

Desenvolvemos para os nossos clientes opções gastronómicas inspiradas na dieta mediterrânica, numa abordagem saudável e saborosa dos alimentos, para que possam desfrutar de momentos de lazer, sem qualquer preocupação com a sua alimentação.

Criámos assim uma ementa saudável, e acima de tudo adaptável a todo o tipo de pessoas, que contempla pratos sem glúten, pratos sem lactose, pratos sem açúcares e pratos vegetarianos.

Com uma carta abrangente, o “Cozinha Saudável” proporciona refeições equilibradas e plenas de sabor tendo em conta todas as pessoas com necessidades alimentares especiais e todos aqueles que querem fazer uma alimentação saudável fora de casa.

*For our Customers with special dietary needs, we have put together a menu so that they can enjoy their leisure time without having to worry about their food.*

*Using the Mediterranean Diet as a basis, we have developed a menu which is healthy and above all adaptable to all kinds of special dietary requirements, particularly problems such as diabetes, celiac disease or lactose intolerance.*

*It is with these people in mind that we have created “Healthy Cuisine”, which takes into account everyone with special nutritional needs and guests who just want to eat healthily while they’re away from home.*



COMIDA  
SAUDÁVEL

HEALTHY FOOD

ISENTO  
DE AÇUCAR

DIABETICS

VEGETARIANOS

VEGETARIANS

ISENTO DE  
GLÚTEN

CELIACS

ISENTO DE  
LACTOSE

LACTOSE  
INTOLERANTS

MELIÃ  
RIA - AVEIRO

Sensations  
Challenge

COZINHA  
SAUDÁVEL

MELIÃ  
RIA - AVEIRO



## CLASSIFICADAS PARA INTOLERANTES AO GLÚTEN

<b>Arroz Doce com Maçã, Hortelã e Lima</b> 127,7 Kcal / 534,3 KJ / 3,6g Glúcidos / 2,8g Proteínas / 130mg Colesterol	<b>4€</b>
<b>Lombelo de Porco Braseado, Puré de Aipo e Salteado de Legumes</b> 588,9 Kcal / 2362,4 KJ / 45,48g Glúcidos / 38,17g Proteínas / 124mg Colesterol	<b>14,5€</b>
<b>Lombo de Pescada com Migas de Batatas e Grelhos</b> 403,2 Kcal / 1686 KJ / 23,4g Glúcidos / 31,2g Proteínas / 104,5g Colesterol	<b>11.50€</b>

## CLASSIFICADAS PARA DIABÉTICOS

<b>Lombo de Corvina Braseado com Arroz de Coentros e Molho Mediterrâneo</b> 1769,4 Kcal / 435,2 KJ / 16,5g Glúcidos / 43,9g Proteínas / 98,5mg Colesterol	<b>11.50€</b>
<b>Frutos da Estação no Forno com Especiarias</b> 205 Kcal / 856 KJ	<b>4€</b>
<b>Peito de Frango Grelhado com Courgetes e Puré de Cenoura com Laranja, Pesto de Salsa</b> 523 Kcal / 2113 KJ / 25g Glúcidos / 53,3g Proteínas / 140mg Colesterol	<b>11.50€</b>

## CLASSIFICADAS PARA MEDITERRÂNICA SAUDÁVEL

<b>Bruschetta de Atum, Azeitonas e Pinhões</b> 547 Kcal / 1769 KJ / 33,6g Glúcidos / 33,9g Proteínas / 45mg Colesterol	<b>11€</b>
<b>Carpaccio de Novilho, Rúcula e Parmesão</b> 234 Kcal 980 KJ / 13,7g Glúcidos / 24,7g Proteínas / 102mg Colesterol	<b>9€</b>
<b>Pastilha de Frango com Pinhões e Canela</b> 831Kcal 3495 KJ / 29g Glúcidos / 63g Proteínas / 350mg Colesterol	<b>11.50€</b>
<b>Polvo Grelhado, Puré Alho Doce, Aipo e Vinagrette de Paprika</b> 570 Kcal 2386 KJ / 24g Glúcidos / 64,8g Proteínas / 252mg Colesterol	<b>14.50€</b>
<b>Salteado de Legumes com Queijo Chèvre</b> 348 Kcal 1456 KJ / 28g Glúcidos / 15,6g Proteínas / 32,2mg Colesterol	<b>12.50€</b>

## CLASSIFICADAS PARA VEGETARIANOS

<b>Risotto Provençal</b> 744,5 Kcal 3242 KJ / 34,6g Glúcidos / 20g Proteínas / 9mg Colesterol	<b>12,50€</b>
<b>Tarte de Legumes e Cogumelos com Arroz Basmati</b> 680 Kcal 3387 KJ / 39,7g Glúcidos / 9,1g Proteínas / 39 Colesterol	<b>12,50€</b>
<b>Trouxa de Massa Filó recheada com Ratatouille de Legumes, Guacamole e Cogumelos</b> 430 Kcal / 1796 KJ / 28,2g Glúcidos / 10,7g Proteínas / 0,2mg / 203mg Colesterol	<b>12,50€</b>

