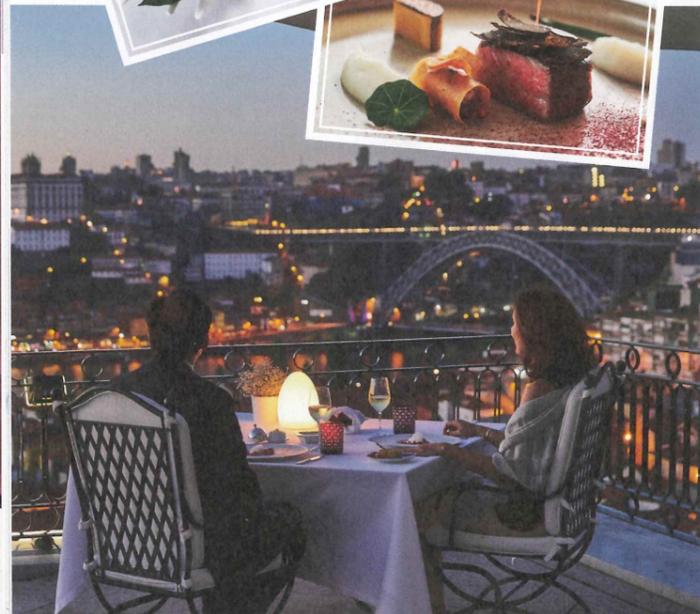
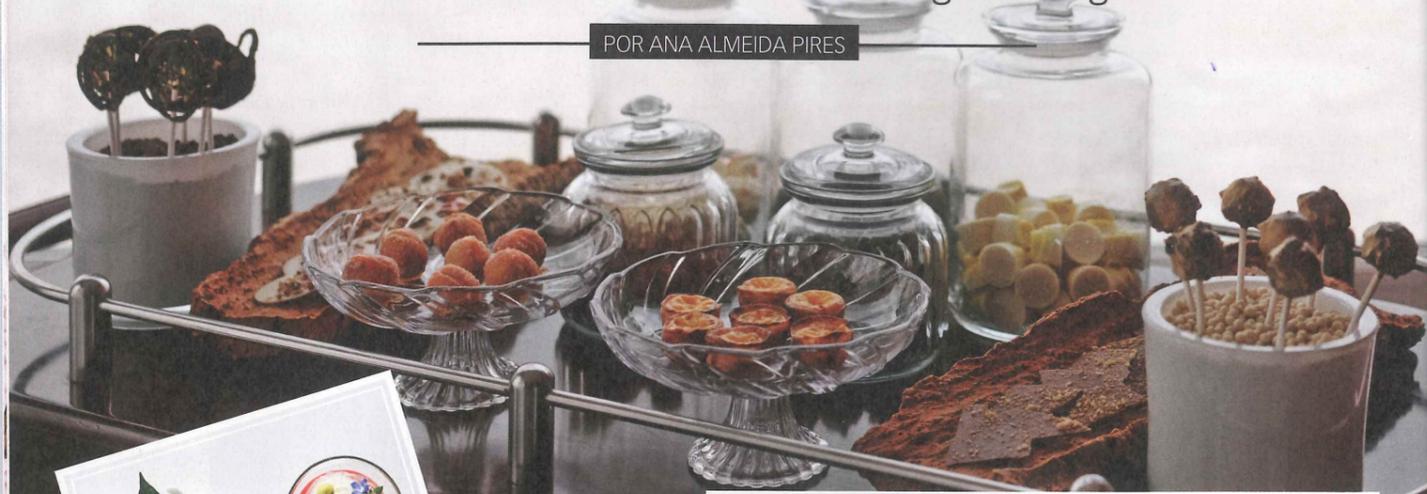


Vamos para a esplanada?

De norte a sul do país, não faltam opções de esplanadas e terraços para relaxar ou desfrutar da vista, ao sabor de um petisco ou de uma bebida refrescante. Deixamos-lhe algumas sugestões

