

Este suplemento é parte integrante da edição nº5080
da Gazeta das Caldas e não pode ser vendido separadamente.

Guia Gastronómico Do Oeste

Gazeta das Caldas

É da comida portuguesa que os portugueses no estrangeiro mais têm saudades

Esta é já a 57ª edição da **Gazeta das Caldas** com a rubrica “Novos Emigrantes – O Oeste nos quatro cantos do mundo”. Num apanhado de todos os testemunhos, contam-se 47 referências à palavra “comida”, o que significa que cerca de 84% dos entrevistados fala sobre este tema no seu depoimento. “Gastronomia” vem em terceiro lugar, com 26 referências, depois de “praia” que soma 32. A maioria admite sentir saudades da comida tradicional portuguesa, outros da “comida da mãe” - como não há mais nenhuma - e poucos são os que afirmam encontrar no seu novo lar o aconchego da nossa gastronomia. As exceções dão-se principalmente nos países lusófonos, como Moçambique e Cabo Verde, onde o peixe fresco abunda e existem recantos com restaurantes que servem comida portuguesa.

Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

Onze de Julho de 2014. O dia em que a **Gazeta das Caldas** deu início à rubrica “Novos Emigrantes”, um conjunto de histórias verídicas que ilustra o modo de vida, as dificuldades e os prós de se viver num país diferente. Em primeiro lugar vem a família e os amigos, depois a comida e a seguir as praias e o calor da costa portuguesa. No que diz respeito aos emigrantes da região Oeste, este seria o seu top 4 da “lista das saudades” de tudo aquilo que deixaram em Portugal. Têm entre 20 a 35 anos, fazem parte da nova leva de emigrantes – qualificados – e representam “valor” que o país deixou fugir, por não conseguir oferecer as condições que lá fora encontraram.

O bacalhau (cozinhado de mil e uma maneiras), o pastel de nata e o café são as iguarias que mais falta fazem aos emigrantes que nos escreveram. Joana Santos, bolsista de doutoramento, foi a primeira emigrante a ver publicado o seu testemunho e aquela que elaborou a lista mais extensa dos produtos gastronómicos que não encontra em Inglaterra. **“O café na esplanada aos fins de semana, o vinho alentejano e do Porto, os nossos lícores, os folhados mistos e os pastéis de bacalhau, o polvo à lagareiro, o bacalhau com natas, as migas e as açordas, as queijadas de Serpa e o pão de ló de Alfeizerão”**. Apesar das saudades, Joana diz também que a alimentação não foi o aspecto que mais dificultou a sua adaptação. Aliás, agora não dispensa alguns costumes tipicamente britânicos, como os ovos ao pequeno-almoço e o chá com leite. Desde Inglaterra escreveu também Sara Neves, João Pedro Caldeano e Maria Rodriguez. Devido à multiculturalidade existente no país, dificilmente se encontra a típica “gastronomia britânica”, revela Sara Neves, estudante na Middlesex University. **“A alimentação dos ingleses é influenciada pelas culturas existentes**



“Em Marrocos sinto saudades de me sentar num restaurante e poder beber uma cerveja ou vinho ao jantar”, diz Diogo Daniel



“Em Moçambique há inúmeros restaurantes que servem comida portuguesa”, diz Pedro Pinheiro

em Londres, então é um desafio adaptar-me à mistura de gastronomias num só prato”, refere a jovem. Ao contrário de Joana Santos, que sente falta do **“calor dos afectos e do sol da Foz do Arelho”**, a Sara Neves não lhe incomodam os dias cinzentos e chuvosos de Londres, pois nunca teve o hábito de ir à praia, mesmo quando vivia nas Caldas da Rainha. Para João Pedro Caldeano, que menciona o **“café fraco e a comida plástica sem sabor”**, a diversidade cultural pode até revelar-se uma vantagem, a ser descoberta nos mercados de rua, como o Brick Lane Market, o Portobello Road Market e o Camden Market, onde é possível viajar pela gastronomia dos outros países. Maria Rodriguez, mestranda em “filmmaking”, critica a qualidade dos produtos agrícolas em Inglaterra, afirmando que **“a batata e os vegetais não têm comparação às nossas... não há dúvida que os produtos portugueses são muito mais saborosos”**.

Na Suécia, Maria Costa, estudante de Medicina Veterinária, faz a mesma crítica aos legumes e frutas, que por serem im-

portados, são bastante mais caros que em Portugal. **“Quando passeio pela secção de legumes no supermercado há sempre um suspiro pelos sábados de manhã na Praça das Caldas!”**, recorda com nostalgia. É também da Suécia que recebemos o testemunho de Joana Pinheiro, de 34 anos, coordenadora de projectos numa ONG, que afirma existirem muitas semelhanças entre a gastronomia sueca e a portuguesa. A maior diferença, esclarece de imediato, é que o povo sueco acrescenta sempre molhos ao peixe e à carne, algo que é pouco habitual em Portugal - basta pensarmos no peixe cozido ou no grelhado, que apenas levam um fio de azeite como tempero adicional. Para matar as saudades das especialidades portuguesas, Joana encomenda regularmente vários produtos alimentares pelo correio, como o queijo. Verificam-se, no entanto, alguns avanços na Suécia que poderiam chegar a Portugal, defende Joana Pinheiro: é o caso dos pratos vegetarianos e vegans, **“que estão vulgarizados”** e incluem o menu de qualquer restaurante.

PROIBIDO A CARNE DE PORCO E O ÁLCOOL

As saudades pelos pratos e produtos portugueses podem acentuar-se por questões religioso-culturais. Quem conhece de perto a realidade é Nuno Amaral, que abandonou o país há cinco anos, passando primeiro por Angola e Moçambique, até chegar ao Qatar. Na cultura muçulmana, **“o consumo de álcool é muito restrito e o consumo de carne de porco proibido”**, explica o emigrante, de 33 anos, referindo que as bebidas alcoólicas são caras e a sua venda apenas permitida em alguns bares estrangeiros. Diogo Daniel, engenheiro civil de 27 anos, depara-se com o mesmo problema em Marrocos. **“Sinto saudades de me sentar num restaurante e poder beber uma cerveja ou vinho ao jantar... [aqui] uma garrafa de cerveja de 25 cl são quatro euros”**.

OS HÁBITOS LUSITANOS DE MOÇAMBIQUE

Se nos países do norte da Europa, as saudades por um prato típico português e pelos termómetros que marquem mais de 20

graus são evidentes, nas ex-colónias portuguesas de Moçambique e Cabo Verde o cenário muda substancialmente. **“Há inúmeros restaurantes que servem comida portuguesa, sendo até grande parte deles propriedade de portugueses e, nos supermercados, muitos produtos alimentares são importados de Portugal”**, conta Pedro Pinheiro, de 27 anos, que emigrou para Moçambique. Ana Prouença, estudante de enfermagem, elogia o calor de Cabo Verde (apesar do vento) e a sua gastronomia **“saborosa”**, destacando a quantidade de peixe fresco acessível à carteira.

A comida portuguesa, do polvo à lagareiro ao típico cozido, traz boas memórias aos emigrantes portugueses, que além dos produtos alimentares, manifestam saudade pelos comportamentos mais simples: ir beber um café ou uma cerveja numa esplanada com vista para o mar, ou reunir amigos e familiares à volta de uma mesa, onde a comida se alia à conversa e o almoço se prolonga até às cinco da tarde. Lá fora, dizem orgulhosos que Portugal é o melhor país do mundo e não há quem não sonhe em voltar, um dia, ao país da “boa comida”. ■



João Pedro Caldeano refere “o café fraco e a comida plástica sem sabor” de Inglaterra



“Em Londres é difícil adaptar-me à mistura de gastronomias num só prato”, diz Sara Neves



Maria Costa diz que na Suécia “suspiro pelos sábados de manhã na Praça das Caldas”

Colheitas d' Óbidos – onde o cliente apanha os produtos que quer levar

Gostava de colher os próprios produtos que compra para consumir em casa? Se a resposta é sim, há um local na região onde pode fazê-lo. Chama-se Colheitas d'Óbidos e fica situado em A-da-Gorda, a poucos quilómetros da vila e muito próximo da A8, introduzindo na região uma prática que já é bastante comum noutros países, sobretudo do norte da Europa.

Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com

Nesta altura os cerca de sete hectares de exploração de José Silva têm para colheita pêssegos, beterraba, alho francês, tomate azul, amoras, meloas e melancia, entre outros produtos.

Até aqui tudo idêntico a outra qualquer exploração agrícola, não fosse o facto de ser o cliente a colher os alimentos e a quantidade que deseja e pagá-los ao preço de produção.

O projecto começou em Janeiro deste ano, quando o agricultor optou por alterar o seu conceito de agricultura, juntando as temáticas da crise e da saúde à marca de Óbidos. **“Como são as próprias pessoas que colhem os produtos poupamos na mão-de-obra, logo os preços são mais baixos”**, explica José Silva, acrescentando que apostam bastante em produtos que antioxidantes, logo mais saudáveis.

A produção é de época e, quando têm algum excedente, como aconteceu com as framboesas, congelam para depois vender durante o Inverno. Para o futuro há a intenção de aproveitar o excedente para transformar em licor, doces e compotas.

O agricultor está contente com a escolha que fez pois tem tido procura pelos seus produtos, especialmen-

te por parte de estrangeiros que residem na região – e que já conheciam o conceito – e por clientes de Torres Vedras, Peniche e da região de Lisboa que ali vão, em família, sobretudo ao fim-de-semana.

Reconhece que se estivesse localizado próximo de uma grande cidade o impacto seria maior, mas que está a correr bem.

“Há muito tempo que não comia fruta com sabor a fruta verdadeira, como aqui encontro”, é uma expressão que José Silva ouve com regularidade, ou não fosse a sua produção o mais natural possível. **“Só não é biológica porque não tem a certificação”**, diz, acrescentando que também não está muito empenhado na sua obtenção pois a burocracia que acarreta leva a que tenha que praticar preços mais elevados.

Contudo, na exploração é possível ver os cravos túnicos no meio dos tomateiros para afugentar as pragas, ou ainda resquícos dos alhos e cebolas que conviviam com as linhas de morangueiros, com a mesma finalidade.

Até agora a promoção tem sido feita pelo passar da palavra dos clientes satisfeitos e através do facebook. Mas, para dar uma maior visibilidade ao projecto, José Silva vai agora “perder o amor” a três carreiras de pêssegos para, naquele local, colocar outdoors informativos das colheitas d'Óbidos.

PRODUTOS QUE COMBATEM A DIABETES

Para a época do Inverno vão ter as hortas, a batata-doce de polpa roxa, laranja e amarela e outros produtos, que nascerão numa estufa que está a ser construída. Para o próximo ano estão também prometidas novidades: produtos que ajudam no combate à diabetes.

Muitos dos alimentos produzidos não são fáceis de conseguir pois as sementes são bastante caras. Por exemplo, a batata azul que semeou foi comprada em Espanha a quatro euros e depois de cultivada, o agricultor vendeu-a a dois euros.

Outra curiosidade das Colheitas d'Óbidos reside no facto de não usarem balança. O



O agricultor José Silva à entrada da sua exploração

valor é definido pela quantidade e pode ir desde uma pequena couvette até caixas de 10 quilos.

A aposta continua a ser na saúde e, paralelamente à produção, pretende fazer workshops sobre cozinha e nutrição aberto à comunidade, em colaboração com o agrupamento e Câmara de Óbidos.

A ajudá-lo está a dietista Laura Olegado,

tendo já dinamizado em conjunto uma palestra sobre alimentação e o cancro numa escola de Óbidos.

José Silva pretende também criar condições para poder receber mais grupos, entre eles de alunos das escolas. Mas rejeita a semelhança a uma quinta pedagógica, defendendo que o projecto é muito mais que isso. **“Aqui a pessoa consegue comprar a preços mais acessíveis, tem a experiência de colher os frutos e vê o que está a comprar”**, explica à

Gazeta das Caldas.

Colheitas d'Óbidos tem as suas portas abertas de segunda-feira a sábado, entre as 9h00, e as 18h00 e ao domingo, entre as 9h00 e as 13h00. Pode também ser encontrada no facebook. ■



Amoras e tomate azul são alguns dos produtos que estão actualmente para venda nas Colheitas d'Óbidos

Pub.

Restaurante Tapas & Larachas
by Marta Calhau

As melhores tapas aos preços mais acessíveis

Durante o mês de Julho ao pedir 3 tapas oferecemos a 4ª tapa (válido com a apresentação deste anúncio)

Venha jantar connosco!

Aberto às quintas, sextas e Sábados ao jantar.

Cave Marta's Place
Junto à Avenida 1º de Maio na transversal da Farmácia Rosa.
Tel.: 262 382123

RESTAURANTE

OSSELIM

COMIDA TRADICIONAL

Caldas Parque Hostel

262 841 122 - 917 393 751 - www.oselim.com

naco na pedra
steak house

Reservas: 262 406 147 ou 936 069 473
Rua do Casal nº5, 2500-688 Salir do Porto Caldas da Rainha

SAIBA MAIS EM www.naconapedra.pt

Fazer das refeições um momento diário de prazer

“O quotidiano não pode ser rápido porque senão não é celebrado” e as refeições devem ser apreciadas da melhor forma, mesmo que haja pouco tempo.

As palavras são de Inês Milagres, licenciada em Design Industrial na ESAD (e especializada em “food design” (que combina o mundo do design e a comida na elaboração de produtos alimentares e ementas).

Natural de Coimbra, Inês Milagres radicou-se nas Caldas em 2005, onde continuou depois de terminar o curso na ESAD e em 2012 mudou-se para A-dos-Negros.

