











RESTAURANTE MAR E MAR

Clique em cima da publicidade
para aceder à página das empresas

Click on advertising
to access the companies web-site





ENTRADAS / STARTERS / ENTRÉES

Couvert (Pão e azeitonas) – Bread and olives Pain et olives	4.00€
Pastas – Spreads Pâtes à tartiner	1,20€
Manteiga – Butter Beurre	0,80€
Azeitonas – Olives Olives	2,50€
Cenoura à algarvia – Algarve-style carrots Carottes à l'Algarve	2,00€
Queijo fresco c/ mel ou s/ mel – Fresh cheese with or without honey Fromage frais avec ou sans miel	5.00€
Queijo curado de mistura – Mixed cured cheese Fromage affiné mixte	4.00€
Queijo de cabra – Goat cheese Fromage de chèvre	4.00€
Tábua de 4 queijos – Four-cheese platter Plateau de quatre fromages	16.00€
Pratinho de presunto – Ham platter Assiette de jambon cru	10.00€
Pratinho de salgados (3 pastéis de bacalhau) – Savory snacks platter (3 codfish cakes) Assiette de fritures (3 beignets de morue)	8,00€
Conserva de atum com cebola – Tuna preserve with onion Conserve de thon à l'oignon	5,00€

Conserva de cavala com cebola – Mackerel preserve with onion Conserve de maquereau à l'oignon	5,00€
Conserva de Sardinha – <i>Canned sardines</i> <i>Sardines en conserve</i>	5,00€
Chouriço Alentejano assado – Grilled sausage Chorizo grillé	9.00€
Chouriço frito – Fried sausage Chorizo frit	6.50€
Tostas com Anchovas – <i>Toast with anchovies</i> <i>Toasts aux anchois</i>	7,00€
Alheira com ovo – Alheira sausage with egg Alheira avec œuf	9,00€
Cogumelos Salteados com Alinho – Salted Mushrooms w/ Garlic Champignons Sauté à L'ail	6,00€
Espargos fritos com ovo e chouriço – Fried asparagus with egg and sausage Asperges frites avec œuf et chorizo	10,00€
Orelha Assada com alho e coentros – Roast pork ear with garlic and coriander Oreille de porc Grillé à l'ail et coriandre	7,50€
Ameijoas à Mar & Mar – Clams “Mar & Mar” style Palourdes façon « Mar & Mar »	20.00€
Camarão com alinho – Garlic shrimp Crevettes à l'ail	12,00€



MENU CRIANÇAS / CHILDREN'S MENU / MENU D'ENFANTS

Omelete simples – Plain omelette Omelette nature	3,50€
Omelete de fiambre e queijo – Ham and cheese omelette Omelette jambon fromage	6.50€
Douradinhos com batatas fritas – Fish fingers with fries Bâtonnets de poisson avec frites	8.50€
Hambúrguer de vitela com batata frita e ovo – Veal burger with fries and egg Hamburger de veau avec frites et œuf	10.00€
Omelete Camarão – Shrimp omelet Omelette de Crevettes	7.50€
Bife de Frango Panado c/ Salada e Batata Frita – Breaded Chicken Steak w/ Salad and Chips Steak de Poulet Pané avec Salade et Frites	10.00€
Salsicha c/ Ovo – Sausage w/ Fried Egg Saucisse à L'Œuf	6.50€
Bife de Perú c/ Ovo e Batata Frita – Turkey Steak w/ Fried Egg and Chips Steak de Dinde avec Œuf et Frites	12.00€
Batatas Fritas ou Arroz Branco – Chips or White Rice Frites ou Riz Blanc	3,00€



PEIXE GRELHADO / GRILLED FISH / POISSON GRILLÉ

(com batata cozida e salada mista)
(with boiled potatoes and mixed salad)
(avec pommes de terre et salade mixte)

Bife de atum – Tuna steak Steak de thon	15,00€
Barriga de atum – Tuna belly Ventre de thon	16,00€
Robalo escalado – Grilled sea bass Bar grillé	15,00€
Dourada escalada – Grilled sea bream Daurade grillée	15,00€
Chocos – Grilled cuttlefish Seiche grillée	18,00€
Salmão – Salmon Saumon	15,00€
Espetada de Lulas – Squid Kebab Brochette D'Encornets	18,00€
Espetada de Tamboril – Monkfish Kebab Brochette de Lotte	18,00€
Lulas Grelhadas – Grilled Squid Encornets Grillées	18,00€
Sardinhas – Sardines Sardines	13,00€
Carapaus – Horse mackerel Chinchards	11,00€

