

boshq

INSPIRATIONAL FOOD
+ JUICE LAB

INSPIRATIONAL - O CONCEITO

No Boshq, estamos sempre atentos ao que de melhor a natureza tem para nos oferecer. Durante o ano são as estações que ditam o melhor para nutrir o nosso corpo e que enchem a nossa ementa com uma surpresa de cores, texturas e sabores.

Queremos levá-lo connosco por grandes viagens pelo mundo à descoberta dos sabores que enriquecem as culturas locais e que inspiram a nossa ementa local, equilibrada e flexitariana.

Semi-vegetarianismo para uns, flexitarianismo para outros. Este conceito nasce do "flexível" e do "vegetariano" e promove uma alimentação saudável, focada em vegetais e com um consumo moderado de alimentos de origem animal.

FOOD - OS PRODUTOS

São a nossa paixão. Essenciais para a nossa identidade, sendo alguns artesanais, que os nossos cozinheiros desenvolveram e que são o nosso orgulho:

> **Focaccia Integral do Boshq:** A nossa versão do tradicional pão italiano, um equilíbrio de ingredientes que variam com as estações;

> **Queijo de caju plant based:** Surpreendente fermentação natural de castanhas de caju;

> **Chucrute:** Fermentação natural de vegetais variados, rica em probióticos, ajudando o fortalecimento do sistema imune e digestivo;


> **Ketchup de beterraba:** resultado do aproveitamento total de alguns alimentos que compõem a nossa carta;

> **Caril verde:** Nossa versão do caril tailandês. Uma pasta caseira de ervas e especiarias que resulta numa explosão de sabores;

> **Boshq Burger:** Feito a partir de vegetais frescos, livres de conservantes e aditivos.

Outros, são selecionados cuidadosamente pelo Chef Danilo Martins de acordo com a disponibilidade e sazonalidade, para contribuir com o incentivo à produção sustentável.

PARA COMEÇAR

COUVERT     € 4

Focaccia do Boshq, caponata e manteiga aromatizada




CESTO DE PÃO E MANTEIGA    € 3,5

CHIPS DE RAÍZES   € 4

Chips crocantes de raízes variadas, acompanhadas de ketchup de beterraba

ENTRADAS




SOPA DO DIA    € 4

BOSHQUETTA    € 8

Pão de fermentação natural, tomate cherry tostado, caponata, burrata e pesto de kale

GYOSAS & DASHI      € 9

Gyosas de cogumelos, abóbora e couve chinesa, pickles e dashi de cogumelos, amendoim e miso

BOREK     € 9



Rolinhos de massa filo, recheados com queijo de cabra, acelgas e peras, acompanhados de ketchup de beterraba e tahini verde

BOWLS E SALADAS


BOWL DA ESTAÇÃO     € 12

"Migas" de bulgur, tomate cherry, ananás grelhado, chucrute, cogumelos grelhados, salada de folhas variadas, caju e chips de raízes

Sugestão: Adicione camarões da nossa costa! € 3,5

WILD BURRATA   € 13

Folhas, burrata, tomates assados, legumes da época, sementes de cânhamo, amêndoas caramelizadas, kohlrabi, pesto de kale

Sugestão: Sugerimos que experimente com tiras de frango panado em sésamo  € 3

ARABIC BOWL    € 13

Arroz ao estilo marroquino, halloumi grelhado, espinafres, chucrute, grão BIO tostado, fruta da época e tahini verde

Go Vegan: Troque o halloumi pelo nosso "queijo" de caju 

SALMON POKE   € 15

Cubos de salmão fresco, fruta da estação, alga wakame, rabanetes, cebola roxa, pepino e kohlrabi em molho de gengibre e laranja, acompanhado de arroz integral com sementes

PRATOS PRINCIPAIS

FRESH GREEN PASTA

Fusilloni fresco, pesto de kale, acelgas, ervilhas, curgete e tomate seco

€ 14

Sugestão: Porque não adicionar burrata? 

€ 3

GNOCCHI SILICIANO

Gnocchi de raízes variadas, molho de tomate caseiro, beringela, azeitonas, alcaparras e manjeriço

€ 15

Sugestão: Porque não adicionar burrata? 

