





## Tapa bucho

Estendalinho de queijo e enchidos (2 tipos de queijo, presunto, paio, salpicão, compota e pão)	12,50
Cenoura	2,50
Azeitonas	2,50
Pão e manteiga	2,50


## Da nossa Ria

Tártaro de atum c/ hóstias de camarão	9,20
Tataki de atum c/ manga	11,90
Camarão ao alho com pao torrado	10,90
Camarão tempura c/ amêndoas	9,90
Amêijoas à bolhão pato com pão torrado	16,90
Lingueirão à bolhão pato com pão torrado	14,50
Pica pau de atum	10,90
Tiborna de biqueirão	9,40
Tiras à elementos	7,60
Pontellitas	7,90

## Da nossa cozinha

Pão de alho com 3 queijos	7,80
Ovos mexidos com alheira	7,60
Ovos trufados (batata doce, presunto, ovo)	9,20
Queijo cabra gratinado	9,20
Folhado queijo cabra com doce abobora	8,90
Legumes salteados 	4,90
Cogumelos salteados 	8,40
Batata doce 	3,90
Batata palito 	2,90
Alheira frita c/ batata frita e ovo estrelado	9,20
Pica pau novilho	11,90
Bochechas de porco	10,90
Novilho à portuguesa	11,90

## Prato Principal

Frango envolto em bacon recheado com 3 queijos e espinafres c/ batata frita e salada	14,20
Tornedó novilho 250G em cama de legumes com batata frita	25,50
Atum com camarão acompanhado de batata frita	19,90
Atum com amêijoas acompanhado de batata frita	20,50
Robalo c/ batata cozida e salada montanheira	15,90
Dourada c/ batata cozida e salada montanheira	15,90
Risotto camarão	14,90
Risotto cogumelos	14,90
Risotto nero com vieras	18,90
Arroz de legumes com molho de soja 	13,20
Linguini nero de camarão	14,90

## Para partilhar

Cataplana de marisco com Carne (amêijoas, lingueirão, mexilhão e camarão), batata frita e salada	(2px) 44,00
Cataplana de marisco com Atum (amêijoas, lingueirão, mexilhão e camarão), batata frita e salada	45,00

**elementos**  
RESTAURANTE & COCKTAIL BAR

## Brunch (das 10 às 12h) 25,00

(permanência no restaurante até às 13h)

(Fluto de Champanhe c/ sumo de laranja de boas-vindas)

Brushetta de salmão fumado com Philadelphia, brushetta de bacon frito com ovo escalfado, torrada, ovos mexidos, queijo e fiambre, iogurte natural com muesli, panquecas com banana e morangos, compotas, pão brioche e fatia dourada.


## Saladas

Salada Elementos 10,20  
(Mix de Alfaces, rúcula, cebola roxa, milho, pêra abacate, tomate cherry, pepino, ovo cozido, croutons, mix de frutos secos e fruta da época)

### Extras

Supremo de Frango panado	3,50
Salmão Fumado	4,90
Camarão	4,20
Queijo de cabra gratinado	5,00

## Para os mais pequenos

Sopa 	3,00
Douraditos com arroz e batata frita	8,90
Esparguete à bolonhesa	9,90
Supremo de frango panado com arroz e batata	9,90

## Snack's - Acompanhados com batata frita

Baguete supremo de frango panado (frango panado, alface, tomate, maionese alho)	7,50
Baguete salmão fumado (philadelphía, salmão fumado, rúcula e cebola roxa)	8,50
Prego novilho no bolo do caco	9,50
Cheeseburger (pão brioche, carne, queijo cheedar)	10,20
Hamburguer Elementos (pão brioche, carne, rúcula, queijo cheedar, cebola caramelizada, ovo )	12,60
extra ovo	1,50
extra bacon	1,50

## Sumos naturais

Limonada original	2,80
Limonada gengibre e canela	3,00
Limonada frutos vermelhos   frutos tropicais	3,00
Sumo de ananás e morango	4,50
Sumo de laranja	3,00
Sumo de ananás e hortelã	3,50
Sumo de laranja e beterraba	4,50
Smoothie de Frutos Vermelhos (leite)	4,00

