

## Porto Alegre

### Restaurantes:

#### BOM FIM

##### Restaurante Mantra

Rua Santo Antônio, 372 &ndash; Bom Fim

Os pratos seguem a linha indiana-vegetariana, padrão védico.

Sugestão do dia (almoço, suco e sobremesa): R\$ 10,00

Funciona também como espaço cultural.

12:00/14:30h. À noite sob reserva.

3395-2266

##### Bar Ocidente

Av. Osvaldo Aranha, 960, 1º andar, tel. (51) 3312-1347, Porto Alegre.

Horário: 11h30/14h (seg. a sáb.), 12h/15h (dom.), 20h30/último cliente (ter. a qui.) e 21h30/3h (sex. e sáb.)

Na hora do almoço, funciona como restaurante vegetariano, com pratos feitos em tamanho normal (R\$ 7,00) e grande (R\$ 8,00). Às noites, tem programação variada (local para dançar, etc.)

Aos domingos, banquete indiano.

##### Bonobo Café e Ativismo

Rua Castro Alves, 101, na esquina com a rua Felipe Camarão

Bonfim, em Porto Alegre

Café vegano.

Tel 51 3013 1464

Veja matéria sobre o café Sofisticação e criatividade

##### Fonte do Sul

Av. José Bonifácio, 593 &ndash; Bom Fim &ndash; possui entreposto

3331-2331

fontedosul@bol.com.br

2ª a sáb. &ndash; 11:30 h às 14:00 h

Zhong Guo Wei - Restaurante Vegetariano Chinês

Rua Ramiro Barcelos 2099

3331-7915

3ª a dom, das 11:30 h às 14:30 h

##### Govinda

Rua José Bonifácio, 605 &ndash; Bom Fim

3332-1704

11h10/14h30 (ter. a sex.); e 11h10/15h (sáb., dom. e feriados)

##### Mantra

Rua Santo Antônio, 372

Bairro Independência.

Fone: (51) 3395.2266

E-mail: [restauranteannapurna@terra.com.br](mailto:restauranteannapurna@terra.com.br) Este endereço de e-mail está protegido contra spam bots, pelo que o Javascript terá de estar activado para poder visualizar o endereço de email Este endereço de e-mail está protegido contra spam bots, pelo que o Javascript terá de estar activado para poder visualizar o endereço de email

Almoço das 12h às 14h30

Preço: R\$ 10,00 para a sugestão do dia.

Jantar: R\$ 25,00. Por enquanto, sob reservas (1 hora de antecedência).

Encomendas: 72 h de antecedência (9947.1089 ou 9645.0385).

Obs.: Trata-se de comida hindu lacto - vegetariana com opções veganas

(se telefonar antes, tudo pode ser vegano). Nas segundas, quartas e sextas, o cardápio é 100% vegano e a partir de março terças e sextas.

##### Prato Verde

Rua Santa Terezinha, 42 &ndash; Bom Fim

3388-6659 &ndash; www.pratoverde.com.br - pratoverde@pratoverde.com.br  
11h15/14h15 (seg. a sex.); 11h30/14h30 (sáb. e feriados); e 11h30/15h30 (dom.)

Século &ndash; restaurante vegetariano chinês

Av. Osvaldo Aranha, 394 &ndash; Bom Fim

Tel.: 3028-3901

Horário: 2ª a sáb., das 11:00 h às 15:00 h

Restaurante vegetariano chinês. Comida simples. Buffet livre com sobremesa: R\$ 6,00. Suprem

(Do chef Alexis Zarate, do Ocidente)

Rua Santo Antônio, 877 - Fone: 33122731

Obs.: Prato-feito de comida indiana. Aos domingos, banquete hindu. \*Pode se solicitar refeição vegana. Tem sorvete de soja como opção de sobremesa. Agora com janta! O primeiro restaurante vegetariano que funciona de noite em Porto Alegre. Sorvetes veganos em POA

No local ou por encomenda (24h de antecedência) -Sem gordura vegetal hidrogenada -Sem corantes ou

conservantes Chocolate / Morango / Baunilha / Banana / Coco / Papaya / Maracujá / Abacaxi Pote com 2 Litros,

R\$ 10,00 Mais informações: sorvetevegan@terra.com.br ou fones:(51) 3330-0052/9152-5072 Tele-Pizza Flor de Maça! É só Ligar e Pedir!!!