POR ANA ALMEIDA PIRES

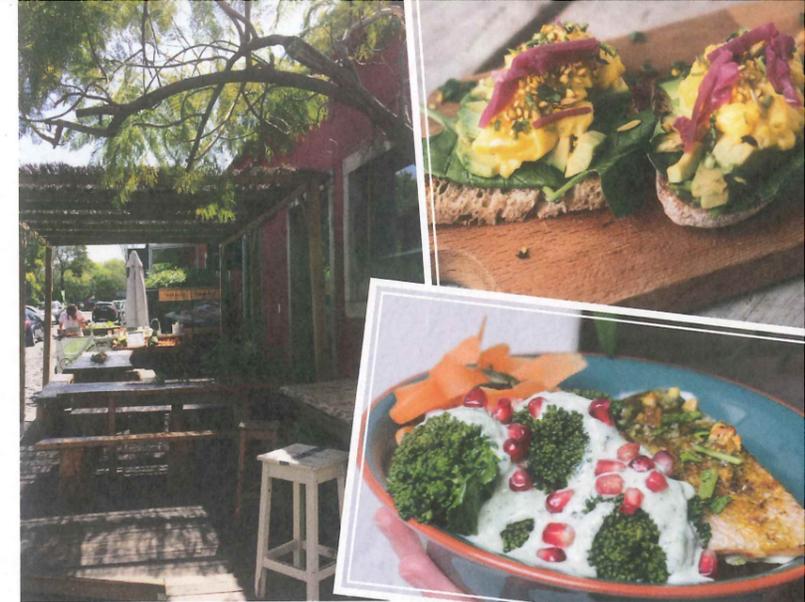


1 The Yeatman, Porto

Ainda não conhece o hotel The Yeatman, no Porto? Quer um pretexto? Experimente a nova carta do chef Ricardo Costa para o Restaurante Gastronómico e desfrute da vista deslumbrante sobre a cidade e o rio Douro que o terraço proporciona. A cada temporada, as expectativas sobem e o desafio torna-se maior, mas a fidelidade à essência do espaço mantém-se. As novas propostas permanecem fiéis à origem da gastronomia portuguesa e mostram-se consistentes, não fossem criadas pelo chef que arrecadou, já, duas estrelas Michelin, uma em 2011 e outra em 2017. Nas novas interpretações da gastronomia nacional, mantém-se o clássico leitão da Bairrada, bem como a lampreia, nas opções em arroz ou à bordalesa, ou o boi nacional. Na fruta, a laranja sanguínea merece o nosso destaque, pela originalidade e delicadeza da abordagem apresentada. Menu de degustação, com 8-10 pratos, por €170, com a possibilidade de adicionar um suplemento de seis vinhos, por €75. Aberto exclusivamente ao jantar, a partir das 19h30. Última entrada às 21h. Saiba mais em the-yeatman-hotel.com/pt/gastronomia/restaurante/.

2 Therapist, Lx Factory, Lisboa

Nasceu em 2017 como um centro de terapias alternativas, com consultas de naturopatia ou acupuntura, entre outras. Aqui, funciona, também, uma escola com *workshops* sobre alimentação funcional, reflexologia e *yoga*, e uma cafetaria biológica. A atual procura por opções alimentares mais saudáveis, ditou, depois, a necessidade de ampliar e promover o espaço de restauração. Assim, nasce o Therapist, o primeiro restaurante terapêutico do país. As suas ementas, criadas por uma equipa multidisciplinar, sob o mote 'a alimentação cura', têm por objetivo ajudar a dar resposta a quatro tipos de necessidades funcionais. Primeiro, o reforço do sistema imunitário, para o qual sugerem o menu Immunity; depois, o aumento da energia e redução da gordura corporal, através do menu Power; um *boost* de antioxidantes, para quem visa reduzir o *stress* e a fadiga, com o menu Mind. Finalmente, para quem pretende a regulação e a desintoxicação do organismo, o menu Detox. Para cada um dos objetivos é sugerida, ainda, uma terapia alternativa que potencia os resultados pretendidos. Em suma, o Therapist é um restaurante flexitariano, com opções vegetarianas, incluindo peixe e ovos, onde todos os produtos são sazonais, de origem biológica, sustentável e, preferencialmente, nacional. Aliado a tudo isto surge com um ambiente muito descontraído e duas esplanadas decoradas com ervas aromáticas e verdes, onde apetece ficar. O interior mantém o mesmo *mood*, com um pé-direito muito alto e *kokedamas* espalhados pelas estruturas mais baixas. A clínica mantém as consultas de acupuntura, biblioterapia, naturopatia, nutrição funcional, terapia quântica, massagens terapêuticas e *shiatsu*. A escola permanece com os *workshops* nas áreas da alimentação saudável, *yoga*, reflexologia, nutrição terapêutica, entre outros. Para breve está prevista a abertura de um segundo espaço em Lisboa. Menus almoço: €8,50. *Bowls* entre os €4,90 e €8,90. Saiba mais em thetherapist.pt.



3 Sapiencia Boutique Hotel, Coimbra

Se tivesse de escolher entre um pátio português – onde o tempo parece não passar pela centenária noqueira que ali vive – e um *rooftop* – com vista de 360 graus sobre o rio Mondego... Seria difícil? O ideal seria manter os dois, como acontece no Sapiencia Boutique Hotel, em Coimbra. No *rooftop* Cheio de Estrelas, além da melhor vista panorâmica para o rio Mondego, poderá observar a universidade – mesmo ao lado – e outros pontos de interesse da cidade. O Pátio das Camellas, prolongamento exterior da Tasca das Tias Camellas, é uma calma esplanada ao estilo mediterrânico, onde pode apreciar um menu simples, com tapas e tábuas de queijos e enchidos, bem como uma vasta carta de vinhos. Quarto duplo a partir de €229. Tel.: 239 15 18 03. Saiba mais em sapienciahotel.com.