 0,18cl

 0,75cl

## Sangrias Branca / Tinto

Sangria a copo 0,50 Lto	8,50
Sangria 1 Lto   2 Ltos	16,00   23,00
Sangria espumante 1 Lto   2 Ltos	19,00   25,00
Sangria sem Álcool	1 Lto 9,50
Sangria Mateus	2 Ltos 26,00

## Vinho Branco

Terra Franca	2,70	9,90
Vinha do Monte	3,50	12,00
Sossego   Planalto		15,00
Prova Regia		16,00
Conto (Sauvignon Blanc)   Ribeiro Santo   Papa Figos		17,00
Quinta dos Carvalhais		19,00
Monte da Peceguina		26,00
Farmighan (Sauvignon Blanc)		32,00

## Vinho Verde

Azevedo (Loureiro)	3,50	12,00
Quinta D'Amores		16,00
Azevedo Reserva		17,00

## Vinho Rosé

Terra Franca	3,50	12,00
Sossego		15,00
Mateus		16,00
QMFBlush PapaFigos		17,00

## Vinho Tinto

Terra Franca	2,70	9,90
Vinha do Monte	3,50	12,00
Sossego		15,00
Trinca-Bolotas		16,00
Ribeiro Santo   Papa Figos		17,00
Quinta dos Carvalhais		19,00
Vinha Grande		22,00
Monte da Peceguina		26,00
Herdade do Peso Reserva		32,00

## Espumantes / Champanhe

Charles Du Lac	3,50	12,00
Freixenet		16,00
Tattinger Reserva		65,00

## Sobremesas

Cheesecake de frutos silvestres	5,00
Pannacotta de caramelo salgado	4,00
Mousse de lima	4,50
Fruta da época	4,50
Brigadeiro de chocolate	5,00
Churros c/ nutella ou caramelo salgado	5,00
Crepe c/ nutella e morangos	6,90
Banoofee	5,00





## To begin

Cheese and sausage board (2 types of cheese, ham, paio, salpicão, jam and bread)	12,50
Carrot	2,50
Olives	2,50
Bread and butter	2,50

## From our Ria

Tuna tartare w/ shrimp hostias	9,20
Tuna tataki with mango	11,90
Garlic Shrimp	10,90
Shrimp Tempura with almonds	9,90
Clams "À Bulhão Pato"	16,90
Razor Clams "À Bulhão Pato"	14,50
Tuna "Pica Pau"	9,80
Bruchetta with anchovies	9,40
Fried Cuttlefish Strips	7,60
Fried baby squid	7,90

## From our kitchen

Garlic bread with 3 cheeses	7,80
Scrambled eggs with "Alheira"	7,60
Truffled eggs (sweet potato, ham, egg)	9,20
Goat's cheese gratin	9,20
Goat's cheese puff pastry with pumpkin jam	8,90
Sautéed vegetables 	4,90
Sautéed mushrooms 	8,40
Sweet potato 	3,90
French fries 	2,90
"Alheira" with fries and fried egg	9,20
Veal "Pica Pau"	11,90
Pork cheeks	10,90
Portuguese style steak	11,90

## Main course

Chicken breast rolled in bacon and stuffed with 3 cheese and spinach with salad and fries	14,20
Beef tournedos 250G with sautéed vegetables and fries	25,50
Tuna with shrimp and chips	19,90
Tuna with clams and chips	20,50
Sea bass with boiled potatoes and "Montanheira" salad	15,90
Sea bream with boiled potatoes and "Montanheira" salad	15,90
Shrimp risotto	14,90
Mushroom risotto	14,90
Black Risotto with scallops	18,90
Vegetable rice with soy sauce	13,20
Black linguini with shrimps	14,90

