

RESTAURANTES COM OPÇÕES VEGETARIANAS

- 1 **Essência** » R. de Pedro Hispano, 1190
Requintado. Receitas vegetarianas sofisticadas, criativas e saudáveis.
- 2 **Moment'Um*** » R. da Estação, 82
Acolhedor. Receitas vegetarianas caseiras. Pão artesanal. Opções 100% vegetais.
- 3 **Francesinhas Al Forno da Baixa*** » R. do Almada, 160
Típico do Porto. Variedade de francesinhas 100% vegetais.
- 4 **Café Ceuta** » R. de Ceuta, 20
Arquitectura dos anos 50. Opção vegetariana no menu diário de almoço.
- 5 **Lado B** » R. de Passos Manuel, 165
Típico do Porto. Francesinha vegetariana.
- 6 **Pimenta Rosa** » R. de Miguel Bombarda, 285
Descontraído. Bastantes opções vegetarianas saudáveis.
- 7 **Hand'Go Take Away*** » R. da Assunção, 9
Pizza artesanal com ingredientes sempre frescos. Opções 100% vegetais.
- 8 **Duas de Letra** » Passeio de São Lázaro, 48
Acolhedor e descontraído. Prato do dia tradicional vegetariano.
- 9 **Estambul Doner Kebab** » R. de Sampaio Bruno / Av. dos Aliados
Take away e sala confortável. Opção vegetariana turca, como falafel.
- 10 **Sabores de Sebov** » R. de Miguel Bombarda, 34V
Tradicional do médio oriente. Muitas opções vegetarianas.
- 11 **Pimenta & Chocolate** » R. de Cedofeita, 652
Acolhedor e elegante. Opções vegetarianas com toque de autor.
- 12 **ZÉ do Prego** » R. das Oliveiras, 118
Espaço simpático e informal. Prego de tofu e alheira.
- 13 **Real Hamburgueria Portuguesa** » R. da Torrinhã, 134
Hambúrguer de soja e aveia. Ingredientes típicos e portugueses.
- 14 **Remédio Santo**** » R. do Campo Alegre, 553
Gastronomia vegetariana regional portuguesa. Acolhedor e com jardim-esplanada.
- 15 **Avenida 830** » Av. da Boavista 830
Moderno e elegante. Cozinha grega e mediterrânica e vegetariana.
- 16 **Liquid|Baixa** » R. do Almada, 203
Inovador. Sumos e smoothies saudáveis. Várias opções no menu.
- 17 **Raiz** » Largo dos Lóios, 78
Gastropub. Muito acolhedor. Alguns petiscos vegetarianos no menu.
- 18 **Portugandhi** » R. do Bonjardim, 1143
Ambiente acolhedor e envolvente. Cozinha Indiana e Fusão com várias opções.
- 19 **Maus Hábitos** » R. de Passos Manuel, 178
Espaço de Intervenção Cultural. Esplanadas interiores. Várias opções.
- 20 **Food Corner** » R. do Ateneu Comercial do Porto, 12
A cada andar, uma opção vegetariana: hambúrgueres, sushi, pizza e massa.
- 21 **Alma Portuense | Leões*** » Praça de Parada Leitão, 17
Menu diário económico. Com esplanada. Opções 100% vegetais.
- 22 **Casanova*** » R. da Constituição, 691
Todas as opções comuns de snack-bar, mas 100% vegetais! Com esplanada interior.
- 23 **BB&L-Burger Beef & Lobster*** » R. Fernandes Tomás, 535
Opções 100% vegetais de francesinhas e hambúrgueres no menu.

* Certificado Aliança Animal - VegCertification Basic - Garantia de opção estritamente vegetal.

** Certificado Aliança Animal - VegCertification Premium - Garantia de menu maioritariamente vegetal.

EASYGREEN

A EasyGreen – Vegan Foodstore comercializa produtos veganos de excelente qualidade com foco na produção sustentável, nacional e biológica. Busca promover práticas sustentáveis e a melhoria dos hábitos alimentares e éticos dos consumidores em geral, além de tornar fácil o acesso aos produtos 100% vegetais. Você sabia que é da EasyGreen que sai grande parte da base para a alimentação vegana e vegetariana dos restaurantes do Porto?

