
THE MENU

ZIMZALA SURF CULTURE, GALÉ, 8200-416 ALBUFEIRA



Many many years ago, when the world was still flat, but the dinosaurs were already gone, the greatest wizard of the world was seen living in the caves of the southern part of a land today known as Portugal, more specifically in what's now known as The Algarve.

Many pilgrims would come to seek his wisdom, coming from all corners of the globe.

One day, a King came to visit him, he had everything in his life, he was powerful, rich... but somehow he was never satisfied. The wizard ZZ took the king to the cliffs and whispered to the ocean: Zimzala, Zimzala...Zimzaalaaa!!!

The king, who did not believe in magic, felt the need to jump in the ocean the day after. He felt that need again and again, even stronger than the days before. This feeling became his reason to live, letting everything go... swimming and playing in the waves, jumping from the cliffs, fishing what he could and sleeping in those beautiful caves.

He finally had everything he needed living for 500 years..

The myth says his ghost can be seen in full moon nights along the Algarve Coastline.

The curse of ZIMZALA still lives in those with the desire to be free on the ocean...

FREE WIFI - zimzala2021

Follow us on social media: @zimzala.surf.culture

INFORMAÇÃO SOBRE ALERGIAS ALIMENTARES

Preparamos os nossos alimentos e bebidas na hora todos os dias usando muitos ingredientes e partilhando equipamentos e, embora façamos o nosso melhor para evitar alérgenos, não podemos garantir que qualquer um de nossos alimentos ou bebidas seja livre de alérgenos ou adequado para pessoas com alergias devido ao risco de contaminação cruzada

NUTRIÇÃO & EMOÇÕES

Não é novidade que os alimentos que ingerimos e o seus nutrientes têm uma relação direta com o bem-estar físico do nosso corpo. Uma alimentação equilibrada, por exemplo, é um conselho unânime quando se trata de cuidados com a saúde e prevenção de doenças. Mas o que nem todos sabem é que os alimentos também influenciam as nossas emoções.

Sabias que a maior parte das “hormonas da felicidade”, a serotonina, é produzida no intestino? É por isso que uma boa nutrição desempenha um papel importante no nosso bem-estar!

A ingestão de fibras e alimentos ricos em nutrientes contribui para um intestino saudável e, consequentemente, para a produção de neurotransmissores que regulam as nossas emoções, como a dopamina e a serotonina.

Outro fator importante na relação entre a alimentação e felicidade é a associação entre secreção de insulina e liberação de dopamina.

Nesse caso, ao consumirmos doces e outros alimentos que promovem pico de insulina, o nosso cérebro liberta as hormonas responsáveis pela sensação de bem-estar.

No entanto, há um ponto que merece a nossa atenção: se esse cenário se repetir constantemente, o corpo pode entrar num ciclo vicioso, levando-nos a procurar constantemente conforto emocional na alimentação.

Quando estamos a passar por momentos difíceis, o ato de procurar certos alimentos é chamado de “alimentação emocional”

Embora seja natural de vez em quando, fazer isso com frequência pode aumentar a possibilidade de enfrentar desafios alimentares no futuro, como a compulsão alimentar.

**ALIMENTA-TE BEM!
CUIDA DA TUA SAÚDE!**

FOOD ALLERGIES INFORMATION

We prepare our freshly made food and drinks every day using many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due the risk of cross-contact

FOOD & EMOTIONS

It is nothing new that the foods we eat and their nutrients have a direct relationship with the physical well-being of our body. A balanced diet, for example, is unanimous advice when it comes to health care and disease prevention. But what not everyone knows is that food also has an influence on our emotions.

Did you know that most of the "happiness hormone", serotonin, is produced in the intestine? This is why good nutrition plays a huge role in our well-being! Ingesting fiber and foods rich in nutrients contributes to a healthy intestine and, consequently, to the production of neurotransmitters that regulate our emotions, such as dopamine and serotonin.

Another important factor in the relationship between food and happiness is the association between insulin secretion and dopamine release.

In this case, when eating sweets and other foods that promote an insulin spike, our brain releases the hormones responsible for the feeling of well-being.