## To share

	(2px)
Sea Food Cataplana with Pork Meat served with Salad and French Fries (Chopped Onion, Shrimp, Clams, Razer Clams, Mussels and Pork Meat)	44,00
Sea Food Cataplana with Fresh Tuna served with Salad and French Fries (Clams, razor clams, mussels and shrimp)	45,00

**elementos**  
RESTAURANTE & COCKTAIL BAR

## Brunch (from 10am to 12pm) 25,00

(stay in the restaurant until 1pm)

### (Champagne flute with welcome orange juice)

Smoked salmon bruschetta with Philadelphia, fried bacon bruschetta with egg, toast, scrambled eggs, cheese and ham, natural yoghurt with muesli, pancakes with banana and strawberries, jams, brioche bread and golden bread.


## Salads

Elementos Salad	10,20
(Lettuce mix, rocket, red onion, corn, avocado pear, cherry tomato, cucumber, cherry tomato, cucumber, hard-boiled egg, croutons, mixed nuts and seasonal fruit)	

### Extras

Breaded chicken supreme	3,50
Shrimp	4,20
Goat's cheese gratin	5,00
Smoked Salmon	4,90

## For the little ones

Soup 	3,00
Fish fingers with rice and fries	8,90
Spaghetti Bolognese	9,90
Breaded chicken supreme with rice and fries	9,90

## Snack's - served with fries

Breaded chicken baguette supreme	7,50
(breaded chicken, lettuce, tomato, garlic mayonnaise)	
Smoked salmon baguette	8,50
(philadelphia, smoked salmon, rocket and red onion)	
Beef in bolo do caco	9,50
Cheeseburger	10,20
(brioche bun, meat, cheedar cheese)	
Hamburger Elements	12,60
(brioche bun, meat, rocket, cheedar cheese, caramelized onion, egg) caramelized onion, egg)	
extra egg	1,50
extra bacon	1,50

## Natural juices

Original lemonade	2,80
Ginger and cinnamon lemonade	3,00
Red fruit or tropical fruit lemonade	3,00
Pineapple and strawberry juice	4,50
Red Fruit Smoothie (milk)	4,00
Orange juice	3,00
Pineapple and mint juice	3,50
Orange and beet juice	4,50

 0,18cl

 0,75cl

## Sangrias

Sangria a copo 0,50 Lto	8,50
Sangria (branca ou tinta) 1Lto   2 Ltos	16,00   23,00
Sangria espumante 1 Lto   2Ltos	19,00   25,00
Sangria sem Álcool 1 Lto	9,50
Sangria Mateus 2 Ltos	26,00

## White wine

Terra Franca	2,70	9,90
Vinha do Monte	3,50	12,00
Sossego   Planalto		15,00
Prova Regia		16,00
Conto (Sauvignon Blanc)   Ribeiro Santo   Papa Figos		17,00
Quinta dos Carvalhais		19,00
Monte da Peceguina		26,00
Farmighan (Sauvignon Blanc)		32,00

## Green wine

Azevedo (Loureiro)	3,50	12,00
Quinta D'Amores		16,00
Azevedo Reserva		17,00

## Rosé wine

Terra Franca	3,50	12,00
Sossego		15,00
Mateus		16,00
QMF Blush   Papa Figos		17,00

## Red wine

Terra Franca	2,70	9,90
Vinha do Monte	3,50	12,00
Sossego		15,00
Trinca-Bolotas		16,00
Ribeiro Santo   Papa Figos		17,00
Quinta dos Carvalhais		19,00
Vinha Grande		22,00
Monte da Peceguina		26,00
Herdade do Peso Reserva		32,00

## Sparkling Wine / Champagne

Charles Du Lac	3,50	12,00
Freixenet		16,00
Tattinger Reserva		65,00

## Desserts

Red fruit cheesecake	5,00
Salted caramel pannacotta	4,00
Lime mousse	4,50
Seasonal fruit	4,50
Chocolate Cake	5,00
Churros with nutella and salted caramel	5,00
Crepe with nutella and strawberries	6,90
Banoofee	5,00