All about Portugal

Eetgewoonten

Portugezen eten doorgaans drie keer per dag. ´s Ochtends, tussen 07.30 en 10.00 uur, eten ze een licht ontbijt dat gewoonlijk bestaat uit drinken (koffie met melk, espressokoffie of een sapje) en een tosti of boterham. Het ontbijt wordt vaak in een koffiehuis of een "pastelaria" genuttigd.

De belangrijkste maaltijden zijn het middageten, dat tussen 12.00 en 14.30 uur geserveerd wordt en doordeweeks vaak in een restaurant vlakbij de werkplek wordt genuttigd, en het avondeten dat tussen 19.30 en 22.30 uur opgediend wordt.

Voor de meeste Portugezen zijn dit volwaardige maaltijden, die vaak bestaan uit soep, hoofdgerecht en een toetje (zoetigheid of fruit). Tussen deze twee maaltijden door is het gangbaar om zo tegen 17.00 uur ´s middags een tussenmaaltijd te nemen, bestaande uit een drankje en een stuk gebak.

Buiten de deur eten is in Portugal een gewone zaak. Vooral in het weekend biedt het middag- of avondeten altijd een welkom voorwendsel om met vrienden af te spreken of om uitstapjes te maken.

Er is een grote variëteit aan restaurants die aan de meest uiteenlopende wensen en smaken tegemoet kunnen komen. Normaal gesproken kan men tussen 12.00 en 15.00 uur terecht voor het middageten en tussen 19.00 en 22.00 uur voor het avondeten, maar in de grotere steden en in de uitgaanswijken hebben restaurants vaak ruimere openingstijden.

Afgezien van de restaurants in de winkelcentra die dagelijks geopend zijn, hebben de andere restaurants gewoonlijk een wekelijkse rustdag, die in het stadscentrum kan samenvallen met het weekend.

Turismo de Portugal
info@visitportugal.com