## CLASSIFICADAS PARA INTOLERANTES À LACTOSE

<b>Lombinhos de Porco com Ameixa enrolados com Courgette grelhada e Cenoura</b> 575 Kcal 2374 KJ / 40g Glúcidos / 36,4g Proteínas / 88g Colesterol	<b>14.50€</b>
<b>Filetes de Dourada com Linguini Nero com Legumes salteados e Pesto</b> 712 Kcal 2987 KJ / 27,5g Glúcidos / 58g Proteínas / 203mg Colesterol	<b>14.50€</b>
<b>Salada de Fruta Povilhada com Coco torrado e Coulis de Frutos Vermelhos</b> 137Kcal 573 KJ / 6,7g Glúcidos / 1,6g Proteínas	<b>4€</b>

alguns dos nossos pratos poderiam conter alérgenos – solicitamos que podem pedir mais informações aos nossos colaboradores

## RECOMMENDED FOR GLUTEN INTOLERANTS

<b>Rice pudding with apple, mint and lime</b> 127,7 Kcal / 534,3 KJ / 3,6g Carbohydrates / 2,8g Protein / 130mg Cholesterol	<b>4€</b>
<b>Roasted pork tenderloin, celery puree and sautéed vegetables</b> 588,9 Kcal / 2362,4 KJ / 45,48g Carbohydrates / 38,17g Protein / 124mg Cholesterol	<b>14,5€</b>
<b>Hake loin with potato crumbs (migas de batatas) and turnip greens</b> 403,2 Kcal / 1686 KJ / 23,4g Carbohydrates / 31,2g Protein / 104,5g Cholesterol	<b>11.50€</b>

## RECOMMENDED FOR DIABETICS

<b>Roasted croaker loin with coriander rice and Mediterranean sauce</b> 1769,4 Kcal / 435,2 KJ / 16,5g Carbohydrates / 43,9g Protein / 98,5mg Cholesterol	<b>11.50€</b>
<b>Oven-baked season fruits with spices</b> 205 Kcal / 856 KJ / Carbohydrates / Proteínas / Cholesterol	<b>4€</b>
<b>Grilled chicken breast with courgettes and carrot purée with orange and parsley pesto</b> 523 Kcal / 2113 KJ / 25g Carbohydrates / 53,3g Protein / 140mg Cholesterol Kcal KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>11.50€</b>

## RECOMMENDED FOR HEALTHY MEDITERRANEAN DIET

<b>Tuna bruschetta with olives and pine nuts</b> 547 Kcal / 1769 KJ / 33,6g Carbohydrates / 33,9g Protein / 45mg Cholesterol / Kcal KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>11€</b>
<b>Bullock carpaccio with arugula and parmesan</b> 234 Kcal 980 KJ / 13,7g Carbohydrates / 24,7g Protein / 102mg Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>9€</b>
<b>Chicken pastilla with pine nuts and cinnamon</b> 831Kcal 3495 KJ / 29g Carbohydrates / 63g Protein / 350mg Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>11.50€</b>
<b>Grilled Octopus with Sweet Garlic &amp; Celery Puree and Paprika Vinagrette</b> 570 Kcal 2386 KJ / 24g Carbohydrates / 64,8g Protein / 252mg Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>14.50€</b>
<b>Mix Grilled Vegetables with Goat Cheese</b> 348 Kcal 1456 KJ / 28g Carbohydrates / 15,6g Protein / 32,2mg Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>12.50€</b>

## RECOMMENDED FOR VEGETARIANS

<b>Risotto Provençale</b> 744,5 Kcal 3242 KJ / 34,6g Carbohydrates / 20g Protein / 9mg Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>12,50€</b>
<b>Vegetable pie with mushrooms and basmati rice</b> 680 Kcal 3387 KJ / 39,7g Carbohydrates / 9,1g Proteínas / 39 Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>12,50€</b>
<b>Vegetable Ratatouille in Filo Pastry with Mushrooms and Guacamole</b> 430 Kcal / 1796 KJ / 28,2g Carbohydrates / 10,7g Protein / 0,2mg / 203mg Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>12,50€</b>

## RECOMMENDED FOR LACTOSE INTOLERANTS

<b>Pork tenderloins with plums wrapped with grilled courgette and carrot</b> 575 Kcal 2374 KJ / 40g Carbohydrates / 36,4g Protein / 88g Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>14.50€</b>
<b>Gilthead bream fillets with black linguine, sautéed vegetables and pesto</b> 712 Kcal 2987 KJ / 27,5g Carbohydrates / 58g Protein / 203mg Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>14.50€</b>
<b>Fruit salad sprinkled with toasted coconut and red fruit coulis</b> 137Kcal 573 KJ / 6,7g Carbohydrates / 1,6g Protein / 0 Cholesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	<b>4€</b>

some of our dishes might contain nuts or other allergen ; please ask our staff for more information