

*Eco-Ementas*  
*Mediterrânicas*

# DA HORTA PARA A MESA

## SALPICADO COM AROMÁTICAS



*Agrupamento de Escolas de Sousel*  
*fevereiro, 2024*



# DA HORTA PARA A MESA SALPICADO COM AROMÁTICAS

10ºCA (Técnico Turismo Ambiental Rural)

10ºB (Técnico Indústrias Alimentares)

---

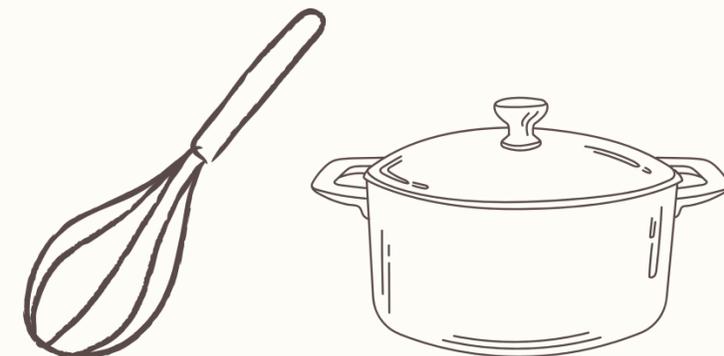
EM COLABORAÇÃO  
COM

*Professoras*

*Elisabete Pereira, Stela Rato, Teresa Cacheirinha*

*Nutricionista Célia Nisa*

*BioAlentejanices*



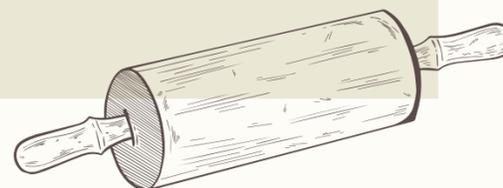
Este projeto surge no âmbito do Concurso “Eco-Ementas Mediterrânicas”, em que desde o primeiro momento, os formandos envolvidos se revelaram motivados e interessados em criar e reinventar novos pratos, tendo como base a cozinha alentejana e, intrinsecamente, a dieta mediterrânica.

Os formandos do 1º ano do Curso Profissional Técnico de Indústrias Alimentares e do Curso Profissional Técnico de Turismo Ambiental e Rural ficaram responsáveis pela definição dos menus “Primavera-Verão” e “Outono-Inverno” e, simultaneamente, por criarem ou reinventar esses pratos, procedendo à sua confeção, empratamento e apresentação, não descurando de que se deve reduzir o desperdício alimentar.

Foram momentos em que cada um deles, partilhou as histórias e as sensações à volta da mesa e da arte de bem comer. Histórias repletas de pessoas, de cheiros, de sabores, de afetos e de “bem querer”.

Os nossos formandos foram incentivados a serem criativos, inovadores, atentos aos novos hábitos alimentares, mas fiéis aos produtos sazonais, endógenos da região dos Alto Alentejo e das tradições do concelho de Sousel.

Na verdade, os ingredientes utilizados na confeção das ementas fazem parte da dieta alimentar dos nossos formandos, a combinação destes e as técnicas utilizadas é que são diferentes.

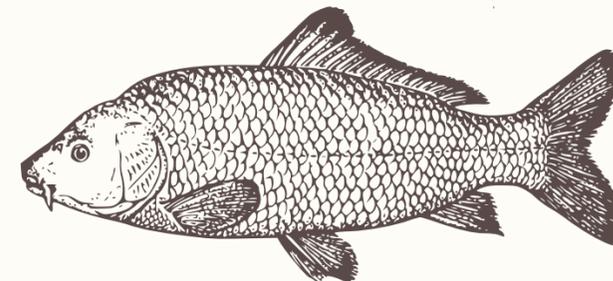
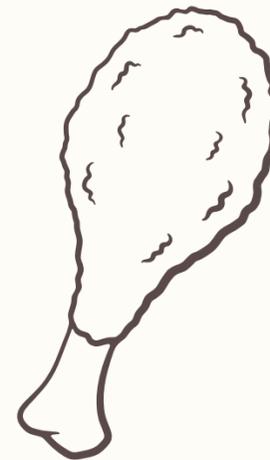
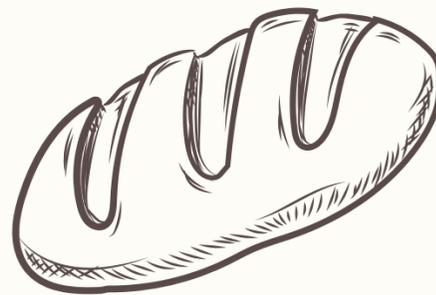


# DIETA MEDITERRÂNICA

---

Como sabemos, a gastronomia alentejana possui uma forte influência mediterrânea, sendo uma alimentação saudável, equilibrada e intimamente ligada às hortas, aos agricultores e aos produtores locais.

Entre os produtos nobres da nossa região temos o azeite, o queijo de cabra e de ovelha, o pão, as alabaças, as acelgas, os legumes, o peixe, a carne, as ervas aromáticas, como os coentros, orégãos, tomilho e outras, complementadas com cebola e alho, daí o subtítulo **“Da Horta para a Mesa, Salpicado com Aromáticas”**.



Ementa de

# PRIMAVERA-VERÃO

- CHIPS DE CASCAS DE BATATA NOVA EM AZEITE VIRGEM EXTRA COM OREGÃO E MAIONESE VERDE



MENU VEGETARIANO: 2,50 € (P/PAX)  
MENU NÃO VEGETARIANO: 2,70€ (P/PAX)



Uma entrada deliciosa e crocante!  
Uma excelente opção na redução do desperdício alimentar.



# ○ CHIPS DE CASCAS DE BATATA NOVA EM AZEITE VIRGEM EXTRA COM OREGÃO E MAIONESE VERDE

## BATATA

### INGREDIENTES

- ½ kg de batata nova
- ½ litro de azeite virgem extra
- 1 colher de chá de orégãos
- Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Descascar as batatas novas e reservar as cascas para este prato;
- Temperar com sal e fritar numa frigideira com azeite extra virgem;
- Colocar as cascas, depois de fritas, em papel absorvente e temperar com os orégãos.

## MAIONESE

### INGREDIENTES

- 250g de óleo alimentar
- 1 ovo
- 20g de mostarda
- 5 g de salsa picada
- sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Colocar 1 ovo, com umas pedras de sal, num recipiente e bater com uma varinha mágica;
- Ao mesmo tempo, colocar, lentamente, o óleo alimentar;
- Quando a emulsão estiver estabilizada, colocar a mostarda e salsa previamente picada;
- Homogeneizar bem a mistura.

## TABELA NUTRICIONAL



Ementa de

# PRIMAVERA-VERÃO

- CHIPS DE CASCAS DE BATATA NOVA EM AZEITE VIRGEM EXTRA COM OREGÃO E MAIONESE VERDE

## Chips de cascas de batata nova frita em azeite virgem extra com orégãos em maionese verde

### Composição Nutricional\*

Ingrediente	Dose de referência (2 adultos)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Líp. Sat. (g)	Fibra (g)	Sal	VE (Kcal)
Cascas de batata	84g	5,4	29,6	0,1	0,02	4,2	-	126
Azeite	15ml	0	0	15	2,1	0	-	135
Óleo alimentar	25ml	0	0	25	2,8	0	-	224
Ovo	10g	0,7	0	0,5	0,1	0	-	8
Mostarda	5g	0	0,7	0	0	0,6	-	4
Salsa	5g	-	-	-	-	-	-	-
Orégãos	q.b.	-	-	-	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-	-	<0,2g	-
TOTAL		6,1	30,3	40,6	5,0	4,8	<0,2g	497

\* Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 5.0 - 2021

Ementa de

# PRIMAVERA-VERÃO

- BATATAS DUCHESSE EM CAMA DE LEGUMES COM TOMILHO E VINAGRE BALSÂMICO



A batata vai ser utilizada na preparação do nosso prato principal. Tivemos o cuidado de confeccionar dois pratos vegetarianos frescos, a entrada e o prato principal, repletos de sabor, de cor e com ingredientes que fazem parte da lista dos produtos típicos do Alentejo.



# ○ BATATAS DUCHESSE EM CAMA DE LEGUMES COM TOMILHO E VINAGRE BALSÂMICO

## BATATAS DUCHESSE

### INGREDIENTES

- 250g de batata descascada
- 50g de leite (com ou sem lactose)
- 20g de manteiga
- Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cozer as batatas com sal e água;
- Escorrer a água e produzir puré de batata;
- Adicionar o leite (com ou sem lactose) e a manteiga;
- Com a ajuda de um bico e de um saco de pasteleiro colocar num tabuleiro as Batatas Duchesse.

## LEGUMES NO FORNO

### INGREDIENTES

- 1 courgette
- 1 beringela
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 1 pimento laranja
- 1 tomate "coração de boi"
- 1 cebola roxa média
- 3 dentes de alho
- 100g de azeite

- Tomilho
- Vinagre balsâmico
- Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Cortar os pimentos às tiras, fatiar a courgette, a beringela, o tomate, a cebola roxa e os alhos;
- Fazer camadas com estes legumes num tabuleiro;
- Regar com azeite, generosamente;
- Temperar com o sal e tomilho.

## TABELA NUTRICIONAL



# PRIMAVERA-VERÃO

## ○ BATATAS DUCHESSÉ EM CAMA DE LEGUMES COM TOMILHO E VINAGRE BALSÂMICO

Batatas Duchesse em cama de Legumes , com Tomilho e Vinagre Balsâmico								
Composição Nutricional*								
Ingrediente	Dose de referência (2 adultos)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Líp. Sat. (g)	Fibra (g)	Sal	VE (Kcal)
Batata	250g	6,3	48,0	0	0	4	-	223
Leite meio-gordo	50ml	1,7	2,5	0,8	0,5	0	-	23
Manteiga	20g	0	0,1	16,4	9,3	0	-	148
Azeite	10ml	0	0	10	1,4	0	-	90
Curgete	150g	2,4	3,0	0,5	0	1,5	-	25
Beringela	100g	1,1	2,4	0,2	0	2,5	-	16
Pimento verde	60g	1	1,6	0,4	0	1,2	-	13
Pimento vermelho	60g	1	1,6	0,4	0	1,2	-	13
Pimento laranja	60g	1	1,6	0,4	0	1,2	-	13
Tomate coração de boi	100g	0,8	3,5	0,3	0	1,3	-	19
Cebola roxa	50g	0,5	1,6	0,1	0	0,7	-	9
Alho seco	10g	0,4	1,1	0,1	0	0,3	-	7
Tomilho	q.b.	-	-	-	-	-	-	-
Vinagre Balsâmico	10ml	0,1	1,9	0	0	0	-	8
Sal	<0,2g	-	-	-	-	-	<0,2g	-
<b>TOTAL</b>		<b>16,3</b>	<b>68,9</b>	<b>29,6</b>	<b>15,7</b>	<b>13,9</b>	<b>&lt;0,2g</b>	<b>587</b>

\* Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 5.0 - 2021

Ementa de

# PRIMAVERA-VERÃO

○ TIBORNA COM LASCAS DE DOURADA GRELHADA



Uma alternativa ao prato principal vegetariano, regada, generosamente, com azeite dos nossos extensos olivais, matéria-prima que é o ouro do nosso concelho. O pão de trigo alentejano pode ser substituído por pão sem glúten, cuja receita consta do nosso projeto.



# ○ TIBORNA COM LASCAS DE DOURADA GRELHADA

## INGREDIENTES

- 1 dourada fresca
- 200g de tomate cherry
- 2 fatias de pão grande alentejano
- Tomilho de limão q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

## PREPARAÇÃO

- Temperar a dourada com sal e grelhar em carvão;
- Cortar os tomates cherry ao meio e duas fatias de pão (com ou sem glúten) grandes;
- Dispor sobre a dourada lascada, os tomates cherry, o tomilho de limão, e temperar com azeite e sal;
- Levar as fatias ao forno a 200°C, durante aproximadamente 6 minutos;
- Servir quente.

## TABELA NUTRICIONAL



Ementa de

# PRIMAVERA-VERÃO

○ TIBORNA COM LASCAS DE DOURADA GRELHADA

## Tiborna com Lascas de Dourada Grelhada

### Composição Nutricional\*

Ingrediente	Dose de referência (2 adultos)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Líp. Sat. (g)	Fibra (g)	Sal	VE (Kcal)
Dourada	180g	36	0	17,6	3,8	0	-	301
Tomate cherry	120g	1	4,2	0,4	0	1,6	-	23
Pão alentejano	90g	8,1	48,4	1,3	0,3	3,9	-	243
Azeite	10ml	0	0	10	1,4	0	-	90
Tomilho	q.b.	-	-	-	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-	-	<0,2g	-
<b>TOTAL</b>		<b>45,1</b>	<b>52,6</b>	<b>29,3</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>&lt;0,2g</b>	<b>657</b>

\* Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 5.0 - 2021

Ementa de

# PRIMAVERA-VERÃO

## ○ SORVETE DE POEJO COM QUEIJO FRESCO DE OVELHA



O poejo (*Mentha Pulegium*) é uma erva aromática que se encontra no campo na primavera e no verão, junto a cursos de água, sendo uma planta muito utilizada na nossa gastronomia que possui propriedades medicinais, nomeadamente contribuindo para uma melhor digestão.

O rico queijo fresco de ovelha pode ser substituído por queijo fresco sem lactose que está disponível nos supermercados.



# ○ SORVETE DE POEJO COM QUEIJO FRESCO DE OVELHA

## INGREDIENTES

- 2 queijos frescos de ovelha (160 g)
- 6 g de poejo
- 2 Gemas
- 35 g de açúcar
- 100 ml de natas

## PREPARAÇÃO

- No copo da máquina, colocar o queijo fresco e o poejo;
- Selecionar 8 minutos, temperatura 90°C, velocidade colher inversa;
- Deixar repousar 15 minutos e deitar a mistura numa taça e com o lado convexo dum colher, pressione o poejo para extrair todo o líquido;
- Remover o poejo (deixar no preparado as folhas pequenas que se soltaram) e reservar o queijo fresco aromatizado;
- Montar a borboleta no copo, introduzir as gemas e o açúcar e programar 4 minutos, temperatura 37°C, velocidade 3;
- Ligar a máquina na velocidade 2 e ½ e deitar o leite, aos poucos pelo bocal;
- Programar 6 minutos, temperatura 80°C, velocidade 3 ½, até a mistura engrossar;
- Retirar a borboleta. Arrefecer o preparado rapidamente, deitando-o numa tigela, que coloca dentro de outra com água fria ou cubos de gelo;
- De seguida, levar ao frigorífico até ficar bem frio;
- Nesta altura, misturar as natas e bater, manualmente, com a vara de arames. Verter a mistura para a máquina de gelados ou acondicionar num recipiente com tampa e guardar no congelador até estar firme.



# A NOSSA MESA DE PRIMAVERA-VERÃO



Ementa de

# OUTONO-INVERNO

- FATIAS DE PÃO (COM OU SEM GLÚTEN) EM MOLHO DE AÇORDA ALENTEJANA

Onde a comida e uma bela lareira alentejana aquecem o corpo e a alma! Uma deliciosa entrada! Neste menu, encontra-se disponível a receita de pão sem glúten que pode ser facilmente confeccionado para quem é intolerante.



MENU VEGETARIANO: 2,08 € (P/PAX)  
MENU NÃO VEGETARIANO: 2,70€ (P/PAX)



# ○ FATIAS DE PÃO (COM OU SEM GLÚTEN) EM MOLHO DE AÇORDA ALENTEJANA

## TEMPERO DA AÇORDA ALENTEJANA

### INGREDIENTES

- 10g de coentros
- 2 dentes de alho
- 20g de azeite
- Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Colocar os coentros, o sal e os alhos num almofariz e pisar;
- Colocar num recipiente e homogeneizar com o azeite.

## PÃO SEM GLÚTEN

### INGREDIENTES

- 250g de farinha sem glúten
- Sal q.b.
- Fermento de padeiro sem glúten

### PREPARAÇÃO

- Misturar todos os ingredientes e deixar levedar durante 1h e 40 minutos;
- Cozer a 180°C, durante 25 minutos.

## TABELA NUTRICIONAL



# OUTONO-INVERNO

- FATIAS DE PÃO (COM OU SEM GLÚTEN) EM MOLHO DE AÇORDA ALENTEJANA

Fatias de Pão com tempero de Açorda Alentejana								
Composição Nutricional*								
Ingrediente	Dose de referência (2 adultos)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Líp. Sat. (g)	Fibra (g)	Sal	VE (Kcal)
Coentros	q.b.	-	-	-	-	-	-	-
<b>Pão</b>	90g	8,1	48,4	1,3	0,3	3,9	-	243
Azeite	10ml	0	0	10	1,4	0	-	90
Alho seco	10g	0,4	1,1	0,1	0	0,3	-	7
Sal	<0,2g	-	-	-	-	-	<0,2g	97
<b>TOTAL</b>		<b>8,5</b>	<b>49,5</b>	<b>11,4</b>	<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>&lt;0,2g</b>	<b>437</b>

\* Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 5.0 - 2021

Ementa de

# OUTONO-INVERNO

- SOPA DE ALABAÇAS COM FEIJÃO” ACOMPANHADA COM FATIAS DE PÃO (COM OU SEM GLÚTEN)



No outono e no inverno, no Alto Alentejo, região que pertence o concelho de Sousel, embora durante o dia seja soalheiro, à noite descem as temperaturas drasticamente, chegando aos -2 graus. É imperativo o consumo de uma aconchegante sopa.



Ementa de

# OUTONO-INVERNO

## ○ SOPA DE ALABAÇAS COM FEIJÃO” ACOMPANHADA COM FATIAS DE PÃO (COM OU SEM GLÚTEN)

As alabaças, são semelhantes aos espinafres, mas são plantas silvestres desconsideradas que crescem em estado selvagem ou em estufas, e que são ricas em ferro.

Como já devem ter constatado, há um ingrediente que está sempre à mesa no Alentejo, o pão. Há quem diga “Se não há pão, não há que comer”. Esta cultura alimentar vem da influência muçulmana aquando da ocupação moura.



Uma breve curiosidade, alguns dos pratos alentejanos que atualmente são gourmet e servidos em restaurantes nobres, surgiram da imaginação de um povo que passou fome e enfrentou severas dificuldades para “matar o bicho”, como a avó da nossa aluna conta.

# OUTONO-INVERNO

- SOPA DE ALABAÇAS COM FEIJÃO” ACOMPANHADA COM FATIAS DE PÃO (COM OU SEM GLÚTEN)

Sopa de Alabaças com Feijão								
Composição Nutricional*								
Ingrediente	Dose de referência (2 adultos)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Líp. Sat. (g)	Fibra (g)	Sal	VE (Kcal)
Batata	100g	2,5	19,2	0	0	1,6	-	89
Alabaças <sup>1</sup>	160g	4,2	1,3	1,4	0	4,2	-	34
Feijão manteiga cozido	150g	11,7	21	0,9	0	10,5	-	141
Azeite	10ml	0	0	10	0	0	-	90
Cebola	100g	0,9	3,1	0,2	0	1,3	-	17
Alho seco	10g	0,4	1,1	0,1	0	0,3	-	7
Louro	q.b.	-	-	-	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-	-	<0,2g	-
<b>TOTAL</b>		<b>19,7</b>	<b>45,7</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>17,9</b>	<b>&lt;0,2g</b>	<b>378</b>

\* Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 5.0 – 2021

<sup>1</sup>Na ausência de informação nutricional de “alabaças” utilizou-se a informação dos espinafres.

# ○ SOPA DE ALABAÇAS COM FEIJÃO” ACOMPANHADA COM FATIAS DE PÃO (COM OU SEM GLÚTEN)

## INGREDIENTES

- 11 molho de folhas de alabaças
- 400g de feijão manteiga cozido
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- Sal q.b.
- 40g azeite
- Água q.b.

## PREPARAÇÃO

- Cozer durante 5 minutos as folhas de alabaça numa panela com bastante água;
- De seguida, escorrer as folhas de alabaça e reservar;
- Colocar a refogar o azeite, a cebola, o alho e o louro até a cebola ficar dourada;
- Juntar as alabaças ao refogado anterior e deixar refogar;
- Juntar o feijão e o sal;
- Juntar água e deixar cozer 10 minutos em lume médio.

## TABELA NUTRICIONAL



Ementa de

# OUTONO-INVERNO

## ○ FRITTATA DE GALINHA DE CAMPO COM ACELGAS



É um prato principal que todos apreciam, principalmente os mais jovens, e é igualmente nutritivo.



Este prato principal é uma excelente opção quando queremos aproveitar as sobras de frango, que por vezes são esquecidas no frigorífico, acabando por ir para o lixo. As acelgas são hortaliças ricas em fibras que ajudam a regular o funcionamento do intestino e em magnésio e vitamina K que são importantes para o sistema cardiovascular.



# FRITTATA DE GALINHA DE CAMPO COM ACELGAS

## INGREDIENTES

- 250g sobras de galinha do campo cozida ou assada
- 100g folhas de acelgas
- 3 ovos
- 100g de leite
- 2 cenouras
- 2 tomates médios
- 3 dentes alho moído
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Queijo de ovelha ou queijo sem lactose

## PREPARAÇÃO

- Ferver as folhas de acelgas durante 5 minutos, escorrer a água e reservar;
- Colocar num tacho o azeite e o alho;
- Colocar as acelgas, a cenoura, cortada em pequenos pedaços, e temperar com sal e pimenta e, refogar;
- De seguida, juntar a galinha de campo desfiada e colocá-la num recipiente para ir ao forno;
- Noutro recipiente, colocar os ovos, as claras, o leite e misturar tudo;
- De seguida, colocar por cima do conteúdo que estava no recipiente de ir ao forno;
- Cortar o tomate às rodelas e colocar por cima;
- Colocar o queijo ralado por cima a gosto
- Por fim, levar ao forno a 180 °C, durante 30 minutos.

## TABELA NUTRICIONAL



# OUTONO-INVERNO

## ○ FRITTATA DE GALINHA DE CAMPO COM ACELGAS

Frittata de Galinha do Campo com Acelgas								
Composição Nutricional*								
Ingrediente	Dose de referência (2 adultos)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Líp. Sat. (g)	Fibra (g)	Sal	VE (Kcal)
Galinha do campo cozida	150g	49,2	0	6,3	1,7	0	-	253
Leite meio-gordo	75ml	2,5	3,7	1,2	0,7	0	-	35
Acelgas	100g	2,6	0,8	0,9	0	2,6	-	22
Azeite	10ml	0	0	10	1,4	0	-	90
Ovos	120g	15,6	0	13	3,2	0	-	179
Cenoura	100g	0,6	4,4	0	0	2,6	-	19
Clara de ovo	60g	6,6	0	0,2	0,1	0	-	28
Tomate	100g	0,8	3,5	0,3	0	1,3	-	19
Alho seco	10g	0,4	1,1	0,1	0	0,3	-	7
Pimenta	q.b.	-	-	-	-	-	-	-
Queijo de ovelha	40g	8,4	0,1	10,8	5,7	0	0,7	133
Sal	<0,2g	-	-	-	-	-	<0,2	-
<b>TOTAL</b>		<b>86,7</b>	<b>13,6</b>	<b>42,8</b>	<b>12,8</b>	<b>6,8</b>	<b>0,9</b>	<b>785</b>

\* Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 5.0 - 2021

Ementa de

# OUTONO-INVERNO

○ LARANJA FATIADA COM MEL E CANELA



Como sobremesa, um citrino sumarento rico em vitamina C, acompanhado de mel, de preferência mel de jasmim, e pitadas de canela para despertar os nossos sentidos.



# ○ LARANJA FATIADA COM MEL E CANELA

## INGREDIENTES

- 1 laranja
- 30g de mel
- Canela q.b.

## PREPARAÇÃO

- Cortar a laranja às rodelas;
- Colocar um fio de mel nas rodelas;
- Colocar a canela q.b..

## TABELA NUTRICIONAL



Ementa de

# OUTONO-INVERNO

○ LARANJA FATIADA COM MEL E CANELA

Laranja Fatiada com Mel e Canela								
Composição Nutricional <sup>‡</sup>								
Ingrediente	Dose de referência (2 adultos)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)	Líp. Sat. (g)	Fibra (g)	Sal	VE (Kcal)
Laranja	320g	3,5	28,5	0,6	0	5,8	-	135
Mel		0,1	11,7	0	0	0	-	46
Canela	q.b.	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>3,6</b>	<b>40,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>-</b>	<b>181</b>

\* Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P.- INSA. v 5.0 - 2021

# A NOSSA MESA DE OUTONO-INVERNO



# DA HORTA PARA A MESA SALPICADO COM AROMÁTICAS

10ºCA (Técnico Turismo Ambiental Rural)

10ºB (Técnico Indústrias Alimentares)



# DA HORTA PARA A MESA SALPICADO COM AROMÁTICAS

10ºCA (Técnico Turismo Ambiental Rural)

10ºB (Técnico Indústrias Alimentares)

---

*Chegámos ao fim deste nosso humilde roteiro gastronómico e esperamos que tenham conseguido “cheirar” os diferentes aromas que os nossos pratos libertam ao serem confeccionados, pois cheira à Alentejo!*

