



*Descubra as*  
**NOSSAS SOPAS**  
**FEITAS SEGUNDO**  
**OS MÉTODOS TRADICIONAIS**  
**DA DIETA MEDITERRÂNICA,**  
*à Portuguesa.*



# TUDO COMEÇA COM UMA SOPA



EM PORTUGAL, AS REFEIÇÕES COMEÇAM QUASE SEMPRE COM UMA SOPA. SABIA QUE SOMOS UM DOS PAÍSES QUE MAIS CONSOMEM SOPA NO MUNDO?

A POSSIBILIDADE DE CRIAR COMBINAÇÕES SEMPRE DIFERENTES, ADAPTADAS AOS INGREDIENTES SAZONAIS DE CADA REGIÃO, FEZ DAS SOPAS UM ELEMENTO EMBLEMÁTICO DA NOSSA GASTRONOMIA.

PARA ALÉM DA SENSÇÃO DE CONFORTO QUE OFERECEM, SENDO A ÁGUA GRANDE PARTE DA SUA COMPOSIÇÃO, AS SOPAS SÃO UMA BOA FONTE DE HIDRATAÇÃO E TÊM UM BOM PODER NUTRITIVO.

SABIA QUE SE CONSUMIR QUATRO CONCHAS DE SOPA DE LEGUMES POR DIA AJUDA A CUMPRIR AS RECOMENDAÇÕES DA OMS DE INGERIR OS 400G DE HORTÍCOLAS POR DIA?



Saiba mais sobre a  
Dieta Mediterrânica  
em [juliana.pingodoce.pt](http://juliana.pingodoce.pt)



# JÁ CONHECE A JULIANA?



HÁ MAIS DE 40 ANOS QUE O PINGO DOCE DEFENDE UMA ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE, GENUÍNA, FRESCA, QUE FAZ BEM, SABE BEM E QUE É PARA TODOS.

CLASSIFICADA COMO PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE PELA UNESCO, A DIETA MEDITERRÂNICA É UM MODO DE COMER E DE VIVER, TÍPICO DA REGIÃO DO MEDITERRÂNEO, EM QUE SE UTILIZAM PRODUTOS FRESCOS, LOCAIS E DE CADA ESTAÇÃO.

COM A JULIANA, O PINGO DOCE CELEBRA A DIETA MEDITERRÂNICA À PORTUGUESA, OS SABERES MILENARES, OS SEGREDOS NA COZINHA, AS MÃOS QUE TRABALHAM O CAMPO E PREPARAM REFEIÇÕES AUTÊNTICAS, QUE PRESERVAM AS NOSSAS RAÍZES E A NOSSA CULTURA.



*Juliana é a nossa homenagem  
à Dieta Mediterrânica  
à Portuguesa.*

# Descubra AS NOSSAS SOPAS

Com ingredientes frescos, receitas tradicionais, sem corantes nem conservantes.  
É assim que os nossos cozinheiros preparam estas saborosas sopas, todos os dias.  
Encontre estas e outras sugestões nas nossas lojas, prontas a levar.



## CREME DE ESPINAFRES

COM COENTROS

*Um nutritivo creme  
com espinafres frescos,  
aromatizado  
com coentros*



## SOPA DE TOMATE

COM MANJERICÃO

*Sopa fresca de tomate,  
cebola e alho,  
aromatizada com  
manjeriço fresco*



## CALDO VERDE

*O tradicional caldo verde,  
feito com couve-galega  
nacional e enriquecido  
com enchidos  
da Beira Baixa*



## SOPA CAMPONESA

*Rica em nutrientes  
e preparada com azeite,  
tal como manda  
a tradição*



## SOPA JULIANA

SEM BATATA

*Uma deliciosa sopa  
nutritiva, preparada  
com os ingredientes  
mais frescos*



## SOPA DE AGRIÃO

*Com agriões frescos  
colhidos no  
momento certo*

# MAPA DAS SOPAS MEDITERRÂNICAS DE PORTUGAL



## *Norte Litoral* HORTÍCOLAS COMO BASE

CALDO-VERDE  
CREME DE CENOURA  
SOPA DE COUVE PENCA  
SOPA DE NABIÇAS

## *Norte Interior* POUPADORAS DE PROTEÍNA ANIMAL

SOPA DE FEIJÃO VERMELHO COM COUVE  
SOPA DE CHICHARROS (FEIJÃO-FRADE)  
SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES  
SOPA DE LENTILHAS  
COM BATATA-DOCE E ABÓBORA

## *Centro Litoral* PRESENÇA DE PESCADO

SOPA DE PEIXE  
SOPA DE CORVINA  
SOPA DE CACÃO  
CANJA DE CONQUILHAS

## *Centro Interior* INTEGRAÇÃO DE VEGETAIS SAZONAIS

SOPA DE CASTANHAS  
SOPA DE VACENS  
(FEIJÃO-VERDE)  
SOPA DE FAVAS  
SOPA DE AGRÃO

## *Açores* SOPA DE FUNCHO

## *Madeira* SOPA DE TRIGO

## *Centro Sul* REAPROVEITAMENTO

AÇORDA ALENTEJANA  
SOPA DE COZIDO  
ARJAMOLHO  
SOPA DE SARAPATEL

## *Sul* RECURSO A PRODUTOS DE RECOLEÇÃO / ERVAS SILVESTRES COMESTÍVEIS

SOPA DE BELDROEGAS  
SOPA DE URTIGAS  
SOPA DE CARDOS COM FEIJÃO  
SOPA DE COGUMELOS

*pingo doce*  
sabe bem pagar tão pouco