De terça a domingo das 18h30min às 23h.

Fone 51-3311-7275 flordemaca@terra.com.br Bairros Atendidos: Independência, Farroupilha, Centro, Bom fim, Floresta, Praia de Belas, Menino Deus, Santana, Cidade Baixa, Rio Branco, Santa Cecília, Petrópolis, Bela Vista, Moinhos de Vento, Mont Serrat, Rio Branco, Auxiliadora, São João.

## CENTRO

Bar da Gringa

Uma ótima notícia. Há um bar na Demétrio Ribeiro com a Gen. Vasco Alves (Clique apra ver o mapa) (próximo ao Gasômetro), não lembro o nome. Acho que é PratBurger. É o Bar da Gringa. hehehehe

Ele não é vegetariano, mas nós pedimos e ela está muito empolgada. Já tem no cardápio:

Xis - R\$ 3,50

A la minuta (Arroz, Feijão, Salada, Batata Frita, Bife de soja acebolado) por R\$ 6 ou R\$ 6,50 (não estou bem certo).

Almôndegas de soja - R\$ 1,50 (gigantes). Pode-se pedir uma A la minuta com almôndegas (vem duas almôndegas)

Panquecas vegetarianas - R\$ 1,50 (gigantes). Pode-se pedir uma A la minuta com panquecas (vem duas panquecas)

O melhor é que fica aberto até às 11 da noite. Só não abre no final de semana (Daí tem o Entrebar. heheh).

Esses pratos não possuem nada de origem animal e ela inventou um creme imitando maionese para o xis. O bife de soja é a Gringa mesmo quem faz. É muito bom!

Ah! Como é um bar não vegetariano, o alimento é feito nos mesmos utensílios que se faz carne. Não indico para quem tem nojo. Eu, como sou vegetariano por questões éticas e não por nojo, não tenho problemas. Sem falar que muitos clientes dela estão comendo do cardápio vegetariano. É muito legal ouvir os comentários. hauahuah Ela ate já deu a receita das almôndegas para um cliente carnívoro, porque ele provou e adorou. Hoje foi um grupo de clientes lá e acabaram com nossas panquecas. Ela terá que fazer mais.

Abraços,

Róber

Cavanhas Ontem eu e meu noivo fomos no Cavanha's para fazer um lanchinho depois de um dia corrido, pois eu não estava a fim de cozinhar (e nem ele). Sempre que vamos ao Cavanha's, pedimos o xis salada, sem carne, sem maionese, sem ovo. Sempre temos que listar todas as coisas que não queremos e ficamos horas repetindo para o garçom. Ontem, tivemos uma bela surpresa!!! No cardápio, listava o XIS VEGETARIANO. Claro que pedimos na mesma hora. Ele custa R\$ 8,00, um pouco mais caro que os outros, mas vale à pena. No recheio: Tomate, alface, cebola, azeitona, palmito e cogumelos. Bastante catupiry e maionese. Como não comemos cebola e nem ovos, pedimos sem cebola e sem maionese. Aconselho para os lactovegetarianos pedir com acompanhamento 4 queijos, pois fica mais saboroso. Para os vegans, pode-se pedir sem os produtos de origem animal, mas acredito que o xis se torne um pouco "seco". De qualquer forma é mais uma opção na noite, pois este sempre é um problema para nós vegetarianos: encontrarmos lanches para comer à noite, ou de madrugada. E isso é sinal de que mais pessoas estão pedindo a opção sem carne, ou então eles não criariam este lanche, não é mesmo??? vale à pena experimentar!!! E eu particularmente achei bem melhor do que o xis do Entrebar, que eu considero extremamente oleoso e quase sem recheio. Seguem os endereços do Cavanha's: [http://www.cavanhas.com.br/index.php?pagina=end\\_hor](http://www.cavanhas.com.br/index.php?pagina=end_hor)