Para mais informações e horários, acesse o site www.easygreen.pt

SUPERMERCADOS

Nos maiores Hipermercados como Jumbo e Continente, poderá encontrar uma vastidão de produtos estritamente vegetarianos como até enchidos e queijos vegetais!

Nos Supermercados como Pingo Doce, Lidl, Minipreço, Froiz, etc., encontrará apenas os produtos mais básicos.

NA PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO...

Nos Centros Comerciais, encontrará com facilidade lojas com opções vegetarianas: Vitaminas, Go Natural, McDonald's, Pasta Caffé, Li Yuan, Italian Republic, Comida&Volta, entre outros.

Com opções Vegan: Joshua's Shoarma Grill, Wok to Walk, e, noutras, a pedido.

COMER SEM SAIR DE CASA

Produção caseira,
100% vegetal (por encomenda)

7 Pecados Vegetais

Marmitas semanais
entregues ao domicílio!
Hamburgers, rissóis, bolos, etc.

VGood

Empresa de Catering.
Rissóis, croquetes, empadas,
quiches, hamburgers, bolos, etc.

Chez Vegan

Pack de refeições embaladas à vácuo
entregues semanalmente.

Capuchinho Verde

Pastelaria e Catering.
Bolas de berlim, pastéis de nata,
bólas, pizzas, etc.

BemBom

Loja online. Alheiras de fumeiro,
petiscos para lanches
e picado para Hambúrgueres.

MARCAS PARA ACOMPANHAR

Vegan Care

Produção artesanal de artigos de higiene pessoal (champô sólido, creme de cabelo, creme de rosto, sabonete, esfoliante, loção corporal hidratante, etc.) sem ingredientes de origem animal e não testados em animais.

Hempact Organic Clothes

Marca de roupa (feminino e masculino) eco-friendly. Utilização de materiais 100% ecológicos como o cânhamo, o algodão orgânico, as garrafas de plástico recicladas e o corozo.

Nae

Marca portuguesa de calçado. A *No Animal Exploitation* não usa qualquer produto de origem animal. Utiliza cortiça, microfibras biodegradáveis, pneu reciclado, algodão e linho orgânico, fibra de coco ou borracha 100% natural.

5 COMIDAS DO PORTO

1 Francesinha

Obrigatório ao vir conhecer o Porto! Uma sanduíche constituída por salsichas, fiambre, enchidos e bife, coberta com queijo derretido. É guarnecida com um molho à base de tomate, cerveja e piripiri e batatas fritas. Agora imagine isto mas exclusivamente com ingredientes de origem vegetal! Sim, é possível!

Para essa experiência gastronómica indicamos, pela vasta quantidade de opções, ótimo sabor e custo justo o **Francesinhas Al Forno da Baixa**.



2 Feijoada Portuguesa



Nutricionalmente, um dos pratos mais completos! Terá origem no Norte de Portugal, mas existem imensos tipos pelo mundo lusófono. Consiste num guisado de feijão, normalmente com carne e legumes, acompanhado com arroz. É dos pratos mais facilmente tornado em vegetariano, trocando as carnes por cogumelos.

O local que indicamos para comer esse prato típico português é o **Moment'Um**.

3 Alheira

A alheira é um enchido típico da culinária portuguesa. Costuma ser constituída por pão, azeite, alho e colorau, e carne e é conservada através do Fumeiro, que lhe confere características únicas. Deve ser assada. Já existem várias vegetarianas que trocam as carnes ou por cogumelos, ou por legumes ou por soja. Uma delícia única!

Para provar a alheira recomendamos o **Alma Portuense**.