However, there is one point that deserves our attention: if this scenario repeats itself constantly, the body can enter a vicious cycle, leading the person to become accustomed to seeking emotional comfort in food.

When we are going through difficult times, the act of reaching for certain foods is called "emotional eating".

Although it's natural from time to time, doing this frequently can increase the possibility of facing eating challenges in the future, such as binge eating.

**DON'T FORGET TO TAKE
CARE OF YOURSELF**

Special edition season 2025

PARA COMER? WHAT TO EAT?

TOSTAS / TOASTS

TOSTA DE QUEIJO / CHEESE TOAST - 4,50 €

MYSTIC TOAST - 6 €

Tosta de queijo e fiambre com oregãos
Cheese and Ham with Oregano

THE BIRD CAN'T FLY TOAST - 8 €

Tosta com peito Frango, queijo, maionese e tomate
Chicken Breast, Cheese, Mayo & Tomato

BLUE FIN TOAST - 8 €

Tuna, Cheese, Mayo & Tomato

TOSTAS ABERTAS / ON TOASTS

TRADICIONAL TORRADA (PÃO CASEIRO), ACOMPANHADA COM DOCE DE ABOBORA - 3,50 €
Tradicional portuguese Butter toast with Pumpkin jam on side

TORRADA COM 2 OVOS MEXIDOS E TOMATE FRESCO - 6,00 €
2 Scrambled eggs toast with fresh tomato

TORRADA COM ABACATE E 2 OVOS MECHIDOS - 7,00 €
2 Scrambled eggs toast with fresh avocado

TORRADA COM SALMÃO E ABACATE - 8,90 €
Salmon & Avocado Toast

MED TOAST - 6,00 €

Tomate, queijo fresco e manjeriçao
Tomato, fresh cheese, basil

SANDWICHES

SANDWICHE DE FRANGO - 7,00 €

Sandwiche de frango com mistura de alfaces, tomate fresco e maionese
Chicken sandwich with Lettuces mix, fresh tomato & Mayo

SANDWICHE DE ATUM - 7,00 €

Sandwiche de atum com mistura de alfaces, tomate fresco, pickles e maionese
Tuna sandwich with Lettuces mix, fresh tomato, Pickles & Mayo

SANDWICHE DE SALMÃO - 9,50 €

Sandwiche de salmão com queijo creme, mistura de alfaces e tomate fresco
Salmon sandwich with cream cheese, lettuces mix and fresh tomato

Special edition season 2025

PARA COMER? WHAT TO EAT?

THE ZIMZALA BURGUER

Hamburguer de 160g, 100% carne portuguesa Angus. Servido no pão com tomate, mistutra de alfaces e acompanhado com batatas fritas pala-pala - 9,50 €

EXTRAS: queijo / bacon / ovo 7 cebola (1€ cada)

Burger (160g) 100% Portuguese Angus meat. Served in bread with tomato, lettuces mix and chips on side - 9,50 €

EXTRAS: Cheese / Bacon / Eeg / Onion (1€ each)

SALADAS / SALAD BOWLS

THE ISLAND - 9,80 €

Atum, mistura de alfaces, tomate, crouton, rabanete, feijão frade, cebola, beterraba, milho, cenoura, ovo cozido

Tuna, lettuces mix, tomato, crouton, radish, basking beans, onion, beetroot, corn, carrot, boiled egg

THE DESERT - 9,80 €

Peito de Frango, mistura de alfaces, tomate, crouton, cebola, beterraba, milho, cenoura, ovo cozido

Chicken, lettuces mix, tomato, crouton, radish, onion, beetroot, corn, carrot, boiled egg

THE SALA-MON - 12,50 €

Salmão, mistura de alfaces, tomate, crouton, rabanete, cebola, beterraba, milho, cenoura e ovo cozido

Salmon, lettuces mix, tomato, crouton, radish, onion, beetroot, corn, carrot, boiled eggs

THE FOREST (V) - 9,80 €

Mistura de alfaces, tomate, crouton, rabanete, feijão frade, cebola, beterraba, milho, cenoura e abacate

Lettuces mix, tomato, crouton, radish, basking beans, onion, beetroot, corn, carrot, avocado.