Restaurante Telúrico  
Mercado Público, loja 50 &ndash; 2º piso  
Tel: 3029-3823  
2ª a sábado &ndash; 11:30 h às 14:30 h

Sabor Natural  
Rua Siqueira Campos, 890 (quase esq. Caldas Júnior)  
Tel.: 3286-4544  
2ª a 6ª, das 11:00 h às 15:00 h  
R\$ 6,00 &ndash; buffet livre

Vida & Saúde  
R. General Câmara, 60  
2ª a 6ª - 11:00 às 15:00 h  
Tel.: 3226-5846 e 9963-5531  
ariansel@terra.com.br

Natureza  
Rua dos Andradas, 1444 - sobreloja  
Galeria Chaves - Centro  
Fone: (51) 3228.3642  
Seg. à Sex. 11:00 h às 14:30 h  
R\$ 7,50 &ndash; buffet livre

Restaurante Vegetariano Chinês  
R. Jerônimo Coelho, 357  
Tel.: 3019-0451 / 3286-5634  
2ª a sáb. &ndash; 11:30 h às 14:30 h  
Nova Vida Restaurante Natural, na Demétrio Ribeiro quase esquina Borges.  
R\$6,00 o buffet.

Ilha Natural  
R. Gen. Vitorino, 35  
Tel.: 3224-1543  
2ª a 6ª

Sui Yuan &ndash; Restaurante chinês vegetariano  
Rua Coronel Vicente, 596 (próximo à Independência) - Centro  
3221-2826  
2ª a sáb. &ndash; 11:30 h às 14:30 h  
buffet livre &ndash; R\$ 6,50

Nova Vida  
Rua Demétrio Ribeiro, 1182 (quase esq. R. Borges de Medeiros)  
Tel.: 3226-8876  
2ª a 6ª - 11:00 h às 15:00 h (almoço &ndash; R\$ 6,50 &ndash; buffet livre)  
15:00 h às 18:45 h &ndash; 2 tipos de sopas &ndash; R\$ 3,80 &ndash; buffet livre  
Sábado: 11:00 h às 14:45 h  
Há também o mercado natural, que funciona o dia todo.

Telúrico  
Mercado Público 2º andar / lj. 50 - Centro  
Fone: (51) 3029.3823  
Seg. a Sáb. 11h30 às 14h30  
Buffet livre com sopas e sobremesas.  
Buffet livre de sopas e pães.  
Obs.: Servem também cachorro quente e sanduíche natural, totalmente veganos, de segunda a sexta, por R\$ 3,00 a unidade

CIDADE BAIXA

Damask.

De terça a domingo, das 19h à meia-noite.

Rua Sofia Veloso, 61 (próxima a Lima e Silva)

Cidade Baixa

O Damask é um restaurante árabe na Cidade Baixa, no cardápio tem a opção Mix Vegetariano (vem falafel, tabule, pasta de grão de bico, pasta de berinjela, pão. R\$ 24 o mix para duas pessoas) e sanduíche de falafel. Na minha opinião é o melhor falafel da cidade e o ambiente é bem gostoso. Dá pra trocar as pastas por outras. [Dica da Olivia]

São Jorge e o Dragão

Rua Sofia Veloso, 61 &ndash; Cidade Baixa

Almoço: 2ª à 6ª - 11:30 h às 14:30 h

Sábado das 12:00 h às 15:00 h

Pratos Zen, Natural, Popular e Diet. Acompanha salada e sobremesa.

Noite: após às 22:00 h funciona como bar, com várias opções de salgados vegetarianos.

## INDEPENDÊNCIA

Flor de Maçã

Av. Independência, 891 &ndash; Independência

Fone: (51) 3311-7275

Buffet de comida vegetariana 2ª à Sáb 11:30h às 14h30

Buffet livre: R\$ 7,50 ou R\$ 15,10/Kg

Mercado Natural 2ª a 6ª das 9:00 às 19:00 h e sáb das 09:00 às 14:30 h

Restaurantes &lsquo;semi-vegetarianos&rsquo;, com excelente buffet de saladas e pratos vegetarianos, com opção de frango e peixe.