4 Hamburguer



É um ícone actual na alimentação dos mais jovens, não importa em que lugar do mundo! O "bife" triturado redondo faz-se hoje com os mais diversos ingredientes vegetais como o feijão, frango vegetal, cogumelos, e é grelhado. Servido no pão, com queijo vegetal e os tradicionais molhos e legumes. Acompanhado por batata frita ou assada.

Para degustar um hamburguer feito com produtos portugueses, recomendamos a **Real Hamburgueria Portuguesa**. Para degustar um excelente hamburguer 100% vegan, indicamos o **Black Mamba**.

5 Pizza

O mais versátil e transversal dos pratos. Uma base de massa fermentada, coberta com molho de tomate. Os restantes ingredientes? Os que quisermos! Desde que frescos, variados, cobertos de queijo e ervas, com tudo no forno. É o prato de excelência dos vegetarianos e, agora, com os melhores queijos 100% vegetais!

Para essa experiência 100% vegetal, indicamos a **Hand'Go**.



SABIA QUE...

em Portugal, todas as cantinas públicas e refeitórios do Estado já são obrigados a ter um prato (estritamente) vegetariano e saudável na sua ementa diária?

Assim estabelece a Lei n.º 11/2017, de 17 de Abril.

PORTO

100% VEG



OLÁ!

A ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA É, ACTUALMENTE, DE INTERESSE GERAL!

POR ISSO, VEG AND GO! É UM MAPA COM INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS SOBRE OS LOCAIS MAIS DIVERSOS ONDE PODERÁ ENCONTRAR OPÇÕES VEGETARIANAS E VEGANAS, ALÉM DE ALGUMAS CURIOSIDADES.

FEITO
POR LOCAIS,
COM AMOR!

mais restaurantes disponíveis em alianca-animal.org/vegandgoporto

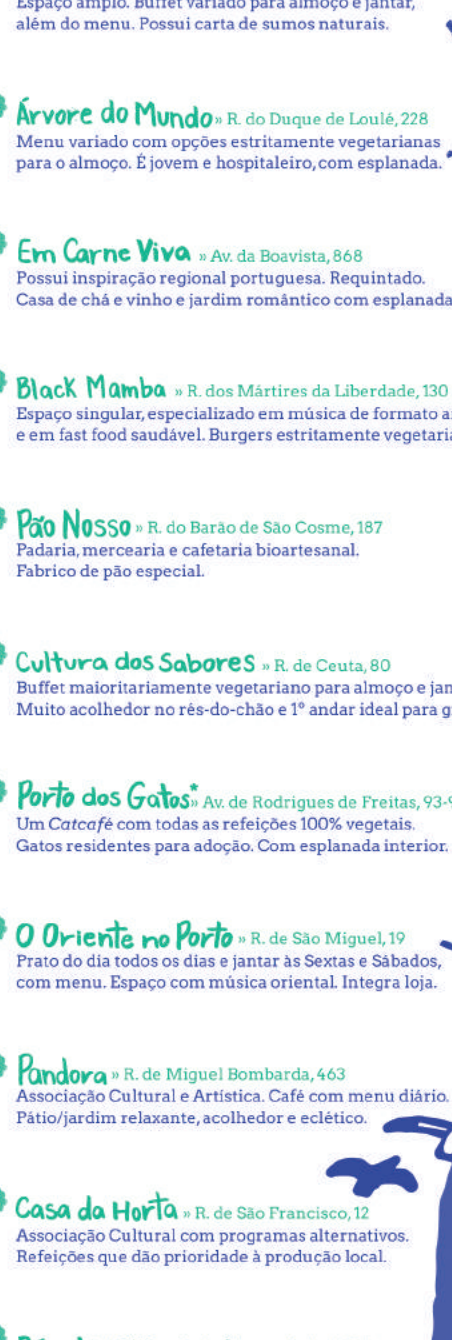
Todo o conteúdo disposto nesta publicação, incluindo textos, imagens e mapas é de responsabilidade e propriedade intelectual da autora e não deve ser modificado ou copiado, inteiramente ou em parte, sem o consentimento prévio da autora. A selecção dos locais foi feita de forma independente e livre de quaisquer interesses que não o da divulgação de espaços perante o público.

