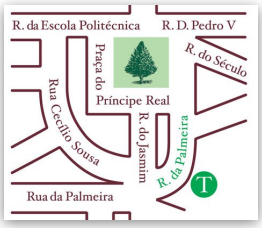
HOW TO ASK FOR A VEGETARIAN OR VEGAN MEAL IN PORTUGAL?

It can be tricky because it´s not uncommon for soup or vegetables to be cooked in fish or chicken stock and most pastries have animal fat (traditionally lard, now sometimes butter or margerine). However, Portuguese people are very hospitable and, if they can, they will usually go out of their way to accommodate requests.
To help you to that end we compiled a basic [Your Language]/ Portuguese veg*n dictionary that you can print and take with you when dining out.

Norsk/portugisisk vegetar-ordliste – ta den med deg!

Jeg er vegetarianer / vegan. Jeg spiser ikke:	Sou vegetariano(a) / vegan. Não como:
• kjøtt, inkludert høns	• qualquer tipo de carne, incluindo aves
• fisk eller sjømat	• qualquer tipo de peixe ou marisco, incluindo crustáceos
• chorizo, svin, dyrefett, kraft av høns, fisk eller sjømat	• chouriço, banha, gordura animal, caldo de carne, galinha, peixe ou marisco
• melkeprodukter (melk, ost, yoghurt, smør, krem...)	• lactícinios (leite, queijo, iogurte, manteiga, natas...)
• egg	• ovos
• honning	• mel
• Jeg spiser heller ikke suppe eller vegetarmat som inneholder noe av de ovennevnte ingrediensene.	• Também não como sopa ou pratos de vegetais que tenham sido cozinhados com qualquer dos ingredientes acima
Har du et måltid som ikke inneholder noe av dette?	Pode proporcionar-me uma refeição que cumpra estes requisitos?
Tusen takk!	Muito obrigado(a)!



Hvorfor ikke besøke oss hvis du er i Lisboa og nyt god vegetarmat?

TERRA®
RESTAURANTE NATURAL

Rua da Palmeira, 15
(nær Príncipe Real)
1200-311 Lisboa | Portugal

www.terra.vg

Telefon (+351):
707 108 108 or 213 421 407