€ 3

RISOTTO DE COGUMELOS

Arroz arbóreo, cogumelos frescos da época e grana padano

€ 15

VEGGIE GREEN CURRY

Caril verde ao estilo tailandês com legumes variados da estação, acompanhado de arroz integral com gengibre e ervas aromáticas

€ 15

Sugestão: Recomendamos também com lombo de peixe grelhado 

€ 3,5

ARROZ DA COSTA

Arroz carolino caldoso, lombo de peixe, camarões e mariscos da nossa costa, tomates frescos e limão

€ 18

BACALHAU & GRÃO

Lombo de bacalhau assado, espinafres, grão BIO fumado, tomates e velouté com ervas

€ 18

PESCADO DA COSTA

Peixe grelhado, xerém, bivalves, molho de moqueca, banana pão, farofa de caju e coco

€ 19

BIFE DO LOMBO

Lombo de novilho, gnocci de raízes, legumes da estação grelhados, chucrute e demiglasse

€ 21

BOSHQ BURGER

Burger vegan do boshq, "queijo" de caju, cogumelos, compota de cebola caramelizada em balsâmico, brioche vegan, rúcula e tomate cherry confitado, acompanhado de chips de raízes

€ 14

SOBREMESAS

CAJUCAKE

A nossa aclamada sobremesa vegan, agora com base de tâmaras e amêndoa, sponge cake de limão, creme de caju e coco, jelly e coulis de frutas da estação

€ 7

ROSE MALABI

Doce iguaria de origem persa feita com creme com água de rosas, crumble amanteigado de coco, calda de morangos, lascas de coco tostadas e pistáchio

€ 7

WILD FUDGE BROWNIE

Brownie 80% cacau finalizado com frutos secos variados, caramelo salgado de banana e gelado artesanal de nata

€ 7

FRUTA LAMINADA

GELADO ARTESANAL

Nata / Fondant de Chocolate / Pistáchio 

€ 4

€ 4,5

 VEGAN  PLANT-BASED

 AMENDOIM  CRUSTÁCEOS  FRUTOS DE CASCA RIJA  GLÚTEN  LACTOSE
 MOLUSCOS  OVOS  PEIXE  SEMENTES DE SÉSAMO  SOJA

CADA PRATO IDENTIFICA OS PRINCIPAIS INGREDIENTES E OS POSSÍVEIS ALERGÉNEOS NELE CONTIDOS, NÃO SENDO POSSÍVEL GARANTIR A 100% A INEXISTÊNCIA DOS RESTANTES PELO QUE, SE TIVER ALERGIA A ALGUM INGREDIENTE ESPECÍFICO, POR FAVOR CONTACTE PREVIAMENTE A NOSSA EQUIPA. TODOS OS PREÇOS ESTÃO ANUNCIADOS EM EUROS E INCLUEM IVA À TAXA LEGAL EM VIGOR.

boshq

INSPIRATIONAL FOOD
+ JUICE LAB

INSPIRATIONAL - THE CONCEPT

At Boshq, we pay close attention to the best that nature has to offer us. During the year, the seasons tell us what's best to nourish our body and bring to our menu surprising colors, textures and flavors.

We want to take you with us on a journey around the world, discovering the flavors that enrich local cultures and inspire our local, balanced and flexitarian menu.

Semi-vegetarianism for some, flexitarianism to others. This concept is born from "flexible" and "vegetarian", and promote a healthier eating, focused on vegetables and with a moderate consumption of animal based products.

FOOD - THE PRODUCTS

They are our passion. Essential to our identity, some were developed by our cooks and are our pride:

- > **Boshq's focaccia:** Our version of the traditional Italian bread. A balance of ingredients that vary with the seasons;
- > **Plant-based cheese:** Result of a surprising fermentation of cashew nuts;
- > **Sauerkraut:** Natural fermentation of vegetables, rich in probiotics, helping to strengthen our immune and digestive system;
- > **Beets ketchup:** result of the complete use of some ingredients that we use in our menu;
- > **Green curry:** Our version of a famous Thai curry. A home-made paste made with herbs and spices, resulting in an explosion of flavors;
- > **Boshq Burger:** Made from fresh vegetables, free from preservatives and additives.

Others, are selected carefully by our chef Danilo Martins, accordingly to what's available and in season, to contribute to the incentive of a more sustainable production.