Vida

Rua Jerônimo Coelho, 298 &ndash; Centro

3212-4362

Buffet livre com suco e sobremesa por R\$ 8,00

2ª a 6ª, das 11:00 h às 15:00 h

Nutri Vida

Rua Siqueira Campos, 627 &ndash; Centro

Fone: (51) 3286-2231

Seg. à Sex. 11h às 15h

Coronel

Rua Coronel Vicente, 230 &ndash; Centro (próx. À Júlio de Castilhos e Est. Rodoviária)

Tel.: 3019-6151

2ª a sáb. &ndash; 11:00 h às 15:00 h

Opções Noturnas 1-Suprem

(Do chef Alexis Zarate, do Ocidente)

Rua Santo Antônio, 877 - Fone: 33122731

Com opções vegetarianas e veganas pela noite. De quarta a sábado. 2-Ganesha Prasadam Lancheria vegetariana Indiana Entrepasto Natural da Índia Ambiente Natural da Índia Das 10 às 22 h. Rua Lima e Silva, 740, 2º andar. Cidade Baixa, POA. Fone: 3286-3068 3- Tele-Pizza Flor de Maçã. É só Ligar e Pedir!!! De terça a domingo das 18h30min às 23h. Fone 51-3311-7275 flordemaca@terra.com.br

Lacto - Vegetarianos

Govinda

Av. José Bonifácio, 605 &ndash; Bom Fim

Fone: (51) 3332.1704

Ter. a Sex. 11h10 às 14h30

Sáb. e Dom. 11h10 às 15h

Ter. a Sex. : Buffet livre com suco e sobremesa.

Sáb. e Dom.: Buffet livre com suco e sobremesa.

Obs.: nenhuma opção para veganos: vai ghee (gordura proveniente do leite) em tudo.

Cozinha Sáltvica.

#### Ocidente

Av. Osvaldo Aranha, 960 / 1º andar (entrada pela Rua Gen. João Telles). Bom Fim.

Fone: (51) 3312.1371

Seg. a Sáb. 11h45 às 14h30

Dom. 12h às 15h30

Seg. a Sex. Prato Feito.

Sáb. Prato Feito.

Dom. Banquete Hindu (indiano) com sobremesa (dá pra mais de uma pessoa).

#### Restaurantes Ovo-Lacto-Vegetarianos

##### Casa Oriental

Rua Felipe Camarão, 61 - Porto Alegre - RS

Fones: (51) 3312.8773 / 8123.3436

Seg. a Sáb. 11h30minh às 14h30minh

Obs.: Cozinha oriental vegetariana.

##### Flor de Maçã

Avenida Independência, 891 - Independência.

Fone: (51) 3311.7275

Seg. à Sáb. 11h30 às 14h30

Buffet por peso.

Buffet Livre com sobremesa. Formosa

Rua Jerônimo Coelho, 355 - Centro

Seg. a Sáb.

Seg. a Sex. Buffet livre.

Sáb. Buffet livre.

Obs.: Cozinha oriental vegetariana.

Natureza Rua dos Andradas, 1444 cj. 12

(Galeria Chaves) - Centro

Fone: (51) 3228.3642

Seg. a Sex. 11h às 14h30

Buffet livre com suco e sobremesa.

##### Nova Vida

Restaurante, lancheria, padaria e loja de produtos integrais.

Rua Demétrio Ribeiro, 1182, Bairro Centro

Fone: (51) 3226.8876

Segunda a Sexta das 8h às 19h

Sábados das 8h às 15h

Buffet livre.

##### Prato Verde

Rua Santa Teresinha, 42 &ndash; Bom Fim

Fone: (51) 3388.6659

Seg. a Sex. 11h15 às 14h15

Sáb. e Feriado 11h30 às 14h30

Dom. 11h30 às 15h30

Seg. a Sáb. Buffet livre com sucos e sobremesas.

Dom. E feriados buffet livre com sucos e sobremesas.

##### Século

Avenida Osvaldo Aranha, 394 &ndash; Bom Fim

Fone: (51) 3028.3901

Seg. a Sáb. 11h30 às 14h30

Buffet Livre com sobremesa.

Obs.: Cozinha oriental vegetariana.