Com uma forte ligação ao restaurante “Maratona”, onde desenvolve vários projectos de “food design”, Inês Milagres tem vindo a estreitar uma ligação muito próxima entre a confecção de alimentos com produtos locais e uma forma de viver mais feliz.

Pedro Antunes
pantunes@gazetacaldas.com

Inês Milagres tem 27 anos e nasceu em Coimbra, mas viveu até aos 17 anos em Leiria, até ingressar no ensino superior, em 2005, no curso de Design Industrial da ESAD, altura em que se mudou para as Caldas. Depois de concluída a licenciatura manteve-se a viver nesta cidade, onde criou raízes, e em 2012 mudou-se para A-dos-Negros. Pelo meio, no final do curso, ainda fez Erasmus e esteve seis meses no norte da Itália.

A gastronomia fez sempre parte da sua vida. “A minha mãe cozinha muito e o meu avô tinha uma horta, que para mim era um espaço de brincadeira”, contou. O gosto pela comida e pelos produtos da natureza, fizeram-na apreciar de uma forma mais intensa o “food design”, que descobriu já no final do seu curso. “Abordámos a comida como um objecto de trabalho em design”, adiantou. Nessa altura, em 2007, começou a fotografar

os pratos que confeccionava para os jantares com amigos e colegas. “Essa abordagem da comida na mesa e do momento social, surge exactamente entre amigos, mais do que na escola”, referiu. Só que surgiu, então, uma simbiose entre a comida como objecto de design e também social.

De início, explorou essa simbiose através do colectivo Moscardo, do qual fazia parte, juntamente com Alexandre Castro e Catarina Santos. Em 2010 desenvolveu o projecto “Migrações”, nos Silos, em que desenvolvia o conceito de que “nós somos seres migratórios, que não somos pássaros mas poderíamos ser”. A ideia era transportar para a comida esse movimento migratório dos pássaros, pelo qual passam muitas pessoas, em especial, os estudantes de fora que vêm estudar para a ESAD e se estabelecem nas Caldas. “Muitos vêm estudar e depois acabam por ficar, porque gostam de cá estar, como foi o meu caso”, disse.

Tendo em conta essa analogia com os pás-

saros, a comida servida no âmbito desse projecto era apresentada em comedouros ou em recipientes próprios.

Um dos comensais do “Migrações” foi José Eloy, proprietário do restaurante “Maratona”, que desafiou Inês Milagres a apresentar um projecto no seu estabelecimento. Em Novembro desse ano, teve lugar um jantar de “food design” ligado ao Outono.

A partir daí surgiu uma forte ligação aquele restaurante que ainda hoje mantém. Chegou ali a trabalhar a contrato, mas escolheu ter uma ligação mais livre de amarras. “Sempre que há um encontro de necessidades entre mim e o Zé [Eloy] trabalhamos juntos. Não é uma dependência e sim uma simbiose”, explicou. Na sua opinião, só assim faz sentido estar a trabalhar porque o ter um horário fixo lhe retirava espaço criativo.

“Eu quero que o meu trabalho seja feliz e não guardar-me o ano todo para gozar férias durante 15 dias”, considera.

Naquele restaurante desenvolveu várias iniciativas, tais como os “brunchs” (uma mistura entre “breakfast” (pequeno-almoço) e “lunch” (almoço), utilizado nos países anglofonos para denominar uma refeição que combina aquelas duas) e o “Trocar por Miúdos”, para crianças.

Em relação aos “brunchs”, cuja realização foi interrompida durante o verão, considera um trabalho muito interessante, apesar de extenuante, tendo em conta a entrega que é necessário para agradar a todos os participantes. Para cada “brunch” a ementa foi totalmente ilustrada e feita à mão pela criadora, tornando-se um objecto de colecção.

O “Trocar por Miúdos” tem sido também para a autora uma iniciativa muito entusiasmante, pelo papel que as crianças têm tido. De uma das sessões resultou uma receita de bolo de chocolate elaborada pelas crianças que irá ser divulgada.

Para além do Maratona tem colaborado com outros estabelecimentos, como a Taberna do Antero ou o Pachá. Uma das va-

lências que explorou foi a confecção de pão com sabores e com a forma alusiva a esse sabor (uma sardinha, por exemplo).

Outro conceito que quer explorar mais é o “finger food”. “Hoje em dia as pessoas têm menos tempo e querem isso, mas temos que ter também a parte do apreciar a comida”, explicou Inês Milagres.

Segundo a designer, isso é muito comum noutros países da Europa, principalmente à hora de almoço, em que as pessoas compram a comida, por exemplo sandes, e vão a comer a andar.

Na sua opinião, nas Caldas é possível explorar essa valência em espaços como o Parque ou as praças da República e 5 de Outubro. “Eu própria muitas vezes como frutos secos e vou para o Parque e para a Mata. É um privilégio ter estes espaços verdes no centro da cidade”, salientou.

É na Praça da Fruta que também encontra muitos produtos que a inspiram, apesar de ter uma horta em casa.

Aproveitando o facto de morar numa aldeia, Inês Milagres tem desenvolvido também outro tipo de projectos, especialmente ligados à sazonalidade, em que se celebra o equinócio e o solstício. O pão tem sido o elemento central destes eventos, uma vez que Inês Milagres considera que é um elemento base para a humanidade e que potencia a comunhão. “Não se faz pão apenas para uma pessoa”, comentou.

Na escola primária de A-dos-Negros foi feita uma acção intitulada “Alguidares saem à rua e o forno enche-se de pão”. Inês Milagres convidou os habitantes da aldeia a levarem os seus alguidares para amarearem



Inês Milagres tem uma ligação muito próxima entre a confecção dos produtos locais e uma forma de viver mais feliz

a farinha e fazerem pão. Recentemente participou no festival “Salva a Terra”, em Salvaterra do Extremo (Idanha-a-Nova), organizado pela Quercus. Juntamente com outros amigos, alguns dos quais antigos alunos da ESAD, foi feita uma caminhada para recolherem madeira, algumas plantas e água para fazer pão, que comeram com o azeite biológico produzido pela associação ambientalista na casa de uma habitante local. Inês Milagres achou curioso que muitas mulheres daquela aldeia, algumas com 70 anos, nunca tinham feito pão porque isso estava associado à pobreza. ■



As ementas dos “brunchs” no Maratona foram desenhadas à mão por Inês Milagres



O “food design” alia a comida ao design

QUERIDOS
restaurante
desde 1988

Aberto:
2ª a Sábado

Especialidades:
Peixe da Costa (variados);
Pato com Laranja;
Cozido à Portuguesa;
Cordeiro no Forno.

ESPERAMOS POR SI!

Tel: 262 881 196 / E-mail: rest.queridos@hotmail.com
Morada: Estrada Nacional nº8, 70 / Caldas da Rainha

Restaurante - Cervejaria

CONVIVIO

Venha almoçar ou jantar connosco.

Especialidades:
Choquinhos da Lagoa a Bordalo Pinheiro
Poupinhas de Porco
Pêra do Oeste

Rua do Sacramento, 26 | Telef.: 262 83 16 44 | Caldas da Rainha

Nascer do Sol
RESTAURANTE E SNACK-BAR, LDA.

Horário:
9:00h às 1:00h

Encerrado
Julho e Agosto à 2ª feira

Esperamos por si!

Sítio das Arcias - Salir do Porto • Tel.: 262 980 072 ou 912 586 660
E-mail: restaurante.nascerdosol@gmail.com

Nautilus – um gin com sabor a mar

Fátima Ferreira
ferreira@gazetacaldas.com

O gin está na moda e são cada vez mais os que se rendem a esta bebida. Destilada, normalmente a partir de cereais, e composta por zimbro, é depois enriquecida com vários aromas como citrinos, especiarias, fruta e, agora, algas. É assim o Nautilus, resultado de um “feliz casamento” entre uma base “alcoólica de qualidade superior e botânicos cuidadosamente seleccionados” e com um “aroma a mar, que provém da adição das algas”, explica à *Gazeta das Caldas* Raul Bernardino, responsável pelo projecto desenvolvido na Escola Superior de Turismo e Tecnologias do Mar (ESTM).

O docente e investigador lembra que o gin está desde a sua génese ligado às viagens e ao mar e que esta escola de Peniche tem dado especial relevo à criação de produtos ligados às algas, pelo que a ideia “surgiu naturalmente” e rapidamente tentaram torná-la uma realidade.

O gin foi inicialmente uma ideia do grupo de investigação e materializada numa dissertação de mestrado em Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar. Quase no final deste percurso encontraram uma empresa, a Oficina de Espíritos, que se encontrava a desen-

volver exactamente o mesmo produto. “Desta feliz coincidência, e através de um trabalho intenso de colaboração e de um invulgar espírito de camaradagem, surgiu a formulação final”, realça Raul Bernardino.

Mas é fácil criar um gin? “Não é”. A resposta de Raul Bernardino é clara, destacando que o processo evoluiu “trabalho, experimentação, vastas análises sensoriais, tentativa e erro e muita dedicação”.

Mas o esforço valeu a pena, com uma aceitação no mercado que está a exceder as expectativas. O investigador diz mesmo que está a ser “surpreendente” o número de pedidos de gin e a propagação de eventos ligados ao Nautilus. “Estão a tornar este produto num dos gins com maior saída da Oficina de Espíritos”, revela, acrescentando que na região existem já alguns distribuidores e garrafeiras que disponibilizam o Nautilus. Este sabor agora criado tem algumas combinações preferenciais, em termos gastronómicos, desde os diversos “perfect serve” (combinações ideais), sendo o último com “alma-de-caviar”, até aos jantares temáticos.

A escola pretende continuar a apostar nas algas na composição de produtos alimentares e, depois do pão e do gin, Raul Bernardino promete mais novidades para breve.



O Nautilus é um gin de tripla destilação obtido a partir de produtos naturais e aromatizado com algas marinhas

Publireportagem

O mais antigo novo espaço de restauração e eventos da região Oeste



Convento de São Miguel das Gaeiras - Claustro e Pátio

Situado no magnífico convento Franciscano do Séc XVI este espaço de restauração em Gaeiras oferece excelentes condições para a realização de eventos de todos os géneros.

A nossa cozinha é inspirada na gastronomia tradicional portuguesa de influência mediterrânica e atlântica com incursões frequentes aos saberes, sabores e temperos dos 4 cantos do mundo.

A nossa longa história enriqueceu-nos de inúmeras maneiras sendo a gastronomia uma das que, felizmente, mais beneficiou com as nossas viagens e descobertas.

Aqui tentamos também, todos os dias, descobrir coisas novas para melhorar o que já conhecemos e aprender o que ainda não sabemos. Temos a sorte de trabalhar e criar comida num sítio especial e acreditamos que o prazer de quem cozinha é a alegria de quem come.

O convento de São Miguel, e seu magnífico jardim, é um edifício histórico de grande beleza e interesse arquitectónico. No claustro com o seu recatado pátio interior uma frondosa oliveira oferece a sua sombra a uma esplanada de ambiente acolhedor, descontraído e envolvente.

Um aniversário, um jantar de grupo entre amigos ou colegas, um baptizado ou até um casamento encontram aqui todas as condições para uma grande festa. Se preferir, aos fins-de-semana, também pode experimentar o nosso “Brunchic” em que, tal como o nome indica, pode conciliar dois conceitos de refeição para os dias de descanso: o brunch e o pic-nic. Basta encomendar na véspera e será preparado um apetitoso e completo cesto de coisas boas com pratos frios e quentes, bebidas, e um kit para se instalar confortavelmente nos relvados dos jardins em redor. Alguns destaques da nossa ementa que é renovada

periodicamente com novas sugestões. Um conjunto variado de petiscos a 5,50€: pimentos padrão, ovos com farinha de Seia, queijo de cabra com pesto, cogumelos salteados com linguça e coentros, paté caseiro de fígados, bolinhos de alheira com chutney, morcela assada com maçã. Entre os pratos principais dos 9€ aos 12€: Linguini com gambas coco e lima, bacalhau com broa e lombardo, arroz de polvo, rosbife de picanha e batatas assadas, cachaço de porco preto com açorda de tomate, risoto de abóbora assada, vinho moscatel e queijo da ilha. Info: cantinacriativa@gmail.com; [facebook/cantinacriativa](https://www.facebook.com/cantinacriativa/); [tripadvisor](https://www.tripadvisor.com/)



Cachaço de porco preto com açorda de tomate



NUNO GALVÃO*

Seis receitas seis vinhos por Nuno Galvão

Foi com enorme prazer que aceitei este desafio proposto pela **Gazeta das Caldas**, semanário da minha terra de nascimento. Aparentemente o desafio seria simples, mas como comprovei enquanto escrevia este pequeno texto, não se verificou fácil em sugerir 6 receitas para acompanhar 6 vinhos. Se por um lado os vinhos propostos seriam fáceis de sugerir, já as receitas para os acompanhar implicava uma variedade imensa de escolhas, em virtude da riqueza imensa da nossa gastronomia. Todavia, e em virtude se ser filho de uma alentejana de gema que além de tudo era uma cozinheira de “mão cheia” (as suas raízes do Alto-Alentejo bem como a sua madrinha ser correspondente da revista Vaqueiro), contribuíram para a escolha facilitada das 6 receitas. As receitas aqui apresentadas eram feitas a “miúdo” em minha casa e reportam às minhas memórias de infância. O pressuposto dos pratos (receitas) foi desenhado tendo em atenção, não

só a época de Veraneio que estamos a travessar mas também serem pratos económicos, rápidos e fáceis de fazer (salvaguardando a sobremesa). Sugere-se 3 receitas de carne e 2 receitas de peixe e uma sobremesa doce. Os vinhos apresentados são de várias regiões vitícolas de Portugal e são vinhos que na sua média de preços não excedem os 4/5 Euros/gfa

Filetes de peixe com tomates guarnecidos.

