XI FEIRA DA **DIETA MEDITERRÂNICA**
MEDITERRANEAN DIET FAIR
TAVIRA
4-7 SETEMBRO I SEPTEMBER 2025

EMENTAS MEDITERRÂNICAS

MEDITERRANEAN MENU

Prato principal + bebida
Main course + drink

16,50 €

LA LUPA

PRATO PRINCIPAL
MAIN COURSE

04 A 07 SET.
Fettuccine carbonara
Fettuccine carbonara

BEBIDA
DRINK
Cerveja ou sumo
Beer or juice

MARRAKECH

PRATO PRINCIPAL
MAIN COURSE

04 SET.	05 SET.	06 SET.	07 SET.
Couscous	Tagine frango	Tangia	Tagine carne
Couscous	Chicken tagine	Maroccan tangia	Meat tagine

BEBIDA
DRINK
Chá ou sumo natural
Tea or natural juice

O ALGARVIO

PRATO PRINCIPAL
MAIN COURSE

04 SET.	05 SET.	06 SET.	07 SET.
Carne de porco com amêijoas	Tiras do Mar	Paelha	Lulinhas à Algarvia
Pork with clams	Strips of the Sea	Paella	Algarve-style squid

BEBIDA
DRINK
Água, copo de vinho, sumos sem gás ou cerveja
Water, glass of wine, still juices, or beer

RITMO LOCAL

PRATO PRINCIPAL
MAIN COURSE

04 SET.	05 SET.	06 SET.	07 SET.
Açorda de galinha	Salada de polvo	Cozido de grão servido no pão	Paelha
Chicken bread stew	Octopus salad	Chickpea stew served in bread	Paella

BEBIDA
DRINK
Sumo, água ou imperial
Juice, water or beer

OUTRAS SUGESTÕES

OTHER SUGGESTIONS

ENTRADA APPETIZER
Suppli romani (mozzarella + tomate), patatine fritte
Roman suppli (mozzarella + tomato), french fries

PRATOS PRINCIPAIS MAIN DISHES
Fettuccine tomate basilico, lasanha (bovino, porco), porchetta, melanzana alla parmigiana
Tomato and basil fettuccine, lasagne (beef, pork), porchetta, eggplant parmigiana

PRATO DE BASE VEGETAL VEGETABLE-BASED DISHES
Melanzana Parmigiana, fettuccine tomate basilico
Eggplant parmigiana, fettuccine with tomato and basil

SOBREMESA DESSERT
Tiramisu
Tiramisu

BEBIDAS DRINKS
Sumo, aperol sritz, limoncello spritz, copo de vinho, garrafa de vinho
Sumo, aperol spritz, limoncello spritz, glass of wine, bottle of wine

ENTRADA APPETIZER
Azeitonas, zalouk e harissa
Olives, zalouk and harissa

PRATOS PRINCIPAIS MAIN DISHES
Couscous, tagine frango, tagine carne, espetadas, kebab e tangia
Couscous, chicken tagine, meat tagine, kebabs, kebab and tangia

PRATO DE BASE VEGETAL VEGETABLE-BASED DISHES
Tagine legumes, couscous com legumes e falafel
Vegetable tagine, couscous with vegetables and falafel

SOBREMESA DESSERT
Bolos marroquinos
Moroccan cakes

BEBIDAS DRINKS
Chá marroquino e sumos naturais
Moroccan tea and natural juices

ENTRADA APPETIZER
Camarão cozido, biqueirão alimado, mexilhão com molho cru, salada do mar, salada de ovas, alheira de caça / farinheira, queijinho, chouriço assado e batata-doce assada
Boiled shrimp, marinated anchovies, mussels with raw sauce, seafood salad, roe salad, game sausage/farinheira sausage, cheese, roasted chorizo, and roasted sweet potatoes

PRATOS PRINCIPAIS MAIN DISHES
Feijoada de búzios, tiras do mar, carne de porco com amêijoas, paelha, lulinhas à Algarvia, ovas de choco, tentáculos à Lagareiro, carne no pão, carne no pão com queijo e prato de enchidos com secretos
Bean stew with whelks, seafood strips, pork with clams, paella, Algarve-style squid, cuttlefish roe, Lagareiro-style tentacles, meat in bread, meat in bread with cheese, and a plate of sausages with pork belly

PRATO DE BASE VEGETAL VEGETABLE-BASED DISHES
Salada vegetariana
Vegetarian salad

SOBREMESA DESSERT
Fruta da época e pudim com laranja do Algarve
Seasonal fruit and Algarve orange pudding

BEBIDAS DRINKS
Água, água com gás, sumos, sumos naturais, cerveja e vinho
Water, sparkling water, juices, natural juices, beer, and wine

ENTRADA APPETIZER
Sopa de peixe (corvina), carapaus alimados, gamba da costa, salada de polvo, amêijoa da boa à bulhão pato, camarão frito com alho, biqueirão avinagrado muxama com pão torrado orégãos e salada de cenoura á algarvia
Fish soup (sea bass), sand eels, coastal prawns, octopus salad, clams «à Bulhão Pato», fried shrimp with garlic, anchovies in vinegar, muxama with toasted bread oregano and Algarve-style carrot salad.

PRATOS PRINCIPAIS MAIN DISHES
Xarém de marisco, açorda de galinha, feijoada de marisco, cozido de grão servido no pão, javali estufado e bife de frango grelhado com ervas aromáticas
Seafood xarém (polenta), chicken bread stew, seafood bean stew, chickpea stew served in bread, stewed wild boar andgrilled chicken steak with aromatic herbs

PRATO DE BASE VEGETAL VEGETABLE-BASED DISHES
Salada mediterranica com lentilhas
Mediterranean salad with lentils

SOBREMESA DESSERT
Torta de amêndoa, torta de laranja, torta de alfarroba ou melão
Almond pie, orange pie, carob pie or melon

BEBIDAS DRINKS
Sumo, água, imperial, vinho e sangria
Juice, water, beer, winw or sangria

DIETA MEDITERRÂNICA
COMUNIDADE REPRESENTATIVA
TAVIRA

+ INFO TAVIRA.PT

* Ver preços nos restaurantes aderentes no interior do recinto *See prices at participating restaurants inside the venue.*

PRAÇA DA CONVIVIALIDADE | RESTAURANTES
4 SET. 18H00-00H00 | 5 A 7 SET. 11H00-00H00

organização *organization*

apoio *support*