Special edition season 2025

PARA COMER? WHAT TO EAT?

SMOTHIE BOWLS

AÇAÍ - 9,50 €

Açaí, Granola, Banana, Morangos e Côco

Açaí, Granola, Banana, Strawberries and Coconut

FRUIT BOWL - 8,50 €

Manga, morangos, Banana, Côco, Fruta da época e Granola

Mango, Strawberries, Banana, Coconut, Season fruits and Granola

YOGHURT BOWL - 8,50 €

Yogurte, Banana, Morangos, Mel, Fruta da época e Granola

Yoghurt, Banana, Strawberries, Honey, Season Fruits and Granola

YOGHURT PARFAIT - 5,00 €

Pote de yogurte, Banana, Frutos vermelhos, Mel, Fruta da época e Granola

Yoghurt pot, Banana, Strawberries, Honey, Season Fruits and Granola

DOCES / SWEETS

DOCE REGIONAL / TRADICIONAL ALGARVE SWEET - 4.00 €

TRADICIONAL TARTE DE AMÊNDOA / TRADICIONAL ALMOND PIE - 4.60 €

TARTE DE MAÇÃ / APPLE PIE - 4,60 €

CHEESE CAKE CARAMELO SALGADO - 4,60 €

BROWNIE DE CHOCOLATE E CARAMELO SALGADO - 4,60 €

FATIA DE BOLO DO DIA / CAKE OF THE DAY SLICE - 3,00 €

BISCOITO TRADICIONAL / TRADICIONAL BISCUIT - 1,50 €

BOLACHA DE MEL OU ALFARROBA / HONEY OR CAROB COOKIE - 1,50 €

Special edition season 2025

GELADO ICE CREAM

A Haagen-Dazs começa os seus gelados com apenas quatro ingredientes - natas, leite, açúcar e ovos. Sem sabores artificiais, sem corantes e sem óleo de palma. Simplesmente produtos reais, puros e premium para te permitir disfrutar de todo o sabor do verdadeiro gelado.

Each Haagen-Dazs ice cream starts life as only four ingredients - cream, milk, sugar and eggs. To that, we only add amazing. No artificial flavours, no artificial colours and no palm oil. Simply real, pure and premium products to help you unleash the joy of letting go...



HAAGEN-DAZS MINI-CUP 3,50 €

Gelados artesanais produzidos de forma clássica, com muita dedicação, alguma inovação e com muito prazer. A fábrica de gelados Colé trabalha com fruta fresca o que privilegia o gosto e a textura. Não usa corantes, conservantes nem ingredientes com glúten e todos os sabores estão certificadas com o selo Vegan.

Artisanal ice creams produced in a classic way, with a lot of dedication, some innovation and with a lot of pleasure. The Colé ice cream factory works with fresh fruit, which favors taste and texture. It does not use dyes, preservatives or ingredients containing gluten and all flavors are certified with the Vegan seal.

MORANGO 3,50 €
Strawberry

MORANGO E CHOCOLATE 3,50 €
Strawberry and Chocolat

MANGA E MORANGO 3,50 €
Strawberry and Chocolat

ABACAXI E HORTELÃ 3,50 €
Pineapple and Mint



Special edition season 2025

PEQUENO ALMOÇO

BREAKFAST

09H00 - 12H00

COMBO 1 - 15€

TRADICIONAL TORRADA (PÃO CASEIRO), ACOMPANHADA COM DOCE DE ABOBORA
Tradicional portuguese Butter toast with Pumpkin jam on side

YOGURT PARFAIT

SUMO DE LARANGA OU MAÇÃ / orange or apple juice (20 cl)

CAFÉ EXPRESSO, AMERICANO, CAPUCCINO OU LATTE MACCHIATO

FATIA DE BOLO / Cake slice + GINGER SHOOT

COMBO 2 - 16,50 €

TOSTA DE QUEIJO E FIAMBRE
Cheese and Ham toast

YOGURT PARFAIT

SUMO DE LARANGA OU MAÇÃ / orange or apple juice (20 cl)