Sui Yuan

Rua Cel. Vicente, 596 - Centro

Seg. a Sáb. 11h30 às 14h30

Buffet Livre.

Obs.: Cozinha oriental vegetariana.

Zhong Guo Wei

Rua Ramiro Barcelos, 2099 - Bom Fim

Fone: (51) 33317915

Ter. a Dom. 11h30 às 14h30

Ter. a Sáb. Buffet Livre com sucos e sobremesas.

Dom. Buffet Livre com sucos e sobremesas.

Obs.: Cozinha oriental vegetariana. Vida e Saúde Rua General Câmara (rua da Ladeira), 60. Fones (51) 3012-5841 e 9963-5531 E-mail: aribolero@yahoo.com.br Buffet livre com suco e sobremesa de seg. a sexta.

Obs.: Não serve carne, mas serve gelatina animal. Ilha Natural

Rua General Vitorino, 35 &ndash; Centro

Fone: (51) 3224.1543

Seg. a Sex. 11h às 15h

Buffet livre com sucos e sobremesas.

Obs.: Não serve carne, mas serve gelatina animal.

#### Restaurantes Macrobióticos

Telúrico

Mercado Público 2º andar / lj. 50 - Centro

Fone: (51) 3029.3823

Seg. a Sáb. 11h30 às 14h30

Buffet livre com sopas e sobremesas.

Buffet livre de sopas e pães.

Obs.: Servem também cachorro quente e sanduíche natural, totalmente veganos, de segunda a sexta, por R\$ 3,00 a unidade.

Fonte do Sul

Av. José Bonifácio, 593 &ndash; Bom Fim

Fone: (51) 3331.2331

Qua. a Seg. 11h30 às 14h30

Buffet livre R\$ 7,50

Buffet por peso R\$ 13,50 / kg

São Jorge & o Dragão

Rua Sofia Veloso, 61 - Cidade Baixa

Fone: (51) 3061.1233

DE SEGUNDA A SEXTA DAS 11:30 AS 14:00

AGORA TAMBÉM ASO SABADOS DAS 12:00 AS 15:00.

Prato Feito Natural

Prato Feito Zen (macrobiótico)

Prato Feito Pop

Restaurantes Pseudo-Vegetarianos Coronel

Rua Cel. Vicente, 230

Centro - Porto Alegre - RS, CEP: 90030-040

Fone: (51) 3019-6151/ 3224-6312

Segunda a Sábado das 11h00 às 15h00

Buffet livre.

Obs.: Restaurante auto-intitulado vegetariano, mas serve carne.

Nutri Vida

Rua Siqueira Campos, 627 &ndash; Centro

Fone: (51) 3286.2231  
Seg. a Sex. 11h às 15h  
Buffet Livre com bebida e sobremesa.  
Obs.: Restaurante auto-intitulado vegetariano, mas serve carne.

Sabor Natural  
Rua Siqueira Campos, 890 - Centro  
Fone: (51) 3286.4544  
Seg. a Sex. 11h às 15h  
Buffet livre com suco e sobremesa.  
Obs.: Restaurante auto-intitulado vegetariano, mas serve carne.

Vida  
Rua Jerônimo Coelho, 298 &ndash; Centro  
Fone: (51) 3212.4362  
Seg. a Sex. 11h às 15h  
Buffet livre com suco e sobremesa.  
Obs.: Restaurante auto-intitulado vegetariano, mas serve carne.

Restaurantes Amigáveis Al Nur (Árabe)  
Av. Protásio Alves, 616 - Petrópolis  
Fone: (51) 3330.8609  
Têm opção de Rodízio Vegetariano.  
\* (O feijão branco da rodada vegetariana tem carne!)

Baalbek (Árabe)  
Rua Dr. Timóteo, 272 - Floresta  
Fone: (51) 3222.6272  
Ter. a Dom. 11h30 às 14h / 19h às 23h30  
Tem opção de Rodízio Vegetariano.

Bar do Beto (Bar/Restaurante)  
Av. Venâncio Aires, 876 - Bom Fim  
Fone: (51) 3332.0063  
Diariamente, das 17hs às 3hs.  
Pratos e petiscos a la carte.  
Vários desses pratos e petiscos podem ser feitos na versão vegana.

