAGLIATELLE  
SACALLOPS, FISH EGGS, FRESH PASTA,  
PARSLEY AND BASIL



# AS OPÇÕES INFANTIS

## CHILDREN'S OPTIONS

\* ATÉ OS 15 ANOS

### NUGGETS VEGETARIANOS COM PURÉ DE BATATAS

12

(OPÇÃO NÃO VEGETARIANA)  
VEGETAIS DIVERSOS OU FRANGO,  
SÉSAMO, BATATA.

VEGETARIAN NUGGETS WITH MASHED POTATOES  
(NON VEGETARIAN OPTION)  
MIX OF VEGETABLES OR CHICKEN, SESAME,  
POTATO.



### BURGER VEGETARIANO COM BATATA RÚSTICA

12

(OPÇÃO NÃO VEGETARIANA)  
NOVILHO PICADO OU PROTEINA VEGETARIANA,  
BATATA, MOZZARELLA E PÃO BRIOCHE

VEGETARIAN BURGER WITH RUSTIC POTATOS  
(NON VEGETARIAN OPTION)

GROUND BEEF OR VEGETARIAN PROTEIN, POTATO,  
MOZZARELLA AND BRIOCHE BREAD (VEGETARIAN OPTION)



# AS SOBREMESAS

## DESSERTS

ESSÊNCIA DE CHOCOLATE 9  
CHOCOLATE 55%, LARANJA, LIMÃO,  
CENOURA E LEITE  
ESSÊNCIA DE CHOCOLATE  
CHOCOLATE 55%, ORANGE, LEMON,  
CARROT AND MILK



TARTE GELADA DE CARDAMOMO 9  
MACADÂMIA, SEMENTES DE CARDAMOMO,  
LIMA, PHYSALIS.  
CARDAMOMO ICED PIE  
MACADAMIA, CARDAMOMO SEEDS, LEMON,  
PHYSALIS.



DUO DE LIMA COM CRUMBLE 9  
DE AVEIA  
NATA, LIMA, AVEIA.  
LEMON DUO WITH OAT CRUMBLE  
CREAM, LEMON, OAT.



MOUSSE ROMEU E JULIETA COM 9  
GELADO DE GENGIBRE  
GOIABA, GRANA PADANO, GENGIBRE  
ROMEO AND JULIET MOUSSE WITH GINGER  
ICECREAM  
GUAVA, GRANA PADANO, GINGER



TARTARE DE FRUTAS COM GEL 9  
DE LIMÃO  
COM GELADO 11  
FRIUT TARTARE WITH LEMON GEL  
SEASONAL FRUITS, LEMON



TARTE TATIN 9  
COM GELADO DE BAUNILHA NEGRA 11  
TARTÉ TATIN WITH BLACK VANILLA ICECREAM  
APPLE, CINNAMON, SUCRÉ DOUGH





PREÇOS COM IVA A TAXA EM VIGOR. ESTE ESTABELECIMENTO TEM UM LIVRO DE RECLAMAÇÕES. NENHUM PRODUTO OU BEBIDA PODE SER COBRADO SE NÃO FOR SOLICITADO PELO CLIENTE EXCEPTO SE POR ESTE FOR UTILIZADO (PONTO 3 ART 135 DLA 10/2015) SE FOR ALÉRGICO A ALGUM PRODUTO, COMUNIQUE, POR FAVOR, AOS NOSSOS COLABORADORES