CAFÉ EXPRESSO, AMERICANO, CAPUCCINO OR LATTE MACCHIATO

FATIA DE BOLO / Cake slice + GINGER SHOOT

COMBO 3 - 18 €

TORRADA COM ABACATE E 2 OVOS MEXIDOS
2 Srambled eegs toast with fresh avocado

YOGURT PARFAIT

SUMO DE LARANGA OU MAÇÃ / orange or apple juice (20 cl)

CAFÉ EXPRESSO, AMERICANO, CAPUCCINO OR LATTE MACCHIATO

FATIA DE BOLO / Cake slice + GINGER SHOOT

Special edition season 2025

PARA BEBER?

WHAT TO DRINK?

FRESH FRUIT SMOOTHIES

GREEN SALAMANDER - 4,90 €

Laranja, Manga, Banana, Espinafres e Manjeriçao
Orange, Mango, Banana, Spinach and Basil



RED FROG - 4,90 €

Frutos vermelhos, Beterraba, Côco e Banana
Red Berries, Beetroot, Coconut and Banana



WHITE CAT - 4,90 €

Ananás, Banana, Maracujá e Côco
Pineapple, Banana, Passion Fruit and coconut

PINK LEOPARD - 4,90 €

Morango, Ananás e Laranja
Strawberry, Pineapple, Orange



SUMOS NATURAIS / FRESH FRUIT JUICES

SUMO DE LARANJA NATURAL - 3,50 €

Fresh orange juice

LIMONADA - 3,50 €

Fresh lemonade

SUMO NATURAL DE ANANÁS - 4 €

Fresh Pineapple juice

BEBIDAS NÃO-ALCOOLICAS / NON-ALCOHOLIC DRINKS

ÁGUA / WATER 0,331 - 1,20 €

ÁGUA / WATER 1,5L - 2,50 €

ÁGUA COM GÁS / SPARKLING WATER 0,331 - 1,50 €

REFRIGERANTES / SOFT DRINKS (COCA-COLA/FANTA/7UP) - 2,50 €

SOGA ORGÂNICA / ORGANIC CRAFT SODA "WHY NOT" - 3,50 €

ICED TEA CASEIRO / HOME MADE ICED TEA - 3 €

CHÁ / TEA - 2 €

Special edition season 2025

PARA BEBER? WHAT TO DRINK?

BEERS & CIDRA

SMALL Sagres- 1,50 €

LARGE Sagres- 3,50 €

CORONA - 4 €

HEINEKEN 0.0% Alcohol- 2,60€

SOMERSBY - 4 €

ZIMZALA CRAFT BEER 4.90 €

Acreditamos que cada gole da nossa cerveja contribui para uma história - a nossa, com você. Sim, porque para nós produzir cerveja artesanal de qualidade não é apenas uma paixão, mas uma forma de arte cheia de criatividade, ciência e um grande amor por todo o processo. Carlos Rodrigues da novosul-brewing.pt é o coração e a alma por trás da nossa cerveja artesanal. Produz pequenos lotes de qualidade inegável de forma artesanal, em Albufeira - Algarve, e a sua filosofia é simples: utilizar os melhores ingredientes, seguir as melhores técnicas e honrar as tradições de produção de cerveja, sempre atento às questões da ecologia, sustentabilidade e protecção ambiental, tentando, na medida do possível, eliminar ou minimizar o nosso impacto no planeta.



We believe that every sip of our beer contributes to a story - ours, with you. Yes, because for us, producing quality craft beer is not just a passion, but an art form full of creativity, science and a great love for the entire process. Carlos Rodrigues from novosul-brewing.pt is the heart and soul behind our craft beer. He produces small batches of undeniable quality in an artisanal way, in Albufeira - Algarve, and his philosophy is simple: use the best ingredients, follow the best techniques and honor the traditions of beer production, always aware of the issues of ecology, sustainability and environmental protection, trying, as far as possible, to eliminate or minimize our impact on the planet.