Cavalas – Mackerel Maquereaux	11,00€
Mista de peixe – Mixed grilled fish Poissons du Jour grillés	12,00€
Bacalhau grelhado – Grilled codfish Morue grillée	16,00€
Polvo grelhado – Grilled octopus Poulpe grillé	16,00€
Corvina – Meagre Fish Corvine	18,00€
Salmonetes – Red Mulet Surmulet	18,00€
Pregado grelhado – Grilled Turbot Turbot grillé	20,00€
Peixe Espada – Scabbardfish Sabre	16,00€



CARNE GRELHADA / GRILLED MEAT / VIANDE GRILLÉ

(batatas fritas e salada mista)
(with fries and mixed salad)
(avec frites et salade mixte)

Mista de carne – 12,00€
Mixed grilled meat
Viandes grillées mixtes

Costeletas de porco – 10,00€
Pork chops
Côtelettes de porc

Bife da vazia (vaca) – 18,00€
Sirloin steak
Faux-filet de bœuf

Bife da pedra – 20,00€
Stone-grilled steak
Pierrade

Entremeada de Porco – 10,00€
Streaky Pork
Poitrine de Porc

Bife de Peru – 14,00€
Turkey Steak
Steak de Dinde

Bife de Peru c/ Cogumelos e Natas – 14,00€
Turkey Steak w/ Mushrooms and Cream
Steak de Dinde avec Champignons et Crème

Bife de Pimenta – 18,00€
Pepper Steak
Steak aux Poivres

Bife na Pedra – 20,00€
Turkey on Stone
Steak sur la Pierre

Espetada Porco Preto – 18,00€
Black Pork Kebab
Brochette de Porc Noir

Espetada Porco e Camarão – 20,00€
Pork Kebab and Prawns
Brochette de Porc et Crevettes

Bitoque de Porco Grelhado c/ Ovo – Minute Pork Steak w/ Fried Egg Steak de Porc Grillée avec Oeuf	12,00€
Bife Mar & Mar – Steak Mar & Mar Steak façon Mar & Mar	18,00€
Costeletas de Vitela – Veal Chops Cotes de Veau	20,00€
Picanha – Rump Cover Aiguillette de rumsteck	18,00€
Maminha – Tri-tip Aiguillette baronne	18,00€
Fraldinha – Flank steak Bavette de flanchet	18,00€
Lombinhos de Porco c/ Cogumelos ou Molho Pimenta – Pork tenderloin with mushrooms or pepper sauce Filet mignon de porc aux champignons ou sauce au poivre	18,00€
Bife de Peru c/ Delicias do Mar em Molho Cocktail – Turkey steak with seafood delights in cocktail sauce Escalope de dinde aux fruits de mer avec sauce cocktail	16,00€



SALADAS / SALADS / SALADES

CAMARÃO

(alface, tomate, cebola, pepino, azeitona, milho e camarão grelhado) **12€**
Shrimp salad (lettuce, tomato, onion, cucumber, olives, corn and grilled shrimp)
Salade de crevettes
(laitue, tomate, oignon, concombre, olives, maïs et crevettes grillées)

BACALHAU – (bacalhau, batata cozida, grão, cebola e coentros) – **12€**
Codfish salad (codfish, boiled potatoes, chickpeas, onion and coriander)
Salade de morue (morue, pommes de terre, pois chiches, oignon et coriandre)

OVAS DE PESCADA – (batata cozida, ovas, ovo e alface) – **12€**
Hake roe salad (boiled potatoes, hake roe, egg and lettuce)
Salade d'œufs de merlan (pommes de terre, œufs de merlan, œuf et laitue)

OVAS DE POLVO – (ovas de polvo, batata cozida, ovo e coentros) – **12€**
Octopus roe salad (octopus roe, boiled potatoes, egg and coriander)
Salade d'œufs de poulpe (œufs de poulpe, pommes de terre, œuf et coriandre)

