



BISTRO BALANCE

## Our tasty & healthy menu

### SOPA | SOUP | SUPPE

QUENTE | HOT / HEISS

Creme grão bico com bacalhau

*Chickpea cream with codfish and olive oil*

*Kichererbsencreme mit Kabeljau und Olivenöl*

6.50€

FRIA | COLD / KALT

Sopa fria de mango

*Mango soup*

*Mangosuppe*

6.50€

### PETISCAR | SNACK TO SHARE | ZUM KNABBERN

Legumes crus da época com variedade de Hummus (Grão, beterraba, guacamole)

*Seasonal raw vegetable-sticks with Hummus-Dip (chickpea, beets, guacamole)*

*Gemüse-Sticks der Saison (roh) mit Hummus-Dips (Kichererbsen, Rüben, Guacamole)*

3.25€ 6.50€

### SALADA | SALAD | SALAT

SALADA DE POLVO | OCTOPUS SALAD | TINTENFISCHSALAT

**Couve rouxa, manga, abacate, vinagrete de mel e limão**

*Red cabbage, mango, avocado, vinaigrette from honey and lemon*

*Rotkohl, Mango, Avocado, Honig- und Zitronen-Vinagrette*

11.00€

SALADA DE FRANGO | CHICKEN SALAD | HÜHNCHENSALAT

**Queijo fresco, abacate, melão e goji**

*Fresh cheese, melon, avocado and goji*

*Frischkäse, Melone, Avocado und goji*

10.00€

### TOSTAS ABERTAS / OPEN TOAST / OFFENES TOAST

BALANCE 1

**Hummus, gambas, ovos mexidos e abacate**

*Hummus, prawns, scrambled eggs and avocado*

*Hummus, Garnelen, Rührei und Avocado*

9.80€

BALANCE 2

**Hummus de beterrada, salmão, requeijão, ovo\* e manga**

*Beet hummus, salmon, cottage cheese, egg\* and mango*

*Beete Hummus, Lachs, Frischkäse und Mango*

9.80€

BALANCE 3

**Tapenade de azeitona, ovo, cogumelos e espinafre**

*Olive tapenade, egg, mushrooms and spinach*

*Olivenpaste/Tapenade, Ei\*, Pilze and Spinat*

9.80€

A combinação dos pratos podem ser ajustados a gosto

*The combination of dishes can be adjusted to taste*

*Die Kombination der Gerichte kann dem Geschmack angepasst werden*

\*Ovos a escolha: mexidos, escalfados, fritos, cozidos

*\*Eggs to choose: scrambled, poached, fried, boiled*

*\*Eier zur Auswahl: Rührei, pochiert, gebraten, gekocht*

## PRATO PRINCIPAL / MAIN COURSE / HAUPTGERICHT

|  |        |
|--|--------|
| Filete de Dourada, legumes verdes (espinafres, ervilhas, espargos) e molho jalapenos<br><i>Bream fillet, green vegetables (spinach, peas, asparagus) and jalapeno sauce (mild)</i><br><i>Seebrasse-Filet, grünes Gemüse (Spinat, Erbsen, grüner Spargel) und Jalapeno-Sauce (mild)</i> | 15.50€ |
| Filete de Salmão grelhado, puré de batata doce, aipo salteado e mel de cana<br><i>Grilled salmon fillet, sweet potato puree, sautéed celery and cane honey</i><br><i>Gegrilltes Lachsfilet, Süßkartoffelpüree, sautierter Sellerie und Rohrzuckerhonig</i>                             | 15.50€ |
| Espetadinha de frango, com quinoa de legumes, manga e passas<br><i>Small chicken kebab, with vegetable quinoa, mango and raisins</i><br><i>Kleiner Hühnerspiess mit Gemüsequinoa, Mango und Rosinen</i>  | 12.50€ |
| Bife grelhado com molho verde, batata doce assada e salada com frutos da época<br><i>Grilled steak with green sauce baked sweet potatoes and salad with seasonal fruits</i><br><i>Gegrilltes Steak mit grüner Soße, gebackenen Süßkartoffeln und Salat mit saisonalen Früchten</i>     | 17.50€ |
| NOODLES DE COURGETE À SUA ESCOLHA   COURGETTE NOODLES WITH YOUR CHOICE / ZUCCHINUDELN NACH IHRER WAHL:<br><b>Molho pesto, cogumelos, gambas, frango</b><br><i>Pesto sauce, mushrooms, prawns, chicken</i><br><i>Pesto-Sauce, Champignons, Garnelen, Hähnchen</i>                       | 12.00€ |

## SOBREMESA / DESSERT / NACHSPEISE

|  |       |
|--|-------|
| Delicia de cacau 100% com tamaras e gelado de yogurte<br><i>100% cocoa delight with dates and yogurt ice cream</i><br><i>100% Kakaogenuss mit Datteln und Joghurteis</i> | 5.50€ |
| Pannacotta de coco com maçã e granola<br><i>Coconut Pannacotta with apple and granola</i><br><i>Kokosnuss Panna Cotta mit Apfel und Granola</i>                          | 5.50€ |
| Fruta fresca da época laminada<br><i>Fresh seasoned fruit laminated</i><br><i>Obst der saison laminiert</i>  | 5.50€ |

SUMO DO DIA  
JUICE OF THE DAY  
SAFT DES TAGES  
3,00€

Feels good to be healthy!