SANGRIA

SANGRIA DE ESPUMANTE / SPARKLING WINE SANGRIA

Maracujá ou Frutos vermelhos 7 Passion fruit or Red Fruits

1 Litro - 22 € Copo / Glass - 7 €

SANGRIA TINTA OU BRANCA 7 RED OR WHITE SANGRIA

1 Litro - 18 € Copo / Glass - 5 €

Special edition season 2025

VINHO E QUEIJO

WINE AND CHEESE

COPO DE VINHO BRANCO OU TINTO / Glass of White or Red Wine - 3,50€

COPO DE VINHO VERDE OU ROSÉ / Glass of Green or Rosé Sparking Wine - 4€

GARRAFA DE VINHO + TÁBUA DE QUEIJOS (2 PAX) - 30€
Wine Bottle & Cheese Tapa (2 pax)

TÁBUA DE QUEIJOS / Cheese Tapa - 12€

GARRAFA DE VINHO PREMIUM
THE PREMIUM WINE PRODUCED IN ALBUFEIRA
(Bottle 750 ML - 22€)

Esquerdino Tinto Colheita Seleccionada
Esquerdino Red Wine Selected Harvest

Produzido na Quinta do Canhoto 7 Produced in Quinta do Canhoto
Aroma intenso e muito agradável a frutos de Outono bem maduros.
Intense and very pleasant flavour of very ripe autumn fruits.

Variety: Touriga Nacional, Syrah, Alicante Bouchet e Cabernet
Sauvignon
Álcool: 15,5 %



Esquerdino Branco Colheita Seleccionada
Esquerdino White Wine Selected Harvest

Produzido na Quinta do Canhoto 7 Produced in Quinta do Canhoto
Vinho gastronómico, fresco, persistente e mineral
Gastronomic, fresh, persistent and mineral wine

Variety: Antão Vaz e Arinto
Álcool: 12 %



Esquerdino Rosé Colheita Seleccionada
Esquerdino Rosé Wine Selected Harvest

Produzido na Quinta do Canhoto 7 Produced in Quinta do Canhoto
Frutado fresco a frutos vermelhos com ligeiras notas florais.
Fresh fruity red fruits with light floral notes.

Variety: Touriga Nacional
Álcool: 12 %



Special edition season 2025

COCKTAILS & SPIRITS

CAIPIRINHA 6,50 €

MOJITO 6,50 €

CAIPIRINHA MARACUJÁ / PASSION FRUIT 7 €

MOJITO MARACUJÁ / PASSION FRUIT 7 €

MUSCOW MULE 7 €

CUBA LIBRE 6,50 €

GIN TONIC 6,50 €

GIN TONIC PREMIUM (GIN SUL) 12 €

PORTO TÓNIC 6,50 €

PIÑA COLADA 7,50 €

CAIPIROSKA 6,50 €

CAIPIROSKA MARACUJÁ / PASSION FRUIT 7 €

APEROL SPRITZ

CAMPARI SPRITZ

MIMOSA

WISKY + MIX 6,50 €

VODKA + MIX 6,50 €

BRANDY MACIEIRA 6 €

AGUARDENTE VELHA 7 €

AGUARDENTE MEDRONHO 7 € (SHOOT 3,5€)

MELOSA 7 €

LICOR BEIRÃO 6 €

AMARGUINHA 6 €

VINHO DO PORTO / PORTO WINE 6 €

Special edition season 2025

COFFE, LATTE & TEA

Espresso 1,50 €

Double espresso 2,50 €

Americano 2 €

White coffe 2,80 €

Capuccino 2,80 €

Iced Americano 2,50 €

Organic coffe - extra 0,50€

Latte Macchiato 3 €

Caramelo Latte 3,50 €

Vanilla Latte 3.50 €

Alzenut Latte 3,50 €

Matcha Latte 4,50 €

Chai Latte 4,00 €

Iced Latte - Extra 0,50 €

Oat milk - Extra 1 €

Chocolate quente / Hot Chocolat 3 €

Chá / tea de infusão 1,50 €

Chá / tea Inglês 2 €

Chá / tea ZIMZALA 2,50 €

Special edition season 2025

MUST DO THINGS

RESERVA CONNOSCO / BOOK WITH US

SURF LESSONS



A Galé tem condições fantásticas para aprender a surfar e melhorar as suas capacidades de surf.

