

MON~CHIC

WELLBEING MENU

12h00 - 15h00

ENTRADAS STARTERS



Melância fumada, granola, rúcula, beterraba

Smoked watermelon, granola, beetroot, rocket salad

Ou • Or

Espargos, batata doce, framboesa

Asparagus, sweet potato, raspberry

Ou • Or

Sopa de ervilhas, coco, tosta integral, óleo de sésamo

Green peas creamy soup, coconut, whole wheat toast, sesame oil

Ou • Or

Sopa de tomate, óleo de mangericão

Tomato soup, basil olive oil

SALADAS SALADS

**ESCOLHA OS INGREDIENTES
CHOOSE THE INGREDIENTS**

Pequena • Small

Grande • Large

1 ESCOLHA • 1 CHOICE

Beterraba / Espargos / Legumes grelhados

Beetroot / Asparagus / Grilled vegetables

3 ESCOLHAS • 3 CHOICES

Pepino / Tomate cereja / Cenoura ralada / Pinhões / Amêndoa

Cucumber / Cherry tomato / Grated carrot / Pine nuts / Almonds

TEMPEROS • DRESSINGS

Azeite, sumo de limão / Vinagrete de balsâmico / Molho de soja, gengibre / Mel, licor de amarguinha

Olive oil, lemon juice / Balsamic vinaigrette / Soya sauce, ginger / Honey, almond liquor

PRATOS PRINCIPAIS MAIN COURSES



Legumes grelhados, ovo escalfado, azeitona preta

Grill vegetables, poached egg, black olive

Ou • Or



Espargos verdes e quinoa

Green asparagus and creamy quinoa

Ou • Or



Cogumelos, bagas goji e quinoa

Mushroom, goji berries and creamy quinoa

Ou • Or



Peito de frango grelhado, arroz de frutos secos, legumes grelhados

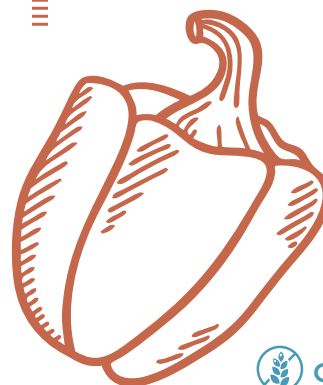
Grilled chicken breast, walnuts rice, grilled vegetable

Ou • Or



Filete de peixe do dia, batata doce assada, legumes grelhados

Fish of the day, roasted sweet potato, grilled vegetables



Gluten free



Lactose free



Nuts free

SOBREMESAS DESSERTS



Requeijão, compota de figo e laranja, frutos vermelhos

Ricotta cheese, fig and orange jam, wild berries

Ou • Or



Abóbora assada, mel, sorbet de limão, crumble de frutos secos

Roasted pumpkin, honey, lemon sorbet, walnuts crumble

Ou • Or



Cheesecake de frutos vermelhos, sorbet de framboesa

Red berries cheese cake, raspberry sorbet

Ou • Or



Seleção de fruta

Fruit selection



Gluten free



Lactose free



Nuts free



MONCHIQUE

RESORT & SPA

Alguns dos alimentos expostos e fornecidos podem conter alergénios. Para mais informações agradecemos que solicite a lista de ingredientes. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida, incluindo o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este for inutilizado. Neste estabelecimento existe livro de reclamações.
Some of the exposed and provided food may contain allergens. For more information please request the ingredients list. No dish, food or drink can be charged if not requested by the customer even if it is consumed. Complaint book available.

IVA incluído • VAT included

DISCOVERY HOTEL
MANAGEMENT