

Time Out

Lisboa

MAIS!

**ROBIN HOOD
DINOSSAUROS NO
PAVILHÃO ATLÂNTICO
FESTAS ERASMUS**



*Um Big Mac?
É verdade.
O Big Mac
tem 495 calorias.*

*Quer comer
de forma
saudável?
Emagrecer
sem maltratar
o paladar?
Então esta
Time Out
é para si.*

**VOYEUR
CLUB**
*A nova
discoteca
de luxo
da cidade*



2por1
Esta revista vale
1 CUPCAKE
NA NOVISSIMA
TEASE

COMER MENOS DE 500 CALORIAS...

E SER FELIZ



Já dissemos atrás e repetimos: uma refeição de sushi é uma boa maneira de se comer o peixe que tanta falta nos faz. Esta composição do **Origami** (R. de O Século, 127), foi elaborada por uma nutricionista, especificamente para quem quer consumir poucas calorias.

SUSHI

Chá verde Hidrata e tem anti-oxidantes. Ajuda a reduzir o colesterol.

Gengibre O sabor pode não agradar a toda a gente, mas não deixe de comer gengibre uma vez por outra. Para além de (aleadamente) ser um bom afrodisíaco, diz que também faz bem às constipações e à artrite reumatóide. Em versão chá é do melhor.

Wasabi Tem propriedades anti-bacterianas que podem ajudar a aniquilar qualquer bicho que possa andar pelo peixe cru.

Algas À vista ninguém diria, mas as algas fazem bem à saúde. São fonte de vitaminas e estimulam o metabolismo.

Atum Tal como o salmão, também o atum está bem fornecido de ômega 3, assim como de proteínas, vitaminas e sais minerais que fortalecem os ossos (como o magnésio, o cálcio ou o fósforo). Segundo os especialistas, o consumo frequente ajuda a controlar o colesterol e a hipertensão.

Soja É um molho muito pouco calórico. Ajuda a reduzir o nível de colesterol e a prevenir a osteoporose.

Sésamo Para além de minerais, as sementes de sésamo têm gorduras saudáveis e são ricas em fibras.

Pepino É um diurético natural rico em potássio (o mineral que dá flexibilidade aos músculos e elasticidade à pele).

Salmão Se há peixe que o seu organismo agradece, é este. Rico em ômega 3, é um poderoso protector do coração (sabia que é raro encontrar um esquimó com problemas cardíacos? É do salmão!) e um bom anti-inflamatório. Apesar de ser um peixe bastante gordo, é gordura boa, poli-saturada, daquela que não lhe arrasa o colesterol.

próprio restaurante. "Cozinha de autor *low cost*", com menus de degustação a 28 e 39 euros.

Cç Marquês de Abrantes, 92-94 (Santos). 21 396 3527, 91 053 5610. Ter-Sáb, 19.30-00.00. NF

Bica do Sapato

Fica satisfeito quem lá vai comer, quem lá vai ver e quem lá vai ser visto. Comida boa a preços altos, num espaço *trendy* até à medula. É restaurante no piso de baixo e sushi bar no primeiro andar.

Av Inf D. Henrique (Sta Apolónia) Cais da Pedra, 21 881 0320. Cafeteria: Seg-17.00-01.00, Ter-Sáb 12.00-01.00. Rest: Seg 20.00-00.00, Ter-Sáb 12.00-15.00/20.00-00.00. Sushi: Seg-Sáb 19.30-01.00. NF F

Bocca

Foi dos únicos restaurantes a levar nota máxima da Time Out. Além de muito boa comida, tem preços e detalhes fora de série... e mais de 90 vinhos a copo. Ao almoço há menu executivo a 30 euros.

R Rodrigo da Fonseca, 87D (Mq. Pomba). 21 380 8383. Ter-Qui 12.30-14.30/20-23h, Sex 12.30-14.30/20.00-00.00, Sáb 13.00-15.00/20.00-00.00. NF F

Brasserie Flo

Uma cervejaria fina e clássica até aos ossos, onde se comem ostras frescas do meio-dia à meia-noite. O menu é cheio de toques franceses.

Av Liberdade, 185. 21 319 8977. Seg-Dom 12.00-00.00. Pequeno-almoço: 07.00-10.30. NF

Bubbly

A ideia de servir espumante com comida é original. E o resultado é bom. Mas convém reservar mesa, porque o espaço é pouco. Ao almoço, há um menu a 24 euros. Ao jantar, a conta sobe para os 30 a 40 por pessoa.

R da Barroca, 106 (Bairro Alto), 21 155 6042. Ter a Sex 12.00-15.00 e 20.00-02.00. Sáb 20.00-02.00. NF F

Casa da Comida

Um clássico da cidade renovado pela visão de Bertilio Gomes como consultor: uma cozinha substancial, pensada, com faíscas conceptuais, que convenceu o crítico da Time Out. Mas a experiência não é barata: o menu de degustação custa 50€.

Tv das Amoreiras 1. 21 386 0889. Seg 20.00-00.00, Ter-Sex 13.00-15.00/20.00-00.00, Sáb 20.00-00.00.

NF F (só no jardim)

Cop'3

O *design* não é tudo. O Cop'3 também tem o melhor caldo verde do mundo (só que custa 7€).