As ondas pequenas e limpas quebram numa praia de areia perfeita e estas condições são fantásticas para a primeira experiência de surf. Se você sempre gostou da água e da vida na praia, vai adorar ainda mais surfar

Galé has amazing conditions to learn how to surf and improve your surfing skills.

The small and clean waves break on a perfect sandy beach and these conditions are awesome for the first surfing experience. If you have always liked the water and life on the beach, you will love surfing even more.

COASTEERING



Partindo directamente da Praia de São Rafael no Algarve, irá explorar a costa de uma forma diferente, caminhando ao longo da costa, saltando das falésias, escalando e nadando dentro de algumas grutas.

Tem a duração de 2 horas e inclui 4 a 5 saltos de falésias, dependendo das condições do mar. A nossa equipa profissional estará sempre presente para garantir que você tenha uma atividade muito divertida e segura.

Starting directly from the São Rafael Beach in Algarve, you'll explore the coastline in a different way, walking along the shoreline, jumping from the cliffs, climbing and swimming inside some caves.

It lasts 2 hours and includes 4 to 5 cliff jumps, depending on the sea conditions. Our professional team will always be there to ensure that you have a very fun and safe activity.

Special edition season 2025

MUST DO THINGS

RESERVA CONNOSCO / BOOK WITH US

KAYAK CAVES TOUR



Partindo directamente da Praia de São Rafael, aventuramos pelo oceano calmo e límpido, explorando a bela costa e grutas de Albufeira. Fácil e adequado para todos os níveis. Ótima atividade para família, amigos, casais e também festas de grupo. A nossa profissional equipa garante uma experiência única e memorável.

Starting directly from the white sand of São Rafael, we venture through the calm and clear ocean near the shore, exploring the beautiful Albufeira coastline and caves. Easy and suitable for all levels. Great activity for family, friends, couples and also group parties. Our professional crew is here to ensure that you have a unique and memorable experience.

STAND UP PADDLE CAVES TOUR



O stand up paddle oferece uma maneira divertida de disfrutar das águas calmas da nossa costa, com o benefício adicional de um treino de corpo inteiro. Com apenas um pouco de instrução, a maioria dos iniciantes consegue ficar em pé e começar a remar logo após a sua primeira experiência numa prancha de SUP. Entre na água com sua prancha e vamos praticar Stand up Paddle

Stand up paddle boarding offers a fun way to play on the water, with the added benefit of a full-body workout. With only a little instruction, most beginners are able to stand up and start paddling shortly after taking a SUP out for the very first time. Head out onto the water with your board and let's do some Stand up Padd

Special edition season 2025

MUST DO THINGS

RESERVA CONNOSCO / BOOK WITH US

E-BIKE TOUR

Pedala com um extra impulso! Participa do nosso passeio guiado de e-bike, da praia dos Salgados até a Igreja de Nossa Sra de Rocha. Desfruta de vistas deslumbrantes sobre o Parque Natural dos Salgados com uma paragem para observação de aves e outros animais selvagens raros e aprende mais sobre a natureza local e a fascinante história da vila de pescadores de Armação de Pêra com nosso guia profissional.

E-BIKE RENTAL

E-bikes urbanas lowstep, de alta qualidade, conforto e autonomia, modelo disctrict+2 da marca Trek, estão disponíveis para alugar. Disfruta de uma aventura sem compromisso com o teu tempo e ao teu ritmo.

Lowstep urban e-bikes, of high quality, comfort and autonomy, Disctrict+2 model from the Trek brand, are available for rent. Enjoy an adventure without any commitment to your time and at your own pace.

Secluded Algarve with famous Cliffside Church - Nossa Sra da Rocha
Coastline cycling with a boost! Join our famous tour from Salgados beach to the Nossa Sra de Rocha Church on an electric bike. Enjoy breathtaking views of the Salgados Natural Park with a stop for bird watching and other rare wildlife and learn more about the local nature and fascinating fisherman's village history from our professional guide.

