



# SABOREAR SOBRADO



ASSOCIAÇÃO  
SÃO JOÃO  
DE SOBRADO

## FICHA TÉCNICA

**TÍTULO:** SABOREAR SOBRADO

**TEXTOS:** NUNO FERREIRA

**EDIÇÃO:** ASSOCIAÇÃO SÃO JOÃO DE SOBRADO

**LOCAL E DATA:** SOBRADO 2023



# INTRODUÇÃO

Sobrado é uma localidade com um passado rural marcante que muito influenciou na sua gastronomia local. A qualidade e sabor dos vegetais e frutas plantados no vale do Rio Ferreira, a carne criada e os doces locais permitem uma verdadeira viagem sensorial.

O melhor da gastronomia Sobradense é confeccionado por gerações antigas que receberam de seus antepassados a experiência e o saber. Nos restaurantes locais, ainda que de número reduzido, serve-se comida típica e local, o mesmo acontecendo nas tasquinhas das comissões de festas (por exemplo na Tasquinha de São João) ou nos eventos de angariação de fundos, onde as receitas tradicionais são as mais apreciadas. Doces, queijos e vinhos são outras especialidades locais.



# PAPAS DE SARRABULHO

As Papas de Sarrabulho são um prato típico da culinária Portuguesa, especialmente da região do Minho. São servidas como sopa ou com os rojões e devem ser acompanhadas, preferencialmente, por vinho verde tinto. São confeccionadas normalmente no inverno, quando se procede à matança do Porco.

Em Sobrado, esta especialidade está associada com a festa de S. André (30 de novembro) uma vez que neste período é habitual matar-se o porco. Encontra-se ainda conectada com a festa de S. João de Sobrado, uma vez que um dos grandes e tradicionais eventos de angariação de fundos para a festa é precisamente a Sarrabulhada, que ocorre normalmente em novembro ou dezembro.



# COZIDO À PORTUGUESA

O Cozido à Portuguesa é um prato típico português composto por uma variedade de vegetais, carnes e enchidos cozidos.

É um prato que se pode comer a qualquer altura do ano, sendo habitual e tradição o seu consumo na terça-feira de carnaval ou no domingo antecedente, bem como no dia de São João. É o prato típico dos Bugios e Mourisqueiros no jantar que ocorre na Casa do Bugio e do Mourisqueiro pelas 9 horas da manhã. As próprias comissões de festas costumam organizar, quase todos os anos, um evento de angariação de fundos cujo prato principal é o cozido.

Trata-se de uma das especialidades locais.



# DOCES BRANCOS

Os Doce Branco de Sobrado, também chamados de cavacas ou doces de gema, são os doces mais famosos uma vez que estão fortemente associados com a festa de São João de Sobrado ou com as grandes festas e momentos do ano como é a páscoa, natal, comunhões ou visitas de amigos. Estes doces estão ainda associados com as romarias.

No dia de São João, os doces brancos e vinho verde são oferecidos pelo pároco no momento da dança do doce (à tarde) ou no fim da festa, já à noitinha, mas agora oferecidos pela comissão de festas. É um doce simples, à base de ovos, farinha e açúcar, que é tão extraordinário porque (em algumas casas) ainda é feito artesanalmente no forno a lenha ou à venda na Padaria do Sr. Mário em Sobrado.



# BOLAS DE BERLIM

A Bola de Berlim é um dos doces mais conhecidos em Portugal, sendo originário da Alemanha. Com a segunda guerra mundial e com a entrada de refugiados judeus provenientes da Alemanha, este doce passou a ser produzido em Portugal, tendo sofrido ligeiras alterações, especialmente no recheio.

A empresa Sobradense Rota dos Doces passou a produzir bolas de Berlim com um sabor e um recheio extraordinários, levando a que as comissões de festas de São João, desde 2018 até à atualidade, passassem a vendê-las nos seus eventos e tasquinha, associando-as com a festa.



A ROTA  
DOS DOCES

# PÃO DE LÓ SÃO JOÃO DE SOBRADO

O Pão de Ló São João de Sobrado foi criado pela empresa Sobradense Rota dos Doces em 2015. Trata-se de um doce e uma especialidade gastronómica local com um sabor requintado, suave mas que espoleta no paladar uma sensação de felicidade e prazer. Recebeu este nome em homenagem à festa de São João de Sobrado, sendo seu embaixador por todo o país e localmente, uma vez que as comissões de festas ou a Associação São João de Sobrado costumam vender, desde 2018, esta iguaria nos seus eventos e tasquinhas. Pode ser vendido individualmente ou em formato de maiores proporções, sendo uma das opções para o natal e páscoa.



QUINTADASARCAS



# QUINTA DAS ARCAS QUEIJOS E VINHOS

A Quinta das Arcas é uma das principais empresas de Sobrado, dedicando-se à produção de vinhos, queijos, azeite, entre outros. Possui 5 quintas, 3 das quais em Sobrado.

Os queijos são variados e de apetecível sabor, incluindo queijos curados e light. O mais conhecido é o queijo curado tradicional.

Os vinhos produzidos nas quintas de sobrado são vinhos verdes (nomeadamente o Arca Nova), que inclusive são vendidos pelas comissões de festas e Associação São João de Sobrado nos seus eventos e tasquinhas. O vinho verde da Quinta das Arcas é ainda o vinho de eleição no dia de São João quer no almoço dos Bugios e Mourisqueiros como na dança do Doce e no encerramento da festa.

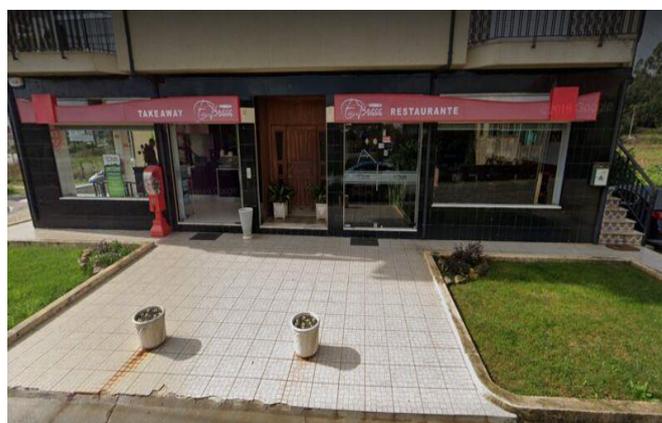
# RESTAURANTES





## O ENGENHO DE SOBRADO

Rua São João de