

RAW

FOOD BAR

ENQUANTO ESPERA

Servido com pão de massa mãe de espelta
Served with spelt sourdough bread

Trio de Hummus PB 6,50 €

Hummus Trio

Aipo, Baterraba, Batata Doce e Espinafres
Celery, Beetroot, Sweet Potato and Spinach

Carpaccio de Novilho 12,00 €

Beef Carpaccio

Lombo de Novilho, Tapenade, Balsamo de Figo Seco,
Queijo São Jorge, Agrião, Poejo
*Beef Loin, Tapenade, São Jorge Cheese, Watercress,
Pennyroyal*

Spicy Rainbow Patê 10,00 €

RAW Spicy Rainbow Patê

Salmão, Atum, Cavala, Matcha, Furikake
Salmon, Tuna, Mackerel, Matcha, Furikake

Pão de massa mãe com espelta 2,50 €

Spelt sourdough bread

CLASSIC BOWLS

Poke 14,00 €

Salmão Marinado, Edamame, Manga, Rebentos Soja,
Tomate Cereja, Arroz, Ovo Marinado, Couve Roxa
*Marinated Salmon, Edamame, Mango, Soybean Sprouts,
Cherry Tomatoes, Rice, Marinated Egg, Red Cabbage*

Ceviche 16,00 €

Atum Fresco com Leche de Tigre, Lima, Coentros,
Cebola Roxa, Malagueta, Chips de Mandioca
*Fresh Tuna with Tiger Leche, Lime, Coriander, Red Onion,
Chillies and Cassava Chips*

Chirashi 16,00 €

Taça de Arroz com Mix de Sashimi e Legumes
Rice Bowl with Sashimi and Vegetable Mix

CREATIVE BOWLS

1º Passo: Escolhe a tua bowl

Step 1: Choose your bowl

Bitter Sweet Purple PB+K 9,00 €

Slaw de Couve roxa e Beterraba, Radiccio,
Rabanete, Feijão Encarnado, Amoras, Avelã
*Red Cabbage and Beetroot Slaw, Radiccio, Radish,
Red Beans, Blackberries, Hazelnut*

Wholesome Green PB+K 11,00 €

Mix de Folhas Tenras, Wakame, Maçã Granny,
Abacate, Brocolos, Edamame, Hummus de Espinafres
*Tender Leaf Mix, Wakame, Granny Apple, Avocado,
Broccoli, Asparagus and Edamame*

Tangy White PB+K 9,00 €

RAW Spicy Rainbow Patê

Slaw de Couve Branca e Gengibre, Rebentos de Soja,
Daikon, Couve Flor, Funcho, Hummus de aipo, Coco
Crocante / *White Cabbage and Ginger Slaw, Soybean Sprouts,
Daikon, Cauliflower, Fennel, Crunchy Coconut*

2º Passo: Escolhe o teu molho

Step 2: Choose your dressing

Vegan Ranch PB+K

Mayo Vegano, Salsa, Funcho, Alho, Cebola, Paprika
e Pimenta / *Vegan Mayo, Parsley, Fennel, Garlic, Onion,
Paprika and Pepper*

Amêndoa, Tomilho e Moscatel PB+K

Almond, Thyme and Moscatel Wine

Manteiga de Amêndoa Torrada, Redução de Moscatel,
Vinagre de Vinho / *Toasted Almond Butter,
Moscatel Reduction, Wine Vinegar*

Balsâmico de Figo Seco e Mel PB+K

Dry Fig Balsamic and Honey

Azeite Extra Virgem, Vinagre de Figo Seco Envelhecido,
Mel, Mostarda / *Extra Virgin Olive Oil,
Aged Dry Fig Vinegar, Honey, Mustard*

Leite de coco e Caril Verde PB+K

Coconut Milk and Green Curry

Leite de Coco, Lima, Coentros, Erva Príncipe, Chili
verde, Galanga / *Coconut Milk, Lime, Coriander,
Lemon Grass, Green Chili and Galanga*

3º Passo: Escolhe a proteína

Step 3: Choose your protein

Rosbife / Peppered Roastbeef 7,50 €

Tataki de Atum / Tuna tataki 8,00 €

Cavala Marinada 6,00 €
Marinated Mackerel

Temphe 9,00 €



SUSHI

SASHIMI K

12 peças de Peixe Fresco Cru Seleccionado Laminado
12 Slices of Fresh Raw Fish Selection

| | |
|--------------------|---------|
| Salmão Salmon | 10,00 € |
| Atum Tuna | 14,00 € |
| Cavala Mackerel | 9,00 € |