POLVO À CASA – (polvo, pimento verde e vermelho, cebola, alho, salsa ou coentros, azeite e vinagre) – **12€**
House octopus salad (octopus, green and red peppers, onion, garlic, parsley or coriander, olive oil and vinegar)
Salade de poulpe maison (poulpe, poivrons verts et rouges, oignon, ail persil ou coriandre, huile d'olive et vinaigre)

FRANGO – (frango, milho, nozes, maçã, ananás e molho cocktail) – **10€**
Chicken salad (chicken, corn, walnuts, apple, pineapple and cocktail sauce)
Salade de poulet (poulet, maïs, noix, pomme, ananas et sauce cocktail)

ATUM – (feijão-frade, atum, cebola, ovo cozido e salsa) – **10€**
Tuna salad (black-eyed peas, tuna, onion, boiled egg and parsley)
Salade de thon (haricots cornille, thon, oignon, œuf dur et persil)

SALADA MISTA – (alface, tomate, cebola, oregãos) – **4,50€**
Mixed salad (lettuce, tomato, onion, oregan)
Salade mixte (laitue, tomate, oignon, oregane)

SALADA VERDE – (alface e cebola) – **4,50€**
Green salad (lettuce and onion)
Salade verte (laitue et oignon)

SALADA DE TOMATE – (tomate, cebola, oregãos) – **4,50€**
Tomato salad (tomato, onion, oregan)
Salade de tomates (tomate, oignon, oregane)

PRATO VEGETARIANO

12€
Vegetarian dish
Plat végétarien



SUGESTÕES DA CASA

House Specialties / Spécialités de la Maison

Bacalhau à Brás – Codfish “Brás” style Morue préparée avec des pommes de terre allumeth frites et oeuf	14€
Lulinhas à Algarvia – Baby squid Algarve style Petits calamars à l’Algarvienne	14€
Choquinhos abafadinhos com alho e batata-doce – Stewed baby cuttlefish with garlic and sweet potato Petites seiches mijotées à l’ail et patate douce	18€
Atum à Algarvia – Tuna Algarve style Thon à l’Algarvienne	16€
Calamares fritos – Fried calamari Calamars frits	10€
Tiras de choco panadas – Breaded cuttlefish strips Lanières de seiche panées	12€
Asinhas de frango fritas – Fried chicken wings Ailes de poulet frites	10€



VINHOS / WINES / VIN

Vinhos da Casa

- | | |
|--|-------|
| • Vinho a Copo (Tinto / Branco / Rosé) . | 3,50€ |
| • Jarro 0,25 cl | 3,50€ |
| • Jarro 0,50 cl | 6,50€ |
| • Jarro 1 L | 13€ |

Vinho da Casa garrafa-Monte da Pimenta-Branco/Tinto/Rosé	10€ - 6€
---	-----------------

SANGRIAS

Branca / Tinta 1L	14€
Branca / Tinta 2 L	25€

Vinhos Tintos – (Alentejo)

- | | |
|-----------------------|--------------|
| • Monte das Servas | 16€ - 9.50€ |
| • Herdade das Servas | 20€ - 12.00€ |
| • Quinta do Paral | 18€ |
| • Monte dos Perdigões | 17€ |
| • Dom Gabriel | 14€ |
| • Dom Gabriel Reserva | 20€ |
| • Balanche | 20€ |
| • Herdade do Grous | 25€ |
| • Herdade da Bombeira | 18€ - 10.00€ |
| • Mingorra Colheita | 16€ - 9€ |
| • Mingorra Reserva | 20€ |
| • Herdade Grande | 19€ |
| • Monte Velho | 15€ - 9.00€ |

Vinhos Tintos – (Douro)

- | | |
|---------------------|-----|
| • Quinta do Espinho | 16€ |
| • Vallado | 18€ |

Vinhos Tintos – (Algarve)

- | | |
|------------------|-----|
| • Al-Ria Algarve | 15€ |
|------------------|-----|

Vinhos Brancos – (Alentejo)

• Monte das Servas	16€ - 9.50€
• Herdade das Servas	20€ - 12.00€
• Quinta do Paral	18€
• Mingorra Colheita	16€ - 9€
• Mingorra Reserva	20€
• Balanche Alentejo	20€
• Herdade da Bombeira	18€ - 10.00€
• Monte Velho	15€ - 9.00€
• Monte dos Perdigões	18€
• Vidigueira Antão Vaz	18€
• Al-Ria Algarve	15€