Lg Vitorino Damásio, 3 (Santos). 21 397 3094. Seg-Qua 13.00-15.00/20.00-23.00, Qui-Sex 13.00-15.00/20.00-02.00, Sáb 20.00-02.00. NF F

Eleven

É um dos dois restaurantes de Lisboa com uma estrela Michelin, graças à cozinha de Joachim Koerper. Tem uma bela vista sobre a cidade.

R Marquês de Fronteira, Jardim Amália Rodrigues (Pq Eduardo VII). 21 386 2211. Seg-Sáb 12.30-15.00/19.30-23.00. NF

Feitoria

O nosso crítico deu-lhe cinco estrelas, pela cozinha do chef Cordeiro e pelo serviço. Há menus de degustação, ementas surpresa e produtos bem refinados.

Doca do Bom Sucesso, 210 400 208. Ter-Sáb 12.30-15.00/19.30-23.00. NF F

Fortaleza do Guincho

Uma vista soberba de mar e uma cozinha de luxo, luso-francesa, criada por Antoine Westermann, chef com três estrelas Michelin. O nosso crítico deu-lhe nota máxima.

Hotel Fortaleza do Guincho. Estrada do Guincho (Cascais). 21 487 0491. Seg-Dom 12.30-15.00/19.30-22.30. NF

Gemelli

Se vem à procura de pizzas, dê meia volta. Aqui a cozinha é italiana mas de autor, com a assinatura do chef Gemelli. Tem um menu de almoço a 20€ e jantar a 30€.

R Nova da Piedade, 99 (S Bento). 21 395 2552, 93 495 2552. Seg-Sex 12.30-15.00/20.00-23.30, Sáb 20.00-23.30. NF

Manifesto

Tem a cozinha criativa, provocadora e original do chef Luis Baena, que impressionou o nosso crítico. É o espaço é cosmopolita ao estilo de Warhol.

Largo de Santos, 9C. 21 396 3419. Sáb e Seg 19.30-00.00, Ter a Sex 12.00-15.00 e 19.30-00.00. NF

O Mercado do Peixe

É um dos melhores restaurantes de peixe de Lisboa, que só o serve de uma maneira: grelhado. É entrar e ver a montra. Nem vale a pena pedir a carta.

Estrada Pedro Teixeira, Vila Simão (Monsanto). 21 361 6070. Ter-Dom 12.30-16.00 (Domingos até as 15.00), Ter-Sáb 19.30-23.00. NF F

O Nobre/Spazio Buondi

Tem nome de *franchising* mas é um restaurante a sério. A cozinha de Justa Nobre, num espaço sofisticado. Ronda os 30€/pessoa. Aos Domingos há cozido ao almoço *Av Sacadura Cabral, 53B (Campo Pequeno). 21 797 0760. Ter-Dom, 12.00-15.00/19.00-23.00, Sáb 19.00-23.00. NF*

Olivier

Tem a clássica veia elaborada do chef Olivier na cozinha. Num restaurante com fundo dourado e rosa-chique. E com o famoso bife *kobe* na ementa. Paga-se bem, mas vale a pena.

R do Alecrim, 23 (Chiado). 21 342 2916. Seg-Sáb 20.00-00.00. F

Pano de Boca

É o único restaurante alemão da cidade, com autênticos pratos e bebidas a respeitar a origem. *R Ramalho Ortigão, Teatro Aberto (Praça de Espanha). 21 384 0030. Ter-Sex, 12.00-15.00, Ter-Sáb 19.00-01.00, Dom 12.30-16.00. NF*

Panorama

Tem óptima vista sobre Lisboa. E tem o chef Leonel Pereira na cozinha. A comida é boa e os preços são altos. Se for ao almoço é mais em conta.

Hotel Sheraton. R Latino Coelho, 1 (Picoas). 21 312 0000. Seg-Sex 12.30-15.00/19.30-23.00, Sáb, Dom, Fer 19.30-23.00. NF

Pinóquio

Pode estar cheio de turistas, mas não é para inglês ver. Boas gambas cozidas, pica-pau e batatas fritas em rodelas finas. Evite sentar-se junto ao tabuleiro das amêijoas mijonas, que fazem jus ao nome.

Pç dos Restauradores, 79. 21 346 5106. Seg-Dom, 12.00-00.00. NF F (só esplanada) E

Quinta dos Frades

Tem Chakall aos comandos (e Igor Martinho como braço direito) e cumpre em quase tudo: espaço, decoração, serviço e comida. Prove o *foie-gras* e o bacalhau com puré de grão. *R Luis de Freitas Branco, 5 D (Lumiar). 21 759 8980. Seg-Qui 12.00-15.30/19.00-00.00, Sex 12.00-15.30/20.00-01.00, Sáb 20.00-01.00. NF F*

origami
sushi.bar

Agora já pode saborear as nossas deliciosas especialidades e degustações ao almoço, com menus variados e económicos.

Experimente e ganhe um almoço executivo!

Menus Almoço	
Dia	10,50 €
Salada	11,00 €
Quentes	13,00 €
Executivo	15,00 €
Degustação	25,00 €

Almoços de 3º a 6º feira
Jantares de 2º a Sábado

T 912 353 646
www.origami.com.pt
origami@origami.com.pt
Rua D' O Século 127
(Príncipe Real)
www.no-menu.com
(21381 39 39 / 93 381 3939)