HOSSOMAKI

Enrolado fino com alga por fora. 6 peças
Wrapped with rice on the outside. 6 pieces

| | |
|--------------------|--------|
| Salmão Salmon | 7,00 € |
| Atum Tuna | 9,00 € |
| Cavala Mackerel | 6,00 € |
| Manga Mango | 4,00 € |

URAMAKI

Enrolado com arroz por fora. 8 peças
Wrapped with rice on the outside. 8 pieces

| | |
|---|---------|
| Tuna Spicy Atum , Abacate, Rúcula, Ovas Tamago Avocado, Arugula, Roe Tamago | 12,00 € |
| “Sweet” Salmon Salmão, Manga, Pepino, Pickle de Gengibre e Sementes de Sesamo / Mango, Cucumber, Ginger Pickle and Sesame Seeds | 10,00 € |
| Delicate Makerel Cavala, Wakame, Aipo Assado, Tomilho Wakame, Roasted Celery, Thyme | 9,00 € |
| Vegan Temphe Tation Temphe , Espargos, Manga e Miso Asparagus, Mango, Ginger and Miso | 10,00 € |
| COMBO RAW 6 Sashimi + 4 Nigiri + 6 Hossomaki + 8 Uramaki 6 Sashimi + 4 Nigiri + 6 Hossomaki + 8 Uramaki | 35,00 € |
| COMBO EXTRA 20 Sashimi + 6 Nigiri + 4 Gunkan + 6 Hossomaki + 8 Uramaki / 20 Sashimi + 6 Nigiri + 4 Gunkan + 6 Hossomaki + 8 Uramaki | 60,00 € |

HEALTHY SWEETS

M³ 5,00 €
Sorvete de Morango e Pimenta Verde, Gaspacho de
Morango e Coentro, Sponge Cake Crocante
Strawberry and Green Pepper Ice Cream, Strawberry
and Coriander Gazpacho, Crunchy Sponge Cake

**Laminado de Abacaxi
e Aroma de Amarginha** 5,00 €
Sliced Pineapple
Abacaxi Laminado com Sorvete de Limão, Menta
e Pimenta Rosa / Lemon, Mint and Pink Pepper Ice Cream

Açaí e Frutos Roxos com Requeijão 6,00 €
Sheep Cream Cheese and Honey
Creme de Açaí e Mirtilo com Requeijão de ovelha
e Amêndoa Caramelizada / Cream of Acai
and Red Fruits and Almond Granola

**Creme de Manga e limão
com Chocolate Matcha** 5,00 €
Ripe Mango Puré
Creme de Manga Madura, Limão, Chocolate de Matcha
e Pistaccio, Coco Crocante / Lemon, Matcha Chocolate
and Pistaccio, Crunchy Coconut

INFORMAÇÃO SOBRE INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES:

Antes de efetuar o seu pedido, agradecemos que nos comunique se pretende obter esclarecimentos sobre os ingredientes alimentares. Mais solicitamos que nos informe, caso tenha alguma intolerância ou alergia alimentar. Muito obrigado.

ART. 135 DO DL 10/2015:

Nenhum prato, produto alimentar ou bebida, incluindo o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este for inutilizado.

IVA INCLuíDO À TAXA LEGAL EM VIGOR
DISPONÍVEL LIVRO DE RECLAMAÇÕES

INFORMATION ABOUT FOOD INTOLERANCE & ALLERGIES:

Before ordering your meal, please let us know if you would like to obtain any information regarding the food ingredients. Also, please inform us in case you have any intolerance or food allergies. Thank you.

ART. OF 135 DL 10/2015:

No course, food or drink, including couvert, may be charged if not requested by the customer or if unutilized.

VAT INCLUDED AT THE CURRENT RATE
COMPLAINTS BOOK AVAILABLE



SÃO RAFAEL ATLÂNTICO

ALGARVE

Rua dos Corais | 8200-613 Albufeira | Portugal
T. (+351) 289 599 420 | E. saorafaelatlantico@nauhotels.com
WWW.NAUHOTELS.COM

Plant based = PB | Keto = K

RAW
FOOD BAR



CONSULTE AQUI O MENU
CHECK HERE THE MENU