Filetes de peixe (pode ser pescada ou outro de preço mais acessível incluindo congelados) temperados e preparados com limão, salsa, ovos, farinha, sal e pimenta. Os filetes são envolvidos em ovo e farinha após o tempero acima descrito (2 horas em tempero) e fritos em azeite (de preferência). Os tomates guarnecidos são preparados cortando o pepino em tiras finas temperado com sal, pimenta, azeite e vinagre. Mistura-se tudo, repousando durante alguns minutos. Enchem-se os tomates colocando em cima uma rodela de pepino. Harmoniza com o vinho branco da região das BEIRAS (Beira Alta) **MARQUÊS DE ALMEIDA 2013/14** (para mim um dos melhores vinhos brancos que provei nos últimos 2 anos)



Almoço de verão (uma “espécie” de salada Russa)

Leva batata cozida, ervilhas cozidas, cenouras cozidas, feijão-verde cozido, nabo cozido, feijão-frade cozido, peixe cozido (pescada ou similar), ovos cozidos, maionese e salsa. Os legumes e ovos são cortados em cubos pequenos. O peixe é desfiado e é tudo envolvido em maionese, aglutinando tudo (os legumes e o peixe) em forma de pirâmide. Polvilha-se com salsa picada e vai ao frigorífico durante um par de horas. Serve-se frio harmonizando com vinho branco leve da região de LISBOA marca **LEV.ME 2014**



Perú “acerejado” acompanha com batatas fritas aos cubos.

Perú cozido previamente e qual é desfiado com auxílio de um garfo e colocado a “alourar/acerejar” numa frigideira com banha de porco, alho (muito), pimenta preta e um pouco de poejos). Serve-se com batatas fritas aos cubos enfeitadas com salsa fresca cortada fina. Harmoniza o prato com vinho TINTO da região do DOURO marca **TONS DE DUORUM 2013**



Costeletas de porco no forno. Costeletas de porco da zona do cachaço (com mais gordura logo mais saborosas). Coloca-

se as costeletas num tabuleiro e são temperadas com alho, azeite, pimenta preta moída, pimento vermelho cortado às tiras, bacon, massa de pimentão (pouca), louro e sal. Rea-se com vinho branco (de preferência com algum gás carbónico - para amaciá-lo) até este “tapar” a carne. Vai ao forno até cozinhar. Acompanha com esparguete cozido (com sal e uma cebola). Harmoniza com vinho tinto da região de LISBOA marca **MUNDUS ESCOLHA 2010.**



Galinha/frango com maionese.

Galinha/frango cozida(o) e desossada(o), retirando previamente a pele. Corta-se em tiras não muito grossas. Tapa-se com ovos cozidos cortados às rodelas e cobre-se com molho de maionese (juntar um pouco de azeite a uma maionese comercial para a tornar mais fluida). Enfeita-se com azeitonas de preferência descarocadas, e rodelas de pepinos ou pimentos de conserva. Rodeia-se o prato com alface cortada muito fina. Harmoniza o prato com vinho branco da região dos VERDES marca **QUINTA DE LINHARES 2014**



Leite estragado. Ferve-se um litro de leite com uma colher de erva-doce e junta-se o sumo de limão (q.b.) até o leite

“talhar”. Posteriormente cõa-se com um passador e guarda-se este, bem como a água do leite. Num tacho à parte põe-se um pouco de água (1,2dl) e 500 gramas de açúcar e leva-se ao lume até ficar no ponto de espadana (1.º a água e depois o açúcar). Junta-se o coalho e a água do leite e vai novamente ao lume até ferver. Retira-se do lume e junta-se as 10 gemas de ovos previamente batidas e volta tudo ao lume para cozer. Serve-se polvilhado com canela. Harmoniza com o vinho tinto da região do TEJO marca **COUDEL MOR 2011.** Nota: as sobremesas doces “encaixam” muito bem em vinhos estruturados e taninosos. Sugere-se também um pudim abade de priscos ou trouxas-de-ovos da nossa terra.

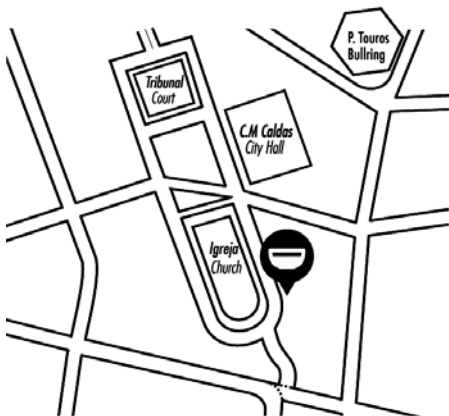


*Nuno Filipe Galvão de Carvalho Duarte é formado em Engenharia de Ciências Agrárias. Após conclusão do curso, estagiou na Estação Vitivinícola Nacional (organismo do INIA - Instituto Nacional de Investigação Agrária e actual INIAV), antes de desenvolver o seu trabalho profissional na área da enologia. Desde 1989 tem desenvolvido o seu trabalho na área da viticultura e enologia, trabalhando em várias Adegas Cooperativas nas regiões das Beiras (Beira Alta e Beira Baixa), Dão, Ribatejo e Lisboa, bem como em alguns produtores engarrafadores nas várias regiões vitícolas portuguesas. Desde 2007 ocupa o cargo de Enólogo e Director de Produção na Adega da Vermelha, empresa situada na região Vitivinícola de Lisboa e produtora da marca Mundus, líder de mercado no segmento dos vinhos leves. ||

Pub.

meia tigela

Restaurante



WWW.FACEBOOK.COM/MEIATIGELAREST
MEIATIGELARESTAURANTE@GMAIL.COM
+351 967 122 082 / +351 262 833 173
HEMICICLO JOÃO PAULO II Nº9A, 2500-212 CALDAS DA RAINHA

Restaurante
“A Lareira”

Tel: 262 823 432 / Fax: 262 823 222 / E-mail: 23432lareira@mail-telepac.pt
Floresta: Rua da Lareira, nº35, Alto do Nôbre 2500-593 Nadasdouro (Caldas da Rainha)

SONS
TONS
&
SABORES

Horário:
Seg - Qui: 8:00-0:00
Sex - Sáb: 8:00-2:00
Dom: 8:00-0:00

Telemóvel: 262 831 141
E-mail: geral@sonstonsesabores.com
Site: www.sonstonsesabores.com
Endereço: Centro Cultural de Congressos
Caldas da Rainha 2500

SALIR DO PORTO

262 989 996
www.facebook.com/porrinhas.dosleitoes
Sítio das areias, nº74, 2500 Salir do Porto



JOSÉ FONSECA*

Seis vinhos seis receitas por José Fonseca

Quando me foi lançado este desafio – escolher seis vinhos portugueses para seis pratos da nossa cozinha tradicional – pensei de imediato num vinho de cada uma das principais regiões vitivinícolas: Verdes, Douro, Dão, Ribatejo, Lisboa e Alentejo. Dois critérios básicos presidiram à escolha dos vinhos: 1º uma excelente relação qualidade-preço 2º tivesse na sua constituição, pelo menos, uma das principais castas da região.

VINHOS VERDES

Aqui é rei o Alvarinho, que produz excelentes vinhos mas na maior parte dos casos, de preço um pouco elevado. O vinho escolhido é um Loureiro da autoria de um dos mais importantes enólogos da região. Esta casta, quando nos terrenos e com a condução apropriada, produz bem, com qualidade, vinhos de bom teor alcoólico e com alguma capacidade de envelhecimento.

MUROS ANTIGO – vinho verde branco Loureiro 2014.

Produtor: Anselmo Mendes. PVP: 5,60 euros; TA: 12,0% vol. Vinho varietal de casta Loureiro, é citrino e brilhante com um aroma intenso e muito limpo



a limão maduro e toranja. Ligeiras notas florais e a ananás conferem-lhe grande carácter e qualidade. Na boca é cheio e estruturado, mas, simultaneamente, fresco, delicado e muito elegante. Um belo verde por preço francamente bom.

Prato: Bacalhau à minhota.

DOURO

Nesta região onde as Tourigas são rainhas (Nacional e Franca) escolhemos um vinho que é praticamente cem por cento feito com Touriga Nacional. Contrariamente ao que acontece no Dão, a Touriga Nacional no Douro dá vinho menos florais e mais frutados, talvez menos elegantes mas mais concentrados.

ALTANO – Quinta do Ataíde – Douro Reserva tinto 2011

Produtor: Symington Family Estates. PVP: 9,50 euros; TA: 14,0%

Vinho de cor granada intensa com aroma a frutos vermelhos em compota, notas tostadas e especiadas da barrica e leves nuances mentoladas. Medianamente estruturado, acidez correcta, bons taninos bem presentes e final longo, ligeiramente abaunilhado, que o torna francamente gastronómico.

Prato: Perdiz na caçarola



DÃO

É nesta região que a Touriga Nacional, a mais famosa casta tinto portuguesa, apresenta mais elegância e complexidade com aromas florais (violetas) e frutados de grande qualidade.

QUINTA DO MARGARIDO – Dão Grande

Escolha Touriga Nacional tinto 2011

Produtor: Sociedade Agrícola Margarido. PVP: 7,50 euros; TA: 14,0%

Vinho de cor granada carregada com aroma a frutos negros (amoras) e levemente floral. Especiado e mineral apresenta ainda notas tostadas de barrica que lhe conferem longevidade, especialmente incorporado, com taninos firmes, muito boa acidez e um final longo que lhe acentua o carácter francamente gastronómico.

Prato: Chanfana de cabra



RIBATEJO

O Ribatejo tem sido, e possivelmente continuará a ser, o reino do Fernão Pires. O vinho escolhido resultou de um lote de Fernão Pires e Arinto, de grande qualidade e produzido por um dos mais talentosos enólogos portugueses: João Portugal Ramos. O Arinto, com a sua elevada acidez, dá frescura e amplitude a um Fernão Pires colhido cedo que resultou muito aromático.

CONDE DE VIMOSO – Vinho regional Tejo branco colheita seleccionada 2014

Produtor: Falua Vinhos. PVP: 3,00 euros; TA: 13,0%

De cor citrina e aroma francamente cítrico e intenso com notas de meloa, maçã verde e manga. Boca ampla e estruturada para um vinho que é, todo ele, juventude e frescura. Final muito frutado de grande persistência.

Prato: Sável frito com açorda de ovas.



LISBOA

A região de Lisboa, outrora conhecida como Estremadura, é fértil na tradição e variedades de uva para o fabrico de grandes vinhos brancos e tintos. Sendo uma zona de forte influência atlântica os brancos, em curtos anos, atingem qualidade notável. É o caso frequente dos vinhos de Bucelas, onde impera a casta Arinto, que se impõe pela sua qualidade e excelente longevidade.

O vinho escolhido é originário, 100%, em Arinto e vem revelando, de há largos anos a esta parte, grande consistência qualitativa, a par de um preço favoravelmente atractivo.

PROVA RÉGIA – Bucelas Arinto 2014

Produtor: Wine Ventures; PVP: 3,50 euros; TA: 12,5%

O vinho apresenta cor citrina intensa com notas de fruta madura do tipo maçã verde e manga. Na boca é fresco e longo, com a acidez típica da casta e um final levemente especiado. Revela-se, como habitualmente, muito equilibrado e excelente para acompanhar marisco e peixes grelhados.

Prato: Linguado “au meunier”.



ALENTEJO

Embora também possuidor de excelentes vinhos brancos é, no entanto, com os tintos que o Alentejo tem granjeada a fama que lhe permite ocupar o primeiro lugar nas vendas dos vinhos engarrafados em Portugal. Região possuidora de grandes castas tradicionais, que fazem óptimos vinhos de lote, adoptou há muitos

anos uma variedade francesa que tem feito variedades verdadeiramente sensacionais: o alicante bouschet. Quem não se lembra dos grandes “Quinta do Carmo” e “Mouchão” feitos de alicante bouschet?

O vinho que escolhi é o primeiro varietal de alicante bouschet que eu fiz na Herdade da Fonte Coberta, a cerca de 5 quilómetros de Évora.

HERDADE DA FONTE COBERTA – Regional Alentejano Reserva – Alicante bouschet 2013

Produtor: Sociedade Agrícola da Fonte Coberta Lda. PVP: 7,50 euros; TA: 14,5%

Vinho de cor granada muito intensa com aroma exuberante a frutos silvestres e ligeiro cacau. Na boca é rigoroso, mas elegante, com belos aminos moldados pela madeira de carvalho francês onde estagiou.

Prato: Ensopado de borrego.



“José António Fonseca, nasceu em Lisboa, em 1952 e aí frequentou o Liceu Pedro Nunes e o Instituto Superior de Agronomia, onde se licenciou como Engenheiro Agrónomo, em 1975. Foi professor assistente de Tecnologia de Vinhos e Enologia, no I.S.A., de 1976 a 1984. Desde 1980, em paralelo com a vida académica, é consultor de várias empresas vitivinícolas, nas regiões de Lisboa e Alentejo. Foi vice-presidente da Associação Portuguesa de Enologia, de 1998 a 2003, e presidente da mesma, de 2004 a 2009. É membro fundador das Confrarias dos Enófilos do Alentejo e da Estremadura e enólogo provador do O.I.V., tendo participado no júri de inúmeros concursos de vinhos, nacionais e internacionais.”