Vinhos Brancos – (Douro)

• Quinta do Espinho	15€
• Vallado	18€
• Planalto	16€ - 10.00€

Vinhos Brancos – (Algarve)

• Al-Ria Algarve	15€
------------------	-----

Vinhos Verdes

• Capela da Tapada	18€
• Alvarinho Pouco Comum	16€
• Arca Nova Alvarinho	18€
• Casal Garcia	15€ - 9.00€
• Gazela	15€ - 9.00€
• Muralhas	15€

Vinhos Rosé

• Monte das Servas (Alentejano)	16€
• Quinta do Espinho (Douro)	15€
• Mingorra Colheita (Alentejo)	16€
• Monte Pelados (Alentejo)	17€
• Mateus Rosé (Vilanova de Gaia)	15€
• Al-Ria (Algarve)	13€

Vinho Espumante

• Quinta da Lagoa Velha Bruto (Bairrada)	16€
• Quinta do Aleixo Reserva (Bairrada)	30€

BEBIDAS

• Café	1.00€
• Descafeinado	1.20€
• Meia de Leite	1.80€
• Galão	1.80€
• Chá	1.80€
• Capucchino	3.50€
• Sumos de Lata	2.50€
• Imperial	2.00€
• Sagres Mini	1.40€
• Sagres Média	2.00€
• Caneca Imperial	4.00€
• Cerveja s/ Álcool	2.80€
• Somersby	3.50€

SUMOS NATURAIS

• Sumo Laranja Natural	3.00€
------------------------	-------

ÁGUAS

• Água 0,33 L	1.00€
• Água 0,50 L	1.50€
• Água das Pedras	2.00€
• Água Sabores	2.20€
• Água Castelo	2.00€
• Água c/ Gás 0.75L	3.50€
• Água s/ Gás 0.75L	3.50€
• Água s/ Gás 1,5L	3.50€
• Água Tónica	2.00€
• Gin Gereale	2.00€

ESPIRITUOSAS E DIGESTIVOS

• Gin Bombay	8.00€
• Gin Gordon's	8.00€
• Martini Rosso	3.50€
• Martini Bianco	3.50€
• Jameson	5.00€
• Cutty Sark	4.50€
• Licor Beirão	3.50€
• Carolans	4.00€
• Macieira	3.50€
• CRF	5.00€
• Aliança Velha	5.00€
• Logadh	5.00€
• Jack Daniel's	5.00€
• Eristoff Vodka	5.00€
• Amêndoa Amarga	3.80€
• Aguardente Velha	5.00€
• Ricard	4.00€
• Amarguinha	4.00€
• Constantino	3.50€
• Jinjinha	3.00€
• Moscatel	3.50€

deixe o seu comentário
clique na imagem

leave your comment
click on the image



tripadvisor



Google Maps

COMÉRCIO LOCAL / LOCAL COMMERCE



Alinhamentos de Direcção
Calibragem / Furos
Acessórios Auto
Novos

Zona Industrial, Lote 69 - 8700-281 OLHÃO - Tel/Fax: 289 723 673

E-mail: dmpneu1@gmail.com

935 588 729



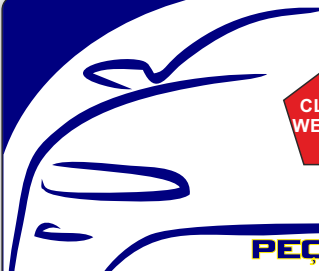
Alinhamentos de Direcção
Calibragem / Furos
Acessórios Auto
Usados / Novos

Área Empresarial de Marim, Lote 21 - 8700-230 OLHÃO - Tel: 289 701 280

E-mail: dmpneu2@gmail.com

930 424 544







FILAGUEDA, LDA.
PEÇAS E ACESSÓRIOS AUTO



OLHÃO (Auto Peças):
Alfandanga N.141 Moncarapacho
8700-061 Olhão
TEL/FAX: 289 798 270
T.Móvel: 967 610 133
LOJA.OLHAO@FILAGUEDA.COM