© Camila Aldrichi - 2018

Apoio



RESTAURANTES VEGETARIANOS E VEGANOS

- 
- 1 **O Macrobiótico*** » R. do Bonfim, 63
Serve refeições macrobióticas 100% vegetais feitas com ingredientes frescos. Dispõe de loja.
- 2 **da Terra | Baixa** » R. de Mouzinho da Silveira, 249
Espaço amplo. Buffet variado para almoço e jantar, além do menu. Possui carta de sumos naturais.
- 3 **Árvore do Mundo** » R. do Duque de Loulé, 228
Menu variado com opções estritamente vegetarianas para o almoço. É jovem e hospitaleiro, com esplanada.
- 4 **Em Carne Viva** » Av. da Boavista, 868
Possui inspiração regional portuguesa. Requitado. Casa de chá e vinho e jardim romântico com esplanada.
- 5 **Black Mamba** » R. dos Mártires da Liberdade, 130
Espaço singular, especializado em música de formato analógico e em fast food saudável. Burgers estritamente vegetarianos.
- 6 **Pão Nosso** » R. do Barão de São Cosme, 187
Padaria, mercearia e cafetaria bioartesanal. Fabrico de pão especial.
- 7 **Cultura dos Sabores** » R. de Ceuta, 80
Buffet maioritariamente vegetariano para almoço e jantar. Muito acolhedor no rés-do-chão e 1º andar ideal para grupos.
- 8 **Porto dos Gatos*** » Av. de Rodrigues de Freitas, 93-95
Um *Catcafé* com todas as refeições 100% vegetais. Gatos residentes para adoção. Com esplanada interior.
- 9 **O Oriente no Porto** » R. de São Miguel, 19
Prato do dia todos os dias e jantar às Sextas e Sábados, com menu. Espaço com música oriental. Integra loja.
- 10 **Pandora** » R. de Miguel Bombarda, 463
Associação Cultural e Artística. Café com menu diário. Pátio/jardim relaxante, acolhedor e eclético.
- 11 **Casa da Horta** » R. de São Francisco, 12
Associação Cultural com programas alternativos. Refeições que dão prioridade à produção local.
- 12 **Rés-da-rua** » R. de Álvares Cabral, 263
Espaço dinâmico e oficinas abertas com jardim e cantina vegetariana a preço livre.
- 13 **Salpicos Verdes** » R. Álvaro de Castelões, 90
Café simpático com menu diário muito económico. Há grande variedade de sumos de fruta.
- 14

LOJAS DE ORGÂNICOS E PRODUTOS VEGAN

- 1 **Mercado Temporário do Bolhão**
R. de Fernandes Tomás, 506/508
O mercado de frescos mais famoso e relevante da cidade agora está temporariamente realocado.
 - 3 **Ideal Bio Origem**
R. de 5 de Outubro, 352
Produtos biológicos.
Produtos hortícolas frescos, produtos a granel.

- 

4 Ervanário Portuense
R. do Bonfardim, 522
Produtos naturais, alguns alimentares e plantas medicinais.



6 Toca do Granel
R. da Constituição, 982
Produtos biológicos a granel.



8 Celeiro
Via Catarina Shopping, loja 1.13B
Rede com muitas lojas no Porto destinadas aos produtos saudáveis e biológicos.



5 Ervanário Portuense | Boavista
R. de Júlio Dinis, 829
Produtos naturais e plantas medicinais.



7 Casa Chinesa
R. de Sã da Bandeira, 343
Mercearia tradicional com produtos nacionais e internacionais.



9 Bio em Casa
R. do Monte Alegre, 51
Agricultura biológica e cabazes personalizados ao domicílio.

* Certificado Aliança Animal - VegCertification Excellence - Garantia de menu completo estritamente vegetal.