Pub.

RESTAURANTE LISBOA

Buffer, Grill & Caffè

ABERTO TODOS OS DIAS

**NOVIDADES NO SEU BUFFET.
WOK VEGETARIANO TODOS OS DIAS !
E SUSHI TODAS AS SEXTAS AO JANTAR.**

Rua João dos Reis, lote 10 A --- Zona Industrial, Caldas da Rainha --- 262 833 228
Info@restaurantlisboa.net | www.restaurantlisboa.pt | www.facebook.com/restaurantlisboa

Breve História do Pachá:

- Antero Feliciano fundou o Pachá Casa Antero em 1957. Anteriormente chamada de Taberna do Antero, este estabelecimento tem vincado muito na vida social de Caldas da Rainha, numa cultura de beber um copo de vinho e também de juntar o povo das aldeias e das diferentes áreas da sociedade. Antero Feliciano começou a fazer os seus petiscos, com o tradicional peixe frito, o cachucho e as sardinhas com cebola, as dobradas, os cozidos e as sopas, o negócio começou a crescer. Hoje, passados 57 anos de existência e muito trabalho o negócio de Antero ainda se mantém e são os filhos que lhe dão continuidade. Uma casa que continua sempre a inovar, apresenta uma lista extensa de petiscos, desde polvo, orelha, ovos mexidos com farinha, mexilhão de escabeche, o prego em bolo do caco, hambúrguer frango com farinha, hambúrguer à Ti Antero, entre muitos outros. O gosto pela profissão, por servir e agradar os clientes é o que mantém esta casa em evolução contínua.

Rua Alexandre Herculano 6
Caldas da Rainha
262 835 089



João Franco vive com a família nas Caldas, mas é em Lisboa que se dedica ao sushi

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

“O Sushi está na moda e não vai passar tão depressa”. Quem o diz é João Franco, 31 anos, que é de Santarém e que actualmente vive com a sua família nas Caldas.

Aos 19 anos, no Cartaxo, trabalhou na construção (preparação e organização de estaleiros) e aos 21 despediu-se pois decidiu mudar de rumo e foi tirar o curso de Artes Plásticas na Escola Superior de Educação de Santarém.

Em seguida foi trabalhar para um restaurante e aos 23 despediu-se, onde não fazia sushi. Trabalhava no bar e perguntou ao chef se podia aprender. Foi assim que começou e, após o responsável lhe ter dito “não te

João Franco é sushiman no restaurante Bica do Sapato

João Franco é um sushiman que vive nas Caldas e que desde há cinco anos se dedica às técnicas de cozinha japonesa. Trabalha em exclusivo no sushi bar do restaurante Bica do Sapato, um dos restaurantes de topo para os apreciadores deste tipo de comida que se baseia em peixe cru e arroz. O cozinheiro, de 31 anos, está satisfeito por trabalhar a culinária nipónica, onde há um grande respeito pelas matérias-primas. O sushi casa bem com vários aspectos da cultura portuguesa sobretudo com a riqueza do pescado da costa nacional.

aguentas aqui uma semana”, na verdade já lá vão cinco anos a lidar com as técnicas nipónicas de cozinha.

Aprendidas essas técnicas, abriu com um amigo uma empresa de eventos só relacionados com sushi. Iam a restaurantes que faziam noites de sushi, contribuíam com peças para festas, casamentos e baptizados. Um dos restaurantes caldenses onde vieram fazer séries de sushi foi a Prova dos Sentidos, próximo da Praça, que entretanto fechou portas.

Um amigo seu, também sushiman, foi trabalhar para a Bica do Sapato e convidou João Franco para integrar a equipa. Este foi um dos primeiros restaurantes a ter sushi há 15 anos em Portugal e faz parte da lista dos melhores restaurantes dos roteiros gastronómicos dedicadas à comida nipónica. Entre os seus proprietários, encontra-se o conhecido ator John Malkovich.

Todos os dias neste restaurante são servidas entre 150 a 200 refeições (internacional e sushi).

Há três pessoas que se ocupam diariamente do sushi bar deste restaurante, sendo um deles este sushiman, cozinheiro que trabalha

com as técnicas de cozinha japonesa, dedicando-se à produção de pratos de sushi (com arroz), sashimi (só peixe cru) entre outros tipos desta gastronomia.

João Franco explica que há duas vertentes do sushi. O mais tradicional é o de fusão. O primeiro **“encara um prato como fosse uma pintura, isto é, tem que estar perfeito e nada pode estar fora do sítio”**. Acrescentou ainda que usam os produtos e peixes, consoantes com as estações do ano.

O segundo é o sushi de fusão, que leva outros elementos mais ocidentalizados, como queijo creme ou maionese, algo impensável entre quem se dedica à vertente tradicional. Nesta última valorizam-se os sabores naturais e por isso não vale a pena estar a juntar seja o que for.

Mas com o “boom” na procura por este tipo de cozinha, apareceu muita coisa menos boa, sem grande respeito pelas matérias-primas. De repente, por causa do preço, **“as pessoas começaram a comer coisas más”**, conta João Franco, referindo-se a quem faz sushi sem grande respeito pela frescura dos alimentos.

O cozinheiro prefere a vertente tradicional

colocando queijos cremes e frituras um pouco mais de lado. Uma ou outra tempura ainda passa, até porque esta técnica de panar legumes **“chegou ao Japão na época dos Descobrimentos pelos portugueses”**, recordou. Também o molho de escabeche foi uma prática lusa que chegou ao Oriente e que foi apropriada pelos japoneses.

A ocidentalização do sushi, com toques brasileiros, é muito pedida pelos clientes e, como tal, **“também os fazemos e estão na nossa carta”**.

João Franco explica melhor: “eu gosto de fazer sushi, mas na verdade eu não estou no Japão”. Isto é, no país de origem procura-se a perfeição e vive-se uma vida inteira na busca de cozedura perfeita do arroz ou do corte do peixe mais irrepreensível. **“São precisos 10 anos de trabalho prévio para se ir ver o que se faz num sushi bar no Japão”**, disse João Franco.

Ser sushi man em Portugal

é relativamente fácil pois nem toda a gente consegue ser aprendiz no Japão. João Franco aprendeu o que sabe com um mestre de sushi brasileiro que por seu lado instruiu-se com um japonês.

“Os japoneses são muito fríos, não falam, não dizem se está bem ou mal. Só expressam risos e se não dizem nada, então sim, está bem. Não elogiam nada nem ninguém”, contou João Franco, explicando que



Combinado Sushi to Sashimi composto por Uramaki, Hosomaki, Nigiri e Sashimi



Usuzukuri de atum, salmão, dourada e carapau sobre o gelo

estes buscam a perfeição até à exaustão. Por exemplo, para cozer o arroz no ponto certo é preciso um processo de aprendizagem de oito anos. **“Selenta por cento da cozinha japonesa é saber tudo sobre o arroz”**, disse o chef, referindo-se não só à lavagem, como à cozedura. É preciso ainda conhecer bem este produto que varia muito ao longo do ano por causa da humidade. É e preciso ter uma noção apurada da água com que se coze pois este **“não pode ficar empapado nem seco”**.

EM BUSCA DO “UMAMI”

Na cozinha japonesa o que se procura é o “Umami”, isto é, procura-se que o cliente sinta este “gosto” básico que une o amargo, o salgado, o ácido e o doce numa só peça. **“É a perfeição. É o chegar lá poden-**

do saborear e distinguir o peixe, o arroz e até o vinagre”, disse o sushiman sobre a procura do equilíbrio em cada uma das peças deste tipo de cozinha. Para a confecção do sushi, na Bica do Sapato, a equipa tem liberdade para experimentar e surpreender os seus clientes.

Os produtos portugueses têm provado ser bons aliados das técnicas de cozinha japonesa já que há grandes mais valias como **“o peixe fresco da nossa costa”**. Os estrangeiros que o provam ficam **“verdadeiramente satisfeitos”**. Além do atum e do salmão, há muitos outros peixes das águas atlânticas que são usados para fazer pratos tipicamente japoneses, tais como dourada, pregado, carapau, cavala, vieiras, camarão e linho. Este último, segundo explicou João Franco, é um peixe musculado, que vem dos Açores e que só aparece nas águas continentais no

Verão. **“É um dos melhores peixes que eu já provei até hoje”**, disse.

Um dos maiores desafios para um sushiman não é surpreender os que já são fãs desta comida, mas sim o de conquistar novos adeptos. Na sua opinião, quem não conhece bem este tipo de gastronomia, deve dizer ao chef que vai experimentar. Depois, perde o amor a alguns euros que tem na carteira – o preço médio de uma refeição de sushi ronda os 30 a 40 euros – e constitui uma autêntica descoberta de sabores.

Para João Franco, um sushiman tem que ter 10 anos de experiência e por isso adcha que ainda **“há muitas coisas para experimentar e muitos peixes para arranjar que ainda não conheço”**.

A sua viagem de sonho seria ao Japão, pois tem curiosidade em ir às casas de sushi. ■

BEBIDAS

Cerveja ou vinho podem acompanhar uma refeição japonesa, mas também há outras opções como chá verde, água, ou refrigerante. Mas o mais normal é acompanhar o sushi com saquê, bebida obtida a partir da fermentação do arroz.

TEMPEROS

Wasabi é um tempero em pasta usado na culinária japonesa, feito de uma das plantas conhecidas como raiz-forte. No passado chegou a ser utilizada como planta medicinal e antídoto para envenenamentos por ingestão de alimentos e por isso continua a ser servida com peixe cru. Usa-se para acompanhar sushi e sashimi.

O gengibre em conserva, também designado “gari”, acompanha os pratos de sushi para limpar o paladar entre um peixe e outro, além de estimular a digestão. ■

PublicReportagem

Restaurante Lisbonense apresenta nova carta com sabor a Verão



Situado num local histórico, onde a tradição e o requinte andam de mãos dadas, o restaurante Lisbonense, localizado no piso térreo do SANA Silver Coast Hotel, já disponibiliza aos seus clientes a carta de Verão. Sabores característicos da região que o chef Vasco Sampaio, e a sua equipa, utilizaram e aos quais juntaram inspirações da cozinha asiática e internacional, pela qual possui um especial “carinho”. Estão reunidos os ingredientes para uma refeição descontrainda e com classe, num ambiente muito tranquilo e familiar, onde são bem recebidos todos os clientes, sem que para isso seja necessário estar hospedado no hotel.

Com vista privilegiada para o Parque D. Carlos I e tendo mesmo ao lado uma réplica do Coche que o rei utilizava nas suas inúmeras visitas às Caldas,

os clientes são convidados a saborear uma refeição requintada. Para amuse bouche, que funciona como um “entremetido” até à chegada do prato, os clientes são “mimados” com uma ameixa do Oeste, com perna de condorniz envolta em massa crocante.

A fusão de sabores mediterrânicos com toques asiáticos surge na entrada, com um consumo de camarão e robalo da nossa costa em contraste com algas asiáticas. Já a péra Rocha do Bombarrel e o presunto de Rio Maior, juntam-se às nozes crocantes com mel, numa salada apetitosa. Um prato fresco, ideal para o Verão, que tem delicioso os clientes, razão pela qual já integra a terceira carta servida e é a que o chef tem há mais tempo na sua

o mar e o crocante são representados por um caranguejo de casa mole em tempura sobre algas salteadas em sésamo com espuma de coentros. A acompanhar um frutado, fresco e leve vinho branco Divinal. Proveniente da região do Alentejo, este delicioso néctar dos deuses é criado exclusivamente para a cadeia SANA Hotels.

Nos pratos de peixe ninguém fica indiferente à conjugação de sabores da Lagoa com Moçambique. O polvo é confecionado na chapa e acompanha com camarões ao vapor, e salteado de couve romanesca, cenouras bebidas, finalizado com azeite de alho e ovas.

O robalo aparece nesta carta de verão servido com batata-doce e sépia (tinta de choco), que permite aos comensais a ideia de que se trata de carvão. Já

a raia apresenta um sabor forte a citrinos e coentros e o risotto, feito de beterraba, leva na sua confecção limpa e à água que foi cozinhado o lingueirão, dando-lhe um sabor diferente e muito agradável. A carne de porco à alentejana, na versão do Lisbonense, é feita com lombelos e, em vez de amêijoia, acompanha com lingueirão da Lagoa e batatinhas fritas em azeite.

Para uma refeição rápida, e sobretudo nos dias quentes de Verão, os clientes podem desfrutar da esplanada do Lisbonense, num ambiente tranquilo e agradável onde tem à sua disposição refeições mais ligeiras como saladas, pratos do dia e diversos snacks. Podem ainda aproveitar da esplanada para desfrutar de uma bebida com amigos ou da animação que periodicamente o hotel organiza na mesma.

PublicReportagem

Naco na Pedra – Steak House

Situado na pequena aldeia de Salir do Porto, entre a praia da Foz do Arelho e a Baía de São Martinho, concheiro das Caldas da Rainha e aberto desde 1991, Naco na Pedra é um restaurante de requinte e qualidade à mesa, uma referência da gastronomia nacional.

A ementa, à exceção do Naco na Pedra de Novilho, é resultado de vasta pesquisa de sabores e fusão de cozinhas, com especial foco nas carnes vermelhas.

Ao seu dispor tem uma carta de vinhos com uma selecção de todas as regiões vinícolas de Portugal Continental, desde o simples Vinho Verde ao delicioso Colheita Tardia. Para goáudio dos apreciadores, temos também uma excelente garrafeira de Vinho do Porto, de Aguardente e uma vasta selecção de outras bebidas. Tudo resulta de uma larga experiência na indústria Hoteleira e Restauração, adquirida nos mais diversos países e continentes.