Cronks  
Rua Felipe Camarão 611  
Telefone 3311 2515  
Obs.: No almoço, prato feito de comida vegetariana, com opção (infelizmente) de incluir um grelhado. Opções veganas, como porção de falafel, sanduíche de falafel totalmente vegano e sorvetes de soja.

Gira Pizza  
Av. Cristóvão Colombo, 1000  
Fone: (51) 3221.9811  
Massa da pizza sem ovos nem lactose.

Koh Pee Pee (Tailandês)  
Rua Schiller, 83 - Rio Branco  
Fone: (51) 3333.5150  
Seg. a Sáb. 19h30 às 0h  
Tem 1 opção de prato vegetariano à la carte, que pode ser adaptado para vegans.

Lubnan (Árabe)

Av. Cristóvão Colombo, 727 &ndash; Floresta  
Fone: (51) 3212.0520  
Ter. a Dom. 11h às 14h - 18h às 23h  
Tem opção de Rodízio Vegetariano.

Sharin (Indiano)  
Rua Felipe Néri, 332 - Auxiliadora  
Fone: (51) 3333.8596  
Seg. a Sáb. 20h às 0h  
Tem opções vegetarianas à la carte.

#### Lanchonetes vegetarianas

Lanchonete do Govinda  
Rua Santa Teresinha, 21 &ndash; Bom Fim  
Fone: (51) 33321704  
Ter. a Sex. 9h às 18h30  
Sáb e Dom 9h às 17h  
Obs.: Há a opção de um Xis vegano. Ganesha Prasadam Lancheria vegetariana Indiana Entrepósito Natural da Índia Ambiente Natural da Índia Das 10 às 22 h. Rua Lima e Silva, 740, 2º andar. Cidade Baixa, POA. Fone: 3286-3068

Cronks  
Rua Felipe Camarão 611  
Telefone 3311 2515  
Obs.: Opções veganas, como porção de falafel, sanduíche de falafel totalmente vegano e sorvetes de soja.

#### Lojas com produtos vegetarianos

Eco-Empório Produtos Naturais e Café Ltda.  
Rua Ramiro Barcelos, 1297 - Independência  
Porto Alegre - RS - CEP 90035-006  
Fone/Fax: 51 3392-9484

Seleção Natural  
Venâncio Aires, 531  
Fone/Tele-entrega: 3026.7070  
E-mail: [selecaonatural@terra.com.br](mailto:selecaonatural@terra.com.br) Este endereço de e-mail está protegido contra spam bots, pelo que o Javascript terá de estar activado para poder visualizar o endereço de email  
Seg. a Sex. Das 9hs às 19h30minh  
Sábados das 9hs às 18hs.  
Obs.: Lá, além de alimentos dietéticos, sem glúten, integrais, orgânicos, você também encontra os produtos da Superbom e a Glutadela. Aloe Vita [www.aloevita.com.br](http://www.aloevita.com.br) Rua Felipe Camarão, 622. Bom Fim Fone 3029-2048 Vende complementos, chocolates de soja, ração vegetariana para cachorros, sorvete vegan e a revista Vegetarianos, mas não são somente produtos vegetarianos.

#### Lojas de produtos naturais:

Nenhum Cadastrado

#### Outros Endereços Uteis:

Grano Alimentos S.A. - Filial Porto Alegre  
Vegetais congelados  
Tel.: (51) 3286-3000  
Fax: (51) 3286587  
[granoeto@terra.com.br](mailto:granoeto@terra.com.br)  
[www.grano.com.br](http://www.grano.com.br)

Distribuidora da FriDog - Ração Vegetariana para Cães  
Tel.: (51) 3330.0052 - (51) 9152.5072

racaoveg.poa@terra.com.br  
www.racao.vegetariana.pop.com.br

Atenção:

Se você representa ou está ligado a alguma entidade, grupo ou associação e deseja aparecer nesse espaço, entre em contato com o site em CONTATOS colocando seu material informativo sobre suas atividades, com endereço e outras informações que considerar relevantes.