

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

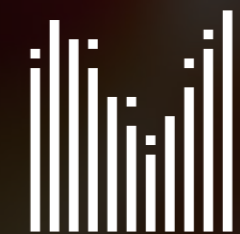
ISENTO DE
LACTOSE

LACTOSE
INTOLERANTS



Sensations
Challenge

COZINHA
SAUDÁVEL



HOTEL DA MÚSICA
PORTO

CLASSIFICADAS PARA INTOLERANTES AO GLÚTEN

Arroz Doce com Maçã, Hortelã e Lima 127,7 Kcal / 534,3 KJ / 3,6g Glúcidos / 2,8g Proteínas / 130mg Colesterol	3€
Lombelo de Porco Braseado, Puré de Aipo e Salteado de Legumes 588,9 Kcal / 2362,4 KJ / 45,48g Glúcidos / 38,17g Proteínas / 124mg Colesterol	12,5 €
Lombo de Pescada com Migas de Batatas e Grelas 403,2 Kcal / 1686 KJ / 23,4g Glúcidos / 31,2g Proteínas / 104,5g Colesterol	10.50€

CLASSIFICADAS PARA DIABÉTICOS

Lombo de Corvina Braseado com Arroz de Coentros e Molho Mediterrâneo 1769,4 Kcal / 435,2 KJ / 16,5g Glúcidos / 43,9g Proteínas / 98,5mg Colesterol	10.50€
Frutos da Estação no Forno com Especiarias 205 Kcal / 856 KJ / Glúcidos / Proteínas / Colesterol	3€
Peito de Frango Grelhado com Courgetes e Puré de Cenoura com Laranja, Pesto de Salsa 523 Kcal / 2113 KJ / 25g Glúcidos / 53,3g Proteínas / 140mg Colesterol / Kcal / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	10.50€

CLASSIFICADAS PARA MEDITERRÂNICA SAUDÁVEL

Bruschetta de Atum, Azeitonas e Pinhões 547 Kcal / 1769 KJ / 33,6g Glúcidos / 33,9g Proteínas / 45mg Colesterol / Kcal / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	9€
Carpaccio de Novilho, Rúcula e Parmesão 234 Kcal 980 KJ / 13,7g Glúcidos / 24,7g Proteínas / 102mg Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	7€
Pastilha de Frango com Pinhões e Canela 831Kcal 3495 KJ / 29g Glúcidos / 63g Proteínas / 350mg Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	10.50€

CLASSIFICADAS PARA VEGETARIANOS

Risotto Provençal 744,5 Kcal 3242 KJ / 34,6g Glúcidos / 20g Proteínas / 9mg Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	10.50€
Tarte de Legumes e Cogumelos com Arroz Basmati 680 Kcal 3387 KJ / 39,7g Glúcidos / 9,1g Proteínas / 39 Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	10,50€

CLASSIFICADAS PARA INTOLERANTES À LACTOSE

Lombinhos de Porco com Ameixa enrolados com Courgette grelhada e Cenoura 575 Kcal 2374 KJ / 40g Glúcidos / 36,4g Proteínas / 88g Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	12.50€
Filetes de Dourada com Linguini Nero com Legumes salteados e Pesto 712 Kcal 2987 KJ / 27,5g Glúcidos / 58g Proteínas / 203mg Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	12.50€
Salada de Fruta Povilhada com Coco torrado e Coulis de Frutos Vermelhos 137Kcal 573 KJ / 6,7g Glúcidos / 1,6g Proteínas / 0 Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	3€

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

RECOMMENDED FOR GLUTEN INTOLERANTS

Rice pudding with apple, mint and lime 127,7 Kcal / 534,3 KJ / 3,6g Glúcidos / 2,8g Proteínas / 130mg Colesterol	3€
Roasted pork tenderloin, celery puree and sautéed vegetables 588,9 Kcal / 2362,4 KJ / 45,48g Glúcidos / 38,17g Proteínas / 124mg Colesterol	12,5 €
Hake loin with potato crumbs (migas de batatas) and turnip greens 403,2 Kcal / 1686 KJ / 23,4g Glúcidos / 31,2g Proteínas / 104,5g Colesterol	10.50€

RECOMMENDED FOR DIABETICS

Roasted croaker loin with coriander rice and Mediterranean sauce 1769,4 Kcal / 435,2 KJ / 16,5g Glúcidos / 43,9g Proteínas / 98,5mg Colesterol	10.50€
Oven-baked season fruits with spices 205 Kcal / 856 KJ / Glúcidos / Proteínas / Colesterol	3€
Grilled chicken breast with courgettes and carrot purée with orange and parsley pesto 523 Kcal / 2113 KJ / 25g Glúcidos / 53,3g Proteínas / 140mg Colesterol / Kcal / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	10.50€

RECOMMENDED FOR HEALTHY MEDITERRANEAN DIET

Tuna bruschetta with olives and pine nuts 547 Kcal / 1769 KJ / 33,6g Glúcidos / 33,9g Proteínas / 45mg Colesterol / Kcal / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	9€
Bullock carpaccio with arugula and parmesan 234 Kcal 980 KJ / 13,7g Glúcidos / 24,7g Proteínas / 102mg Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	7€
Chicken pastilla with pine nuts and cinnamon 831Kcal 3495 KJ / 29g Glúcidos / 63g Proteínas / 350mg Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	10.50€

RECOMMENDED FOR VEGETARIANS

Risotto Provençal 744,5 Kcal 3242 KJ / 34,6g Glúcidos / 20g Proteínas / 9mg Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	10,50€
Vegetable pie with mushrooms and basmati rice 680 Kcal 3387 KJ / 39,7g Glúcidos / 9,1g Proteínas / 39 Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	10,50€

RECOMMENDED FOR LACTOSE INTOLERANTS

Pork tenderloins with plums wrapped with grilled courgette and carrot 575 Kcal 2374 KJ / 40g Glúcidos / 36,4g Proteínas / 88g Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	12.50€
Gilthead bream filets with black linguine, sautéed vegetables and pesto 712 Kcal 2987 KJ / 27,5g Glúcidos / 58g Proteínas / 203mg Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	12.50€
Fruit salad sprinkled with toasted coconut and red fruit coulis 137Kcal 573 KJ / 6,7g Glúcidos / 1,6g Proteínas / 0 Colesterol / Kcal / KJ / Carbohydrates / Protein / Cholesterol	3€

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