Com uma capacidade máxima de 60 pessoas, o Naco na Pedra é ideal para um almoco privado de negócios ou para um jantar em família mas também para jantares de grupos com decoração e ementas personalizadas.

Aberto todos os dias do ano, das 12h00 às 15h00 e das 18h30 às 23h00.

O Naco na Pedra - Steak House aposta numa equipa de colaboradores com conhecimentos e formação na área da restauração para lhe garantir os produtos mais frescos e o melhor atendimento à mesa. Venha conhecer!

Saiba mais em www.naconapedra.pt.



© Art Photo VS 2015



O vegetarianismo e o veganismo ganham cada vez mais adeptos, também entre os caldenses

Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

Antes de mais, nada de equívocos: vegetariano e vegano são duas pessoas diferentes. Têm em comum o facto de ambos dispensarem a carne e o peixe da sua alimentação e manterem um regime alimentar baseado nos vegetais, grãos, sementes, cereais e frutas. A principal diferença, contudo, é que um vegan não consome nenhum produto de origem animal, incluindo ovos e laticínios.

Um produto puramente vegan é aquele que não contém qualquer ingrediente de origem animal, mas que também não é testado em animais nem inclui ingredientes que o sejam. O vestuário, os detergentes e alguns bens de higiene incluem-se nestes produtos. Na verdade, um vegan manifesta-se contra qualquer tipo de exploração e crueldade animal e, por isso mesmo, adota o veganismo como filosofia de vida e não apenas como regime alimentar.

Gina Filipe, caldense de 44 anos, descobriu o veganismo quando diagnosticaram ao seu pai um cancro nos intestinos. **“Através de pesquisas sobre possíveis**

curas para o cancro encontrei relatos de pacientes que conseguiram sobreviver através da mudança de alguns hábitos, o mais relevante para mim, a alimentação”, conta a coordenadora do projecto “Alimentação Inspirada”, que promove workshops com receitas vegan. Os alimentos de origem animal acidificam o corpo, enquanto os de origem vegetal possuem um PH mais alcalino, propriedade essencial para tornar o sistema imunitário mais forte, o que acaba por prevenir o aparecimento de doenças crónicas ou retardar o seu avanço.

Primeiro, deixou de comprar carne de porco – a que mais tempo leva a desaparecer completamente do organismo – seguindo-se a de vaca e, por último, as carnes brancas. Durante este processo de transição alimentar, foi introduzindo algumas receitas vegetarianas à ementa semanal, para ganhar o hábito. É preciso **“paciência e o conhecimento dos nossos limites”**, admite. Depois, foi a vez dos ovos e queijos serem substituídos por outras alternativas, **“deliciosas”**, garante Gina, como os frutos secos, as nozes e as sementes.

Geralmente, associado ao veganismo surgem questões éticas, como a defesa dos animais e do meio ambiente. No caso do

vegetarianismo, a preocupação com a saúde e os princípios religiosos são as principais razões de adesão.

Inês Marques tem 19 anos e estuda Design Gráfico na ESAD. Tornou-se vegetariana há cerca de três anos, precisamente por influência dos eventos de Evangelismo para a Comunidade, onde serviam comida vegetariana. **“A vontade de comer carne e peixe começou a reduzir bastante, então optei por substituí-los por outros alimentos”**, conta. A mudança de regime ocorreu rapidamente, em três meses, e hoje sente-se mais saudável, física e intelectualmente. Questionada sobre o custo deste tipo de alimentação, Inês afirma não ser **“dispendioso”**, principalmente se os produtos de época, mais baratos durante a sua estação, forem bem aproveitados. **“É preciso saber vegan e vegetariano “a sério” e ingerir os nutrientes certos”**, adianta Tomás Carreira Alves, nutricionista de 25 anos licenciado em Ciências da Nutrição. Isto é, a substituição de produtos como a carne e o peixe não se traduz, linearmente, pela soja, o tofu, ou a seitan. Para não existirem riscos de subnutrição, os veganos devem conhecer de perto o valor nutricional de cada alimento e, se assim for, **“a die-**



“Salada Mexicana de Abacate e Pêssego”, de Gina Filipe: 2 tomates, 1 cebola roxa pequena, 1 abacate maduro, 2 pêssegos, sumo de 1 lima, pimentos Japaleno ou pimenta cayenne, coentros, cominhos e sal a gosto.

ta vegetariana/vegan torna-se muito mais benéfica que a mediterrânica ou a típica portuguesa”. O abacate, as sementes, as couves galegas, o aipo e os

chamados “super-alimentos”, como a spirulina e a corela (algas) e as bajas goji devem ser ingredientes obrigatórios na dispensa de um vegetariano. ||

Publireportagem

Restaurante Sentidos by Your Hotel & Spa Alcobaça

O Your Hotel & Spa Alcobaça encontra-se no roteiro dos melhores destinos de turismo de relax através do seu magnífico SPA, um dos melhores e de maiores dimensões a nível nacional.

Esta unidade turística de 4 estrelas, renovada em 2010, tem um mix de serviços que incluem o alojamento, o SPA, as salas de reunião, a piscina exterior, as zonas desportivas e sim... a zona de restauração.

É neste departamento de restauração que se têm verificado dinâmicas muito interessantes de observar. O Restaurante Sentidos do Your Hotel & Spa Alcobaça tem capacidade para 80 pessoas num ambiente intimista onde existe a harmonia

com os restantes espaços quer do edifício, quer da natureza envolvente.

Aqui neste departamento são as mulheres que tomam as rédeas, com uma equipa de sala liderada pela Chefe Carolina Silvério e uma equipa de cozinha liderada pela Chefe Rita Oliveira. As suas anteriores experiências em cadeias hoteleiras de renome foram uma mais-valia que o Your Hotel & Spa Alcobaça reconhece serem uma vantagem para o atual bom desempenho do Restaurante Sentidos.

Sendo uma unidade hoteleira bastante dinâmica, o Restaurante Sentidos tem de conseguir uma polivalência de serviço que consiga ir de encontro aos diversos tipos de cliente que sur-

gem no dia-a-dia. Aqui, temos desde os clientes que querem o menu de almoço semanal dos 10 euros até aos menus degustação que podem ascender até 60 euros, isto passando pelos menus de empresas e eventos, aos workshops de cozinha, aos menus de verão na piscina exterior, aos menus saudáveis a servir no SPA e obviamente todos os apetitosos pratos constantes da carta do

Restaurante Sentidos.

O tipo de cozinha é internacional, sempre com a presença dos produtos da Região OESTE. Para além do tradicional ‘frango na púcara’ será obrigatório provar alguns pratos, tais como o ‘ro-balo com concassé de camarão tigre, salicórnia e xarém de tomate’; o ‘tornedó do lombo de vitela com molho de mostarda à antiga’; o ‘lombinho de porco ibérico assado com alecrim, batata doce e canela’, passando pela deliciosa sobremesa de ‘pêra bêbada, queijo de cabra do monte e licor de ginja de Alcobaça’ o fabuloso ‘bolo de chocolate da Chef’.

A Chefe Rita Oliveira refere que o mais desafiante em termos de confeção é “quando o cliente pede uma sugestão ao critério da Chef e temos a liberdade de dar ao cliente algo de criativo pensado no momento”.

Neste momento o Restaurante Sentidos



está presente no ‘Concurso Nacional de Gastronómias com Vinho do Douro’, onde o objetivo é chegar à fase final e quem sabe ganhar. Para seguir alguns exemplos de pratos confeccionados basta seguir as redes sociais através do Facebook (www.facebook.com/yourhotelspa) ou website do hotel (www.yourhotelspa.com). Vão ficar com água na boca ao ver as imagens!





ZÉ DAS PAPAS / JOÃO REBOREDO



As comidas do estio

Esta é uma época do ano em que sentimos vontade, talvez necessidade, de mais largueza, seja para suportar a canícula ou para deixar o corpo menos aperreado na roupa justa.

Vou-me “esparramar”, sugerindo-lhes um cardápio para uma refeição de familiares ou amigos. Começo pela sopa, fria, como manda o termómetro.

Questionei-me se iria escolher o gaspacho alentejano, se a versão algarvia, ou arjamolho com direito a festival, no fim de semana passado, na Guia, Algarve ou o andaluz, que mereceu a minha escolha, porque mais leve (menos pão e croquetes), pode-se beber e sempre é menos a loiça para lavar.



A receita é para quatro pessoas; se forem mais é fazer as contas...

Tradicionalmente machucava-se com o pilão um dente de alho e dos pimentos verdes (hoje a cor é indiferente e até permite resultados pictóricos inovadores) em cubos pequenos. A seguir, juntavam-se 300 grs. de tomates cortados e 100 grs. de miolo de pão demolhado. Hoje recorre-se à 1,2,3 ou, os mais possidentes, à Bimbi (ou quejandas). Obtida a papa, juntam-se cinco colheres de azeite, mexendo sempre. Junta-se água fria, a gosto, e passa-se tudo pelo chinês (ou outro passador de crivo apertado).

Junta-se vinagre e sal; serve-se bem frio com os aludidos crotões!

A SEGUIR, UM GRELHADO “SUCULENTO”

É tempo de sacudir o pó aos grelhadores, verificar, limpar grelhas e demais utensílios e de começar a organizar um bom churrasco ao fim de semana. Saber grelhar é uma arte, mas o artista precisa de dominar algumas técnicas que assegurem o triunfo. O primeiro desafio é escolher a lenha ou o carvão. Se a receita não exige tempo muito prolongado,

como assar uns carapaus, é preferível escolher o carvão, mais fácil de acender, mais rápido e simples de ver quando as brasas estão no ponto. Existem no mercado muitas variedades de carvão vegetal com destaque, pela qualidade, o de chaparro alentejano, isto é da azinheira. A grande novidade, que não sei se já anda por cá e produz menos fumo, é o carvão de coco. Feita a escolha há que preparar o fogo. Proibido é utilizar gasolina ou álcool, que permitem chama rápida, mas prejudicam a saúde. O melhor será usar aparas de madeira, finas ou caruma de pinheiro e, uma vez acesas, juntar os pedaços de carvão vegetal ou de madeira. Como o fogo precisa de oxigénio, não podemos juntar tudo de uma vez nem tapar com cartão ou papel, porque matamos a combustão e criamos grande fumarada.

A técnica para cozinhar a carne obedece a um requisito simples: não nos entretermos a dar-lhe voltas. Uma única vez basta pois o fogo encarrega-se de desengordurá-la e, por isso, a vemos cair sobre as brasas e sentimos o cheiro característico. Há diversos

tipos de carne e a escolha dependerá do orçamento. Seja frango, chouriço, hamburgueses, vaca, vitela ou secretos de porco ibérico (etc.), tudo permite brilhar a um bom executante, com junção, ou não, de molho que enriqueça o grelhado.

Relativamente aos peixes, lembrem-nos que é um produto muito delicado e pode exigir grelhas especiais. O truque para não pegar é ter a grelha bem quente e besuntada ou borrifada com azeite. A besunta com o pincel sai mais barato!

É altura de lhes falar dos peixes escalados que está na moda: é uma “técnica” que facilita a vida de quem grelha, porque demora menos e exige menos arte ao executante. A “desculpa” de que o peixe grelha melhor só poderá aceitar-se se for uma espécie muito avantajada. Os bascos têm uma técnica que terá começado em Bermeo, importante porto de pesca, mas em que o peixe é escalado pelo lombo, preservando-se, assim, o risco do peixe vir demasiado assado na barriga.

Também se podem cozinhar verduras na grelha; há, até, bandejas

especiais. Quanto à técnica, notemos que, para que não se esturriquem, devemos cozinhá-las em lume fraco. Um último truque: sabemos que o fogo está no ponto se colocarmos a mão a uns dez centímetros e a sensação de que nos queimamos demora uns sete segundos!

Propôr acompanhamentos? Está calor e, para “limpar”, quaisquer verdes bastam. Ou, para os sortudos, umas fatias de tomate, coração de boi, com uma pedrinha de sal, uma!



Sobremesa: uma fresca. Como sou defensor da “anti-dieta”, nada de fruta no final da refeição, não vá a química pregar das suas e enfaralhar a tranquilidade que se pretende para a digestão.

Doce: de vinagre, que estagiou no frio, mas que deve ser servido apenas fresco.

Num tacho largo (mais fácil de mexer), deite meio litro de lei-

te (gordo), ponha ao lume com uma pequena boneca de erva doce e quando levantar fervura junte uma colher (de sobremesa) de vinagre branco (autêntico) para cortar e 250 grs. de açúcar; deixe ferver, em lume brando; até reduzir o líquido e tomar ponto (estrada, ou seja, o que, quando raspa o fundo com a colher, vê-se o dito, durante um tempinho). Deixe arrefecer; junte, cuidadosamente, seis gemas e uma clara de ovo batida e volta ao lume para as gemas cozerem, até ganhar consistência. Estando grossinho tire-o do lume, emprate-o, ou entace-o.

Há quem prefira não juntar a clara de ovo com as gemas, mas bater as claras em castelo, bem firme, e mistura-las com o preparado, depois deste já esfriar, antes da passagem pelo frio. ||



joaoreboredo@gmail.com

Publireportagem

Josefa D'Óbidos – Hotel apresenta novo restaurante e esplanada



Inaugurado a 28 de Março, o **Restaurante LUMEN** e a **Esplanada SOLIS** estão integrados no Josefa d'Óbidos – Hotel, também ele objeto de remodelação recente, apresentando uma decoração mais elegante e acolhedora, com novas funcionalidades para quem nos escolhe, mesmo às portas da vila medieval de Óbidos.