TO START

- COUVERT**     € 4
Homemade wholewheat focaccia, caponata and flavoured butter
- BREAD BASKET AND BUTTER**    € 3,5
- MIXED ROOTS CHIPS**   € 4
Crispy chips of a variety of roots, served with beets ketchup

APPETIZERS

- SOUP OF THE DAY**    € 4
- BOSHQUETTA**    € 8
Sourdough bread, roasted cherry tomatoes, caponata, burrata and kale pesto
- GYOSAS & DASHI**     € 9
Mushrooms, pumpkin and chinese cabbage dumplings, mushroom dashi and pickles, peanuts and miso
- BOREK**    € 9
Crispy phyllo rolls, filled with goat cheese, swiss chard and pears, served with green tahini sauce and beet ketchup

BOWLS AND SALADS

- SEASON BOWL**     € 12
Bulgur "migas", cherry tomatoes, grilled pineapple, sauerkraut, mushrooms, mixed leaves salad, cashews and mixed roots chips
Suggestion: Try it with shrimps from our coast! € 3,5
- WILD BURRATA**   € 13
Mixed leaves, burrata, toasted tomatoes, seasonal vegetables, hemp seeds, caramelized almonds, kohlrabi noodles, kale pesto
Suggestion: Add sesame chicken strips € 3
- ARABIC BOWL**    € 13
Moroccan style rice, grilled halloumi, spinach, sauerkraut, toasted BIO chickpeas, seasonal fruit and green tahini
Go Vegan: Asking for our special "cashew cheese" 
- SALMON POKE**   € 15
Cubes of fresh salmon, pineapple, wakame, radish, red onion, cucumber and kohlrabi in a ginger and orange sauce. Served with wholewheat rice with mixed seeds

MAIN COURSES

FRESH GREEN PASTA

Fresh fusilloni, kale pesto, swiss chard, peas, courgette and sun-dried tomatoes

€ 14

Suggestion: Try it with burrata  € 3

SICILIAN GNOCCHI

Mixed roots gnocchi, homemade tomato sauce, eggplant, olives, capers and basil

€ 15

Suggestion: Add burrata  € 3

MUSHROOM RISOTTO

Arboreo rice, seasonal mushrooms and grana padano cheese

€ 15

VEGGIE GREEN CURRY

Green curry with assorted seasonal vegetables. Served with wholewheat rice with ginger and fresh herbs

€ 15

Suggestion: We also recommend it with grilled fish  € 3,5

ARROZ DA COSTA

Carolino rice, grilled fish and bivalves from our coast, fresh tomatoes, fennel and lemon

€ 18

COD & CHICKPEAS

Roasted cod loin, spinach, smoked BIO chickpeas, tomatoes and velouté

€ 18

PESCADO DA COSTA

Grilled fish, "xerém", bivalves, "moqueca" sauce, plantain, cashew and coconut "farofa"

€ 19

SIRLOIN STEAK

Sirloin steak, mixed roots gnocchi, grilled seasonal vegetables, sauerkraut and demiglasé

€ 21

BOSHQ BURGER

Boshq's vegan burger, cashew "cheese", mushrooms, balsamic caramelized onions, vegan brioche bun, rocket, cherry tomatoes, served with mixed roots chips

€ 14

DESSERTS

CAJUCAKE

Our acclaimed vegan dessert, now with a almonds and dates crunchy base, lemon sponge cake, cashews and coconut cream, seasonal fruit jelly and coulis

€ 7

ROSE MALABI

Rose water cream, coconut crumble, strawberry sauce, toasted coconuts and pistachios



€ 7

WILD FUDGE BROWNIE

Brownie 80% cocoa with mixed nuts, banana salted caramel and cream gelato

€ 7

LAMINATED FRUIT

Artisan ice cream  

€ 4

ARTISAN ICE CREAM

Cream / Chocolate Fondant / Pistachio 

€ 4,5

 VEGAN  PLANT-BASED

 PEANUT  CRUSTACEANS  NUTS  GLUTEN  LACTOSE

 CLAMS  EGGS  FISH  SESAME SEEDS  SOY

EACH PLATE IDENTIFIES THE MAIN INGREDIENTS AND THE POSSIBLE ALLERGENS CONTAINED IN IT, AND IT IS NOT POSSIBLE TO 100% GUARANTEE THE NON-EXISTENCE OF THE REMAINING INGREDIENTS THEREFORE, IF YOU HAVE ALLERGIES TO ANY SPECIFIC INGREDIENTS, PLEASE CONTACT OUR TEAM IN ADVANCE.

ALL PRICES ARE ANNOUNCED IN EUROS AND INCLUDE VAT AT THE LEGAL RATE.