V.R.S.A.(Zona Ind.):
R. Barão do Rio Zêzere Ltº1
TEL/FAX: 281 543 175
T.Móvel: 967 640 690
UVR.VRSA@FILAGUEDA.COM

OLHÃO(Gestão Resíduos):
Murteira de Cima Cx.P. 312-Z
Moncarapacho 8700-122 Olhão
TEL/FAX: 289 794 151
T. Móvel: 967 610 142
GERAL@FILAGUEDA.COM

AMI: 19765



REAL ESTATE

NEW START
IMOBILIÁRIA

@anewstart.pt

Praça Patrão Joaquim Lopes nº 11
8700-353 Olhão, Portugal
T. +351 289 149 384
Telm: 913 035 251
geral@anewstart.pt
www.anewstart.pt



Medicina Dentária
Dr. Abílio Martins

Medicina Tradicional Chinesa
Cinesioterapia Pediátrica

Rua dos Lavadouros 46 Loja 3 - 8700-442 Olhão

Tlf - 289 706 176 - Tlm. - 925 697 532 - E-mail: centropoliclinicoolhao@gmail.com

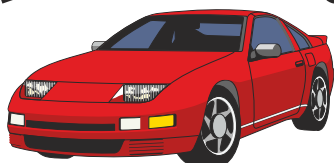


Novos Serviços



COMÉRCIO LOCAL / LOCAL COMMERCE

ELECTRO - DINO
ELECTRICIDADE AUTO



De:

Orlandino Domingues Joaquim

**ASSISTÊNCIA
AUTOCARAVANAS**



**MECÂNICA
GERAL**

**REPARAÇÕES DE
AR
CONDICIONADO**

**Zona Industrial - Lote 49
Telef. e Fax 289 701 049
8700 OLHÃO**

**E-mail:
geral.electrodino@gmail.com**



PLESSIS

LUXURY RESIDENCE

Apartamentos T2 T3 T4
em condomínio privado em Olhão



+351 289 149 384
(Chamada para a rede fixa nacional)

+351 916 969 444
(Chamada para a rede móvel nacional)
+33 6 37 41 23 24
(Chamada Internacional)



a³

aresta ao cubo
CENTRO DE ESTUDOS E EXPLICAÇÕES

Av. D. João VI, Nº 85-A
8700-145 Olhão

Tlm: 964 816 245
Tlf: 289 722 665

www.arestaocubo.com
geral@arestaocubo.com

ALVARO
CENTRO TERAPÊUTICO • OSTEOPATA



+351 919 632 717
(chamada para rede móvel nacional)

+351 289 010 218
(chamada para rede fixa nacional)

alvaroconceicao@sapo.pt

Av. D. João VI loja nº 81
8700-145 Olhão, Portugal

Horário 2ª a 6ª feira

9h30 às 13h

15h às 19h30

OCEAN VILLAGE

AMI: 24315

R E A L E S T A T E



Bruno Brito
+351 926 549 933

Build your dreams. A home is a product. Own the Best.

289 176 395 - oceanvillage.geral@gmail.com - www.oceanvillage.pt

Paulo Anselmo



ELETRICISTA AUTO E MECÂNICA GERAL

Reparação em todas as marcas de veículos automóveis - Alternadores-Motores de Arranque-Outros componentes
Testes de Diagnóstico - Alarmes-Baterias-Auto Rádio-Localizadores pr GPS
Serviços Rápidos de Mecânica

Telm: 910 251 054

E-mail: paulo.universo2024@gmail.com - Zona Industrial de Olhão
Rua da Manageira Lote 62/64 - 8700-281 OLHÃO

40 desde 1982
ANOS



Alvará nº 33887

**TETOS FALSOS
DIVISÓRIAS
PAVIMENTOS
REVESTIMENTOS
ISOLAMENTOS
ESTORES
VENDA DE MATERIAIS**

**obras@imoart.pt
917 771 945**

**www.imoart.pt
facebook.com/imoart**

sunride®

Rent-a-Moto feel free...

**ALUGUER & VENDAS
RENTALS & SALES**

João Vicente

+ 351 919 692 148
 email@sunride.pt



**Rua Cândido do Ó Ventura, 31
8700-373 OLHÃO - ALGARVE - PORTUGAL**