O **Restaurante LUMEN** oferece duas salas para almoço e jantar, com iluminação natural. A cozinha baseia a sua oferta em pratos confeccionados com os melhores produtos nacionais disponíveis em cada época, apresentando uma ementa renovada a cada estação.

A oferta gastronómica mistura cozinha tradicional portuguesa com novas tendências de sabores. Entre as principais especialidades é possível destacar crocante de alheira e péra rocha; bouquet fresco e seu vinagrete; lombo de bacalhau confitado com esmagado de batata e enchidos com legumes salteados; frango recheado com requeijão, espinafres em cama de malandrinho de cogumelos e mini pudim-pão com molho de frutos vermelhos.

Outro ingrediente da refeição, é o vinho. Há néctares de todas as regiões vitivinícolas nacionais, mas o destaque vai para os vinhos da região.

A **Esplanada SOLIS** é um espaço de conforto e lazer que nos convida a permanecer. Pode desfrutar de uma bebida ao final do dia, de um agradável almoço ensolarado ou de um jantar prolongado.

“Preservando a nossa identidade de Bem Receber”, pretendemos oferecer aos amantes dos prazeres da boa mesa um local privilegiado para saborear deliciosas criações.

Servimos Profissionalismo & Tradição

Para reservas, contacte:
(+351) 262 955 010 | josefadobidos@iol.pt
Rua D. João de Ornelas, 2510-074 Óbidos



No blogue “Nossa Mesa” o ingrediente principal são as pessoas

Nasceu nas Caldas da Rainha, mas, por desejo do pai, foi registada como nazarena. Com o coração dividido entre o cheiro do mar da Nazaré e os sabores da Praça da Fruta, Maria Midões é a autora de “Nossa Mesa”, um blogue que fala sobre a forma como a comida liga as pessoas à mesa, na hora das refeições. **“Uma boa história é sempre uma boa receita”** é o lema de Maria Midões, que além do jeito com as palavras, partilha o talento para a fotografia. No blogue, os pratos e as receitas ganham mais sabor graças às fotografias apetitosas, que fazem jus ao provérbio: “os olhos também comem”.

Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

Maria Midões lembra-se bem. Tinha 15 anos, já morava nas Caldas da Rainha e a mãe, antiga professora da Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro, dava aulas à noite. O irmão Pedro, por seu lado, treinava futebol no Caldas Sport Clube e também não estava em casa à hora de fazer o jantar. Essa tarefa era responsabilidade de Maria, que começou a dar os primeiros passos na cozinha nessa altura. **“Não sabia**

cozinhar de raiz, então a minha mãe deixava “meia” comida feita, um refogado, por exemplo, para eu terminar”, recorda a jovem de 31 anos. As suas primeiras receitas são desses tempos, escritas pela mãe em papel de guardanapo ou rolo de cozinha.

A paixão pela comida, no entanto, surgiu muito antes. Maria – Micá, para os amigos – conta que as horas de refeição **“sempre foram muito importantes na família, porque eram os momentos em que se falava de tudo, até dos assuntos mais sérios”**. Com a televisão desligada, os almoços e jantares significavam, sobretudo, partilhar histórias e vivências. Mesmo quando Maria e o irmão saíram de casa, o convite dos pais passava sempre por **“Não querem vir cá almoçar?”**.

Por tudo isto, falar em comida, para Maria Midões, implica recordar os momentos à mesa, seja com a família ou os amigos. **“Aquilo que comemos e o hábito que temos à mesa estão muito ligados às recordações que ficam para sempre na nossa vida”**, diz. O blogue, “Nossa Mesa” nasceu precisamente para partilhar histórias: histórias do dia-a-dia de Maria, como um almoço informal entre amigos, mas também de outras pessoas e

projectos, que se foram cruzando com a jovem, propositadamente ou não.

O objectivo principal não é, contudo, avaliar comida - **“não sou crítica gastronómica”**, brinca - senão **“perceber o que está por detrás das pessoas, saber o que as influenciou a abrir um restaurante ou a cozinhar um certo tipo de comida”**.

A próxima história, por exemplo, será sobre uma chefe que abriu um restaurante vegetariano no bairro da Mouraria. Curiosamente, numa leitura de tarot, disseram-lhe que em Lisboa teria sucesso e isso fez-lhe partir de Austrália até à capital portuguesa. Na “gaveta”, Maria Midões guarda ainda muitas histórias por escrever e publicar. Ao mesmo tempo, a sua caixa de correio electrónico começa agora a **“receber e-mails de pessoas que recomendam a história de alguém que acham interessante”**.

No dia 17 de Junho deste ano o blogue “Nossa Mesa” celebrou o seu primeiro aniversário e Maria Midões tem motivos para sorrir. É acompanhada por muitos leitores e conta ainda com milhares de fãs e seguidores no facebook (4.700) e instagram (46.000), outras duas redes sociais que ajudam à divulgação. O **“trabalho demoroso que o blogue exige”**, que se traduz, normalmente, em dois dias da semana de Maria, parecem assim compensar.

Como blogue de comida, as receitas são outro elemento obrigatório do “Nossa Mesa”. **“Não são receitas originais e únicas”**, explica, mas essencialmente pratos que **“conheço bem, adaptados aos ingredientes que mais gosto e**



Licenciada em jornalismo, Maria Midões trabalha como gestora de projectos digitais em regime freelance e é responsável por fotografar comida para algumas marcas.

ao meu estilo de vida”. Um exemplo é a rubrica “Almoços de dois minutos”, menus rápidos e fáceis de preparar, com ingredientes acessíveis a qualquer um. A pensar nas pessoas com falta de tempo, Maria Midões criou também a secção “Inspiração”. Semanalmente, faz quatro sugestões, que podem abranger variados temas: restaurantes, decorações, livros, pratos ou utensílios de cozinha.

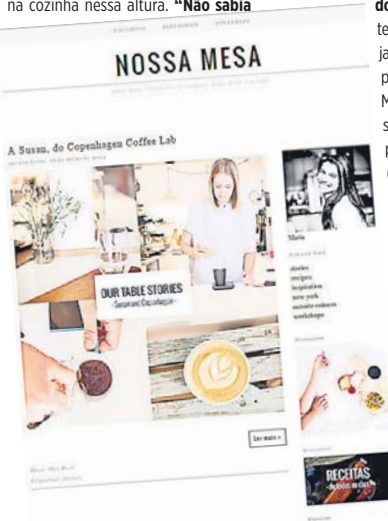
A PAIXÃO PELA FOTOGRAFIA

O gosto pela fotografia foi transmitido pelo avô, que fotografava em analógico. Com o aparecimento das novas tecnologias e, em particular, dos telemóveis com câmara fotográfica, Maria sentiu necessidade de fotografar. O quê? Comida, pois claro. Um passatempo que acabou por se tornar mais sério, quando surgiram os primeiros convites para fazer workshops de “fotografia mobile”. **“Foco-me em ensinar**

as pessoas a potenciar ao máximo os seus equipamentos, para tirarem boas fotografias”, explica.

O maior desafio em fotografar comida, conta a blogueira, **“é que a comida, por si, não tem emoção”**, o que implica saber manipular sensações como o paladar e o olfacto através do olhar, criando assim expectativas de frescura e sabor. Existem vários truques, salienta Maria, como a composição de uma mesa, o enaltecimento das cores e das texturas dos alimentos mas, sobretudo, a utilização certa de percentagem de luz. **“Uma boa fotografia precisa de 85% de luz, 10% de styling e 5% de gosto pela comida em si”**.

Para os apreciadores de histórias e de comida, Maria Midões promete lançar um livro em breve, que compilará algumas histórias do blogue e outras, que ainda não foram publicadas. **“Serão histórias à mesa de cá e do mundo, a “Nossa Mesa” dentro e fora de Portugal”**. ■



Pub.



CHEFS em CASA
| entregas ao domicílio |

escolha. encomende. bom apetite



917824821 / 964043593
geral@chefs-em-casa.pt
facebook.com/Chefsemcasa
www.chefs-em-casa.pt



Restaurante Snack - Bar
Cidade D'Aboborica

Coordenadas GPS 39-343591 - 9-199559
Rua Dr. Formosinho Sanchez, 12
927 333 355
2510 - 414 Amoreira - Óbidos

maratona
café . bom gosto . restaurante . lounge bar





PRACA 25 DE ABRIL, 15 CALDAS DA RAINHA
T. +351 262 841 483
www.maratona.tv info@maratona.tv
facebook.com/maratona.restaurantefee.lounge



Adegadoalbertino
Desde 1980

Rua Júlio Sousa, 7 - Imaginário • 2500 - 312 Caldas da Rainha
Telefone: (+351) 262 835 152 • Telemóvel: (+351) 966 013 410

geral@adegadoalbertino.pt • www.adegadoalbertino.pt
http://pt-pt.facebook.com/pages/Adegado-Albertino/161218943965

GPS: Latitude: 39.402199 • Longitude: -9.102457




Atreva-se a visitar-nos e aproveite a verdadeira Gastronomia Portuguesa.

Não é preciso ser-se crítico gastronómico para ter uma opinião que conta

Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

Sem dúvida que a opinião dos especialistas tem importância. À mesa, ninguém melhor que os críticos gastronómicos para avaliar um prato, com o paladar, o facto e a visão treinados para estar atentos aos pequenos detalhes.

Contudo, se à última da hora decide ir almoçar ou jantar fora, procurar pela opinião dos críticos pode não ser a solução mais rápida (muito menos económica). Hoje em dia, graças à geração dos smartphones, existem aplicações bastante práticas, que não só fornecem a classificação dos restaurantes – obtida através dos votos dos utilizadores – como descrições breves, fotografias do estabelecimento, dos pratos, e ainda acesso aos menus, aos preços, assim como à localização e horários. Em cinco ou dez minutos, facilmente consegue encontrar o restaurante que procura ou descobrir novos espaços que, à partida, não constavam nos planos.

A **Gazeta das Caldas** seleccionou três das aplicações mais populares em Portugal, das quais duas cobrem a zona das Caldas da Rainha. De utilização gratuita, todas estão disponíveis para o sistema operativo Android e iOS.

TRIPADVISOR, A APLICAÇÃO MAIS COMPLETA



Fundada há 15 anos nos Estados Unidos, das três aplicações sugeridas, a mais completa. Além das sugestões na área da restauração, a app avalia igualmente hotéis, destinos de viagens e a oferta de voos de diversas companhias aéreas (incluindo os preços praticados). À distância de um clique, é possível planear uma viagem do princípio ao fim.

Com mais de 225 milhões de opiniões, o modo de avaliação da TripAdvisor é fácil e bastante simples. Caso não seja de muitas palavras, pode apenas classificar, numa escala de 1 a 5, os quatro tópicos disponíveis na área da restauração: comida do restaurante, prestação do serviço, custo da refeição e ambiente do estabelecimento. Para detalhar cada avaliação, há espaço para escrever um pequeno comentário, que pode ser acompanhado por fotografias, captadas com o telemóvel do cliente.

Nas Caldas da Rainha, a americana TripAdvisor tem classificados 60 restauran-

tes, sendo que dois possuem o certificado de excelência, atingindo uma avaliação superior a 4.5. Os utilizadores da aplicação, além de terem acesso a todas as avaliações, fotografias e comentários (a maioria, de turistas estrangeiros), também podem aceder a outras informações sobre o restaurante, como a sua localização, contactos e nível de preços praticado. Aproveitando todas as valências da app, a TripAdvisor fornece automaticamente uma listagem de hotéis e residências das Caldas e arredores, mesmo que a pesquisa seja sobre restauração, para o caso de querer encontrar um sítio para pernoitar, depois da refeição.

FOODSPOTTING, PARA ENCONTRAR PRATOS, ALÉM DE RESTAURANTES



E se em vez de procurar um restaurante

através do nome, o encontrar através de um prato? É esse o objectivo da foodspotting, criada em 2010, uma aplicação que permite aos seus utilizadores partilhar e recomendar os seus pratos favoritos, através de fotografias e breves descrições, a outros usuários. Se lhe apetece comida italiana, basta procurar por "pasta" ou uma pizza e o foodspotting disponibiliza uma listagem fotográfica com esses pratos, identificando o restaurante e a localização. Se, por exemplo, quiser restringir a sua pesquisa às Caldas da Rainha, existe a possibilidade de fazer essa filtragem nos motores de busca.

ZOMATO DÁ-LHE O RESTAURANTE SEGUNDO O CONCEITO QUE PROCURA



Nascida na Índia, em 2008, a Zomato chegou a Portugal em 2014 e, quase imediatamente, aos telemóveis de jovens e adultos da área da grande Lisboa. Isto porque, a aplicação começou por cobrir os restaurantes da capital, Loures, Oeiras e Torres

Vedras, chegando agora ao Porto, no início do mês passado. Numa visita a uma destas cidades, a tarefa de encontrar um restaurante pode ser facilitada com a utilização da Zomato, uma aplicação que se distingue de todas as outras por categorizar os estabelecimentos por conceitos. "Café da manhã", "Sair para beber", "Comida para viagem", "Restaurantes de luxo", "Rota dos hambúrgueres", "As melhores sardinhas", "Caracóis" ou "Super Sushi" são algumas das colecções da Zomato, que elabora todas as semanas um top dos restaurantes mais populares. Em datas especiais a app também disponibiliza selecções exclusivas, como no dia de São Valentim, comemoração com direito a uma "pasta" de sugestões românticas. Outra das particularidades da Zomato, comparada às restantes aplicações é que, além de permitir visualizar e partilhar comentários e fotografias, fornece igualmente o menu de todos os restaurantes, especificando os preços praticados em cada prato. ||

Publireportagem

“CEIA um mundo para além dos cavalos”



Inspirado na cozinha tradicional Portuguesa, o restaurante do CEIA funciona diariamente com refeições de qualidade inquestionável.

Com uma carta onde se podem escolher vários menus de carne e peixes, confeccionados ao momento, são propostos ainda os pratos do dia, sendo 2 de carne e 2 de peixe, todos os dias diferentes. Diariamente há também uma proposta de refeição completa “DIÁRIA DO PROFISSIONAL”, a valores muito económicos.

Todos os fins-de-semana, ou em qualquer outro dia, desde que com marcação prévia para grupos (mínimo 30 pessoas), o CEIA dispõe de um fantástico serviço de buffet a preços muito agradáveis.

Buffet composto:

.Entradas diversas

- .Tábua de queijos
- .Pratos frios
- .Saladas diversas
- .Pratos de peixe
- .Pratos de carne
- .Doces caseiros
- .Frutas da região
- .Vinhos, ou cerveja, ou refrigerantes, ou água.
- .Café

As salas de refeições são amplas espaçosas, com decoração e mobiliário sóbrio de bom gosto. Com vistas privilegiadas para os picadeiros do CEIA, não sendo de estranhar tomar refeições ao mesmo tempo a que pode assistir a provas equestres. No total o CEIA conta com 4 salas de refeições, que podem servir em simultâneo 1000 refeições, sendo também um espaço a considerar para



eventos como; baptizados, casamentos, comemorações, reuniões empresariais, convívios de amigos, grupos, ou outras celebrações especiais. O CEIA dispõe ainda de um bar com capacidade para 150 pessoas, que funciona como estrutura de apoio.

Com funcionamento independente do restaurante, funciona diariamente um snack-bar /pistolaria, sempre à mão de quem viaja nesta importante via do oeste (EN 8), onde sabe bem fazer uma pausa para café e doces da região.

Com um papel muito importante no apoio à estrutura dos eventos equestres, que com frequência se realizam no CEIA, o restaurante fornece qualidade, servindo refeições, confeccionadas com os melhores produtos de produtores locais. O restaurante do CEIA conta com uma equipa

que mistura experiência e juventude, onde não falta qualidade e simpatia para acolher o cliente. O CEIA organiza também com alguma regularidade, noites de fados aliando à qualidade de um grande menu, grandes nomes do fado. Localizado ao KM 89,5 da EN 8, o acesso é fácil e o estacionamento é muito acessível com 750 lugares à disposição, ou lugar para 75 autocarros e 250 automóveis.

Para Informações ou reservas:

+351 262 980 048 +351 926 879 008

ceia@ceia.pt www.ceia.pt

Centro Equestre Internacional de Alfeizerão

EN 8 KM 89,5

Vale de Maceira 2460-204 Alfeizerão

Roteiro Gastronómico do Oeste

Alcobaça



Café Restaurante Colina do Sol

Cozinha regional | **Morada:** Serra de Mangues | Parque de Campismo Colina do Sol, Quinta das Gralhas, São Martinho do Porto, Alcobaça | 2460-697, Portugal | **Contactos:** 919 054 932 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e das 19H00 - 22H00 | **Especialidades:** Salmão à Lagareiro e Frango na Púcara

CEIA-Centro Equestre Internacional de Alfeizerão

Restaurante Tradicional Português | **Morada:** EN 8 KM 89,5 - Vale de Maceira, 2460-204 Alfeizerão | **Horário:** 12h00 às 15h00 - 19h00 às 22h00 * em dias de eventos equestres, por marcação ou para grupos | **Contactos:** +351 262 980 048 +351 926 879 008 | **Especialidades:** Cozido à Portuguesa, Leitão no nosso forno, Chanfana da Serra, Manta saloia à CEIA, peixe no forno, bacalhau à casa, bacalhau à Brás, polvo à lagareiro, peixe grelhado, arroz de peixe.

Hotel Palace do Capitão

Casa de Chá | **Morada:** Rua Capitão Sabino 6 | 2460-638 São Martinho do Porto | **Contactos:** 262 985 150 - 912 340 567 | **Horário:** 11H00 - 23H00 | **Especialidades:** Chás e deliciosos scones

Marcampo

Cozinha Popular | **Morada:** Rua 25 de Abril, 25/29 | 2460-162 Alfeizerão | **Contactos:** 262 999 602 | **Horário:** 07H00 - 2H00 | **Especialidades:** Polvo à Lagareiro; Grelhados no Carvão; Peixes Frescos Diversos; Cozido à Portuguesa



Pizzaria Portobello

Cozinha Italiana | **Morada:** Rua Cândido dos Reis, 24 r/c Dtº (no cais) | São Martinho do Porto | **Contactos:** 262 980 256 | **Horário:** 13H00 - 15H00 e das 19H00-

22H30 | **Especialidades:** Pão de Alho; Pizzas; Pastas lasanhas (bacalhau, salmão, vegetariana, bolonhesa, camarão); Bife do Lombo, crepes, saladas

Restaurante Sentidos do Your Hotel & Spa Alcobaça

Cozinha Internacional | **Morada:** Rua Manuel Rodrigues Serrazina, S/N, Fervença | 2460-743 Vestiária, Alcobaça | **Contactos:** 262 505 370 | **Horário:** Almoços: das 12:30h às 14:30h Jantares: das 19:30h às 21:30h, excepto à Sexta-feira e Sábado que encerra às 22:00h | **Especialidades:** Frango na Púcara; Robalo com Concassé de Camarão Tigre, Salicórnia e Xarém de Tomate; Tornado do Lombo de Vitela com Molho de Mostarda à Antiga; Lombrinho de Porco Ibérico Assado com Alecrim, Batata Doce e Canela; Pêra Bêbada, Queijo de Cabra do Monte e Licor de Ginja de Alcobaça; Bolo de Chocolate da Chef

Viamar

Cozinha Popular | **Morada:** Largo José Rino Avelar Frois | 2460 Alfeizerão | **Contactos:** 262 999 283 - 262 999 067 | **Especialidades:** Sopa da Pedra, Bacalhau à Viamar; Refeições Diárias / Económicas, Menu diferente todos os dias

Royal Marina

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Cândido dos Reis 30 B | 2460-637 São Martinho do Porto | **Contactos:** 262 989 959 - 912553552 | **Horário:** Fechado Quarta feira todo dia e Quinta feira ao Almoço - Julho e Agosto aberto todos os dias | **Especialidades:** Gambas, Strogonoff, Caldeirada, Costeleta de porco c/espargos, Lavagante à moda do chefe e mais

Bombarral



Supatra Thai

Comida Tailandesa | **Morada:** Rua Poeta José Ferreira Ventura, N°73 | Rossio do Carvalhal, Carvalhal, Portugal | **Contactos:** 262 842 920 | **Horário:** 12H30 - 15H00 e das 19H30 - 22H00

O Plátano

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Largo do Apeadeiro, N°3 Paul | 2540-657 Roliça, Bombarral | **Contactos:** 262 606 333 | **Horário:** 09H00 - 22H00 | **Especialidades:** Cozido à portuguesa; sopa da pedra; polvo a lagareiro; bacalhau à plátano; lulas grelhadas; bacalhau à lagareiro; doce da casa

Caldas da Rainha

Adega do Albertino

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Júlio Sousa, 7 Imaginário | 2500 - 312 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 835 152 - 966 013 410 | **Especialidades:** Polvo na Telha; Bacalhau à Lagareiro; Entrecosto

com vinho, mel e amêndoas; Cabrito assado no forno com castanhas

Bowling Caldas

Morada: Avenida Vasco da Gama, N°77 | 2500-282 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 824 348 | **Horário:** 11H00 - 03H00 | **Especialidades:** Bife à campo, Bacalhau Split, Massas, Pizzas e Sopas

Café-Snack Bar Chamel

Snack Bar | **Morada:** Avenida 1º de maio nº11 A | 2500-081 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 842 478 | **Horário:** 07H00 - 22H00 | **Especialidades:** Comida Caseira | **Especialidades:** Petiscos

Camaroeiro Real

Cervejaria | **Morada:** Travessa de Stº António N°1 | 2500 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 834 470 | **Horário:** 09H00 - 02H00 - Domingo 11H00 - 23H00 | **Especialidades:** Bifes, francesinhas e marisco

Cais da Praia

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Avenida do Mar, Foz do Arelho | 2500 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 283 218 - 966 528 533 | **Horário:** Diário 09H00 - 03H00 (verão) hora de almoço 12H00 | **Especialidades:** Polvo a Cais da Praia, Bife de Pimenta, Arroz de Gambas

Capelinha do Monte

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Praça 5 de Outubro, 22 | 2500 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 832 031 | **Horário:** 08H00 - 22H00 | **Especialidades:** Bife C/ Molho de Alho; Arroz de Pato; Bacalhau à Lagareiro

Casal Frade

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Principal N°118 | 2500-361 Mata Porto Mouro - Santa Catarina | **Contactos:** 262 927 390 | **Horário:** 10H00 - 16H00 e 19H00 - 23H00 | **Especialidades:** Coelho Assado, polvo a lagareiro e bacalhau a lagareiro

Chefs em Casa - Entregas ao domicílio

Entregas ao domicílio em Caldas da Rainha | **Morada:** Rua Professor António Rainho N°2 1ºesq | **Contactos:** 917824821 e 964043593 | **Horário:** de seg a sáb: das 12h00 às 14:30 e das 19:00 às 22:00 | **Restaurantes com acordo:** Maratona; Camaroeiro; Bella Milano; Delhi Darbar; King Kebab; Túlipa; Xaneca II; Xaneca III; Paraíso Tornada; Paraíso do Couto; Amiguinho; Pachá e Casa Antero; Lisboa; Solmar Canas

Convívio

Cozinha popular | **Morada:** Rua do Sacramento, N°25 | Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 831 644 | **Horário:** 8H00 - 24H00 | **Encerrado:** Domingo | **Especialidades:** Choquinhos da lagoa à bordalo pinheiro, sabores do mar à convívio, fofinhos de bacalhau com esparregado, poupinhos, crepes de peixe

Foz Vintage

Petiscos, comida típica portuguesa de autor, winehouse c/ takeaway | **Morada:** Largo do Arraial n°1, Foz do Arelho | 2500 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262978080 | **Horário:** 12h30- 15h00 e das 19h00-23h00 | **Especialidades:** Mariscos da Lagoa, Filetes de Sardinha com esmagada de batata e broa, Ovos mexidos com farinha

Gordão

Bifes, Picanha, Massas | **Morada:** Rua de Camões n° 39 | 2500-174 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 877 911 - 91 225 75 41 | **Horário:** Segunda a Domingo - Das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h30 | **Especialidades:** Peixe fresco, Cabrito à lagareiro, Bifes, Picanha e Massas

Lareira

Cozinha Internacional | **Morada:** Alto do Nobre | Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 823 432 | Descanso semanal 3ªfeira | **Horário:** 12H00-15H00 e 19H00-22H30

Leal

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Rei Nº28 | 2500-739 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 930 630 | **Horário:** 12H00 - 14H00 Aberto de terça-feira a sexta-feira | **Especialidades:** Feijoada à transmontana, bacalhau assado com batata à murro, bacalhau cozido, alentejana, frango, cozido a portuguesa, feijoada de marisco

Lisboa- Buffet Grill & Caffé

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua dos Reis, Lote 10 A Zona Industrial | 2500-757 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 833 228 - 937 742 306 | **Horário:** 07H00 - 24H00 | **Especialidades:** Serviço Buffet, Bacalhau com Natas, Arroz de Pato, Borrego Assado no Forno; Lombinhos de Cherne c/ molho camarão

Maratona

Vegetariana, Internacional, Tradicional | **Morada:** Praça 25 de Abril | 2500-110 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262841484 | **Horário:** 12H00/15H00 19H30/00H00 (cozinha aberta até às 23H00) | Pastas; risotos; peixe; carne; vegetariano

Marta's Place

Snacks e refeições diárias | **Morada:** Rua Fonte do Pinheiro, resto chão (junto a farmácia Rosa) | Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 382 123 | **Horário:** De Segunda a Sábado - 08H00 - 20H00 | **Especialidades:** Bifes e hambúrgueres de carne Angus

Meia Tigela

Cozinha Contemporânea | **Morada:** Hemiciclo João Paulo II, 9ª | 2500-212 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 833 173 - 967 122 082 | **Horário:** Seg - Qui: 12:00 - 15:00 e 19:30 - 23:00 Sex - Sáb: 12:00 - 15:00 e 19:30 - 23:30 Encerra aos Domingos | **Especialidades:** Tábua de Marisco; Tábua Indiana; Tábua Vegetariana; Magret de pato braseado; Pappardelle com presunto; Crocante de porco com morcela em cama de puré de maçã com espetada de ananás com lima, Pavlova de fruta; o Bolo de Chocolate, tigela; Texturas de ovo, massa filo e canela

Mimosa

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Praça 5 de Outubro Nº37 | 2500- 111 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 832 735 | **Horário:** 09H00 - 24H00 Encerrado ao Domingo | **Especialidades:** Cozido à portuguesa, bife com molho de alho, peixes frescos, grelhados na brasa, sardinhas assadas na brasa, arroz de pato e galinha na púcara



Naco na Pedra

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Casal Nº5 | 2500-688 Salir do Porto | **Contactos:** 262 406 147 - 936 069 473 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 18H30 - 23H00 | **Especialidades:** Naco de novilho na pedra, Churrasco Gaúcho, Tornado Serra da Estrela, Hambúrguer Lusitano e mais

Nascer do Sol

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Salir do Porto | **Contactos:** 262 980 072 | **Horário:** 09H00 - 01H00 Descanso Semanal: Outubro a Julho - 2ª e 3ª feira | Julho e Agosto - 2ª feira | **Especialidades:** Bacalhau à Casa, Caldeirada de peixe, Caldeirada de cabrito, especialidades de carne bovina, Bacalhau com natas

O Cortiço

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Estrada Nacional, Nº 89 | 2500 Tornada, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 881 328 | **Horário:** 10H00 - 24H00 | **Especialidades:** Grande variedade de peixes frescos, Bacalhau à cortiço, Polvo à lagareiro e Ensopado de enguias, Churrasco de javali, Cabrito assado no forno e Pato assado no forno

O Recanto

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua da Alegria Nº23 Resto Chão Direito | 2500-151 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 282 559 - 966 203 625 | **Horário:** 12H00 - 23H00 Aberto de segunda-feira a sábado | **Especialidades:** Pratos de caça, enguias, cabrito assado e mais

O Selim

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Parque Nº17 | 2500-181 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 841 122 - 914528429 | **Horário:** 10H00 - 16H00 e 19H00 - 23H00 | **Especialidades:** Bife a selim, prego na frigideira, cozido à portuguesa (só sábado), arroz de tamboril e bacalhau a selim

Os Queridos

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Estrada da Tornada | **Contactos:** 262 881 196 | **Horário:** 07H00 - 24H00 Descanso Semanal: Domingo | **Especialidades:** Peixe da costa variados, cozido à portuguesa, cordeiro no forno e pato com laranja

“O Ti-Paulo”

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Orfeão Caldense- S. Cristóvão | 2500-278 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 841 025 - 96 703 945 | **Horário:** 09H00 - 15H30 e das 19H00 - 22H30 | Descanso Semanal: Domingo | **Especialidades:** Bacalhau à Ti-Paulo; Bife à Javali; Cozido à Portuguesa; Sopa de Pedra

Pachá e Casa Antero

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua de Alexandre Herculano, Nº 8, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 835 089 | **Horário:** 08H30 - 22H00 | **Especialidades:** Petiscos, Tapas e Vinhos

Paraíso

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Estrada de Tornada Nº45 | 2500-099 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 881 055 | **Horário:** 09H00 - 24H00 Aberto de segunda-feira a sábado, domingo só para grupos | **Especialidades:** Peixe fresco e Grelhados

Paraíso do Coto

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua dos Outeiros Nº30 | 2500-432 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 843 333 | **Horário:** 09H00 - 24H00 Aberto de segunda-feira a sábado, domingo só para grupos | **Especialidades:** Peixe fresco e Grelhados



Pastelaria e Restaurante São Marcos

Morada: Rua Engenheiro Duarte Pacheco nº 17 e 21 | Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 844 170 - 91 472 992 7 | **Horário:** 07H00 - 20H00 | **Especialidades:** Bacalhau há transmontana; Polvo a lagareiro; Perna se frango flamejada com vitela - Domingo - cozido à portuguesa, bacalhau à lagareiro e coelho assado com molho a chef

Poço do Zé

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Lg Santa Helena, 4- Casais Sta Helena | 2500- 043 A-DOS-FRANCOS | **Contactos:** 262 949 222 | **Horário:** 7H30 - 02H00 | **Especialidades:** Frango assado; bacalhau à casa; entremeadas de vitela - Domingo - cozido à portuguesa, bacalhau à lagareiro e coelho assado

Porrinhas dos Leitões

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Sítio das areias, Salir do Porto | **Contactos:** 262 989 996 | Encerrado quarta-feira | **Especialidades:** Leitão da Bairrada e grelhados mistos

Restaurante Lisbonense - Hotel SANA Silver Coast

Cozinha Internacional | **Morada:** Avenida Dom Manuel Figueira Freire da Camara | 2500-184 Caldas da Rainha, Portugal | **Contactos:** 262 000 600 | **Horário:** De Segunda a Sexta para almoço das 12H30 - 15H00 e jantar diariamente das 19H30 - 22H30 / Sábados e Feriados almoços das 13H00 - 15H00 | **Especialidades:** Pratos de carne, peixe e mariscos

Ribatejana

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Fernando Ponte e Sousa | Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 832 690 | **Horário:** 09H00 - 24H00 | Descanso Semanal: Sábado | **Especialidades:** Bife à Javali; Bacalhau à Ribatejana; Cozido à Portuguesa

Sabores de Itália

Comida Mediterrânea e Italiana | **Morada:** Praça 5 de Outubro Nº40 | 2500-111 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 845 600 | **Horário:** 12H30 - 14H30 e 19H00 - 22H00 | Descanso Semanal: Segunda-Feira | **Especialidades:** Lombinhos de Porco com castanhas e Boletos; Sinfonia de Pera Rocha; Carpaccio de Salmão com Trufa e Caviar de Trufa; Salada do Chef; Ravioli de Osso Bucco com Gremolata; Panzerotti de Gambas com molho de marisco; Cannelloni de Coentro recheado com Sapateira e Pesto de Aneto; Marmelo em 6 variações

Salão Milénio

Buffet | **Morada:** Rua Dr. Figueirôa Rego, N° 45 | 2500 - 186 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 838 157 | **Horário:** 12H00 - 24H00

Sons, Tons & Sabores

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Centro Cultural e Congressos - Caldas da Rainha | 2500 - 227 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 831 441 | **Horário:** De Segunda a Quinta: 8H00 - 24H00 / De Sexta a Sábado: 8H00 - 02H00 / Domingo: 8H00 - 24H00 | **Especialidades:** menús diários de almoço e jantar

Taberna do Manel Vina

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Principal, N°21, Cruzes Carvalhal Benfeito | **Contactos:** 262 870 014 | **Horário:** 12H00 - 24H00 Descanso Semana: Domingo | **Especialidades:** Grelhados de Touro, Grelhados de carne de porco preto

Tapas e Larachas

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Fonte do Pinheiro (cave) | Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 821 231 | **Horário:** Quinta, Sexta e Sábados a partir das 17h (grupos por reserva) | **Especialidades:** Risotto de Gambas e Sapateira, Polvo Baby à Lagareiro, Queijo Saloio gratinado, Bochechas de porco à antiga, Salada de Raia

Távola

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua da Alegaria N°23 Resto Chão Direito | 2500 Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 979 676 - 933 955 010 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H00 - 23H00 | **Especialidades:** Pratos de mariscos, pratos de carne e peixe

**The River**

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Dom Fernando 47 Praia de Salir do Porto | 2500-685 Salir do Porto, Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 989 269 | **Horário:** 10H00 - 02H00 | **Especialidades:** Lombo de porco preto e vitela, peixes frescos

Tijuca

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua de Camões, N° 86 | Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 824 255 - 965 697 891 | **Horário:** 09H00 - 24H00 Descanso Semana: Abril a Outubro - Quarta-feira / Outubro a Abril - Domingo | **Especialidades:** Caldeirada de peixe, jaquinzinhos com arroz de grelos, cozido à portuguesa, borrego assado no forno, arroz de pato escondido e desfiado no forno

Xaneca I, II e III

Churrasqueira, take-away e restaurante | Caldas da Rainha | **Horário:** 08H00 - 22:00 | **Contactos:** Xaneca I - 262833482; Xaneca II - 262880711; Xaneca III - 262880732

Zé do Barrete

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Trav. Cova da Onça | Caldas da Rainha | **Contactos:** 262 832 787 | **Horário:** 11H30 - 15H30 18H30 24H00 | Encerrado: Domingo e feriados | **Especialidades:** Polvo a lagareiro, cozido a portuguesa, pato assado no forno, caldeirada a fragateiro, massinha de robalo

Óbidos**Alcaidaria-Mor**

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Praça Dr. Azevedo Perdigão N°6/8 | 2510-408 Amoreira Óbidos | **Contactos:** 262 969 948 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H30 - 22H00 Encerrado à quarta-feira | **Especialidades:** Bacalhau à Brás, bacalhau com natas; Segunda-feira - queixadas de porco, Terça-feira - sopa da pedra; Quinta-feira - cozido à portuguesa; Sexta-feira - dobrada ou vitela

Alcaide

Cozinhas do Mundo | **Morada:** Rua Direita, N°60 | Óbidos | **Contactos:** 262 959 220 - 919 101 795 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H00 - 22H30 | Descanso Semanal: 4ª-feira | **Especialidades:** Requite de Bacalhau; Bifinhos de Tamboril com arroz e passas; Tornado recheado com queijo da Serra

Cantina Criativa

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Convento S. Miguel das Gaeiras | 2510-718 Gaeiras, Óbidos | **Contactos:** 917 229 567 - 939 326 568 | **Horário:** De Segunda a Sexta das 9H00 às 20H00 | **Especialidades:** Bacalhau com broa, feijoada de polvo, lasanha de peixe, Rosbife de picanha, cachaco porco preto com açorda de tomate

Comendador Silva

Cozinha Tradicional Regional | **Morada:** Rua Padre Nunes Tavares N° 6 | 2510-070 Óbidos | **Contactos:** 262 955 360 - 936 541 995 | **Horário:** 12H30 - 14H30 e 19H30 - 22H00 Encerrado à segunda-feira | **Especialidades:** Bacalhau na brasa com mousse de grão, Açorda de bivalves, Arroz de bivalves e camarão, Robalo ao sal com manteigas de alcaparras e legumes da época, Arroz de polvo, Arroz de pato com enchidos no forno

Cidade D'Aboborica

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Doutor Formosinho Sanches N°12 | 2510-414 Óbidos | **Contactos:** 927 233 355 | **Horário:** 12H00 - 15H00 e 19H00 - 21H00 todos os dias | **Especialidades:** Bacalhau à carpinteiro, bacalhau na telha e peixe no sal (por encomenda); no estabelecimento pratos de carne e peixe variados

Lumen

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Josefa d' Óbidos - Hotel - Rua D. João de Ornelas | 2510-074 Óbidos | **Contactos:** 262 955 010 - 914 770 088 | **Especialidades:** crocante de alheira e pêra rocha; bouquet fresco e seu vinagrete; lombo de bacalhau confitado com esmagado de batata e enchidos com legumes salteados; frango recheado com requeijão, espinafres em cama de malandrinho de cogumelos e mini pudim-pão com molho de frutos vermelhos

O Caldeirão

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Urbanização Quinta S. José, Lote 21 EF, Sr. da Pedra | 2510-071 Óbidos | **Contactos:** 262 959 839 - 916 951 515 | **Horário:** De Segunda a Sábado - Das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00 / Domingo - Das 12h00 às 15h00 | **Especialidades:** Bifes, Bacalhau à Caldeirão, Fritada de lombinhos de porco, Mista de porco preto, Peixe fresco

O Conquistador

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Josefa de Óbidos N°20 | 2510-077 Óbidos | **Contactos:** 262 959 528 | **Horário:** 11H00 - 16H00 e 19H00 - 22H00 | Encerrado à terça-feira | **Especialidades:** Prediz recheada, lebre com feijão, cabrito assado no forno, arroz do mar e da lagoa de Óbidos, ensopada de enguias e mais

Os Filipes

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Arrabalde N°22 | 2510-113 Óbidos | **Contactos:** 262 959 127 | **Horário:** 12H00 - 15H00 Encerrado ao Domingo | **Especialidades:** Segunda-feira - sopa da pedra; Terça-feira - queixadas de porco; Quarta-feira - dobrada ou mão de vaca; Quinta-feira - arroz de pato; Sexta-feira - pernil de porco à Filipe

O Melro

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua do Comércio, n°22 | 2510-055 Óbidos | **Contactos:** 262 958 083 | **Especialidades:** 2ª-feira- Iscas Fritas com Batata Cozida e Lulas com Puré de Batata; 3ª-feira- Ovos Escalfados com Ervilhas e Entrecosto; 4ª feira- Arroz de Pato; 5ª feira- Pato assado no forno; 6ªfeira- Mão de Vaca e Bitoque à Melro; Sábado- Cozido à Portuguesa; caracóis; Caracoleta frita; ameijoas; porco preto e alheiras.

O Traçadinho

Cozinhas do Mundo | **Morada:** Estrada da Capeleira, n°44 | 2510-018 Capeleira | **Contactos:** 262 959 489 | Descanso Semanal: 3ª feira à noite e 4ª feira | **Especialidades:** Costeletas de Borrego com alho e hortelã, supremo de frango e chutney de pêra rocha, peito de frango com molho de frutos silvestres, massas e pizzas diversas, torta de bacalhau com broa de milho e coentros, polvo no forno com pimentos

Poço dos Sabores

Cozinha Tradicional Portuguesa | **Morada:** Rua Principal, 85-B | 2510-772 Usseira | **Contactos:** 262 950 086 - 961934630 - 961934604 | **Horário:** 12H00 - 14H30 e das 19H30 - 22H30 | Descanso Semanal: Domingo | **Especialidades:** Naco à Poço; Lasanha do Mar; Lasanha Vegetariana; Arroz Selvagem; Bacalhau c/ Castanhas

Peniche**Tribeca**

Cozinha Mediterrânica e Portuguesa | **Morada:** Avenida da Serrana n° 5 | 2525-802, Serra d' El-Rei, PENICHE | **Contactos:** 262 909 461 - 919 396 081 | **Horário:** Almoço: 12H30 - 14H30 / Jantar: 19H00 - 22H30 Encerra: Segunda-feira ao almoço | **Especialidades:** Pratos de peixe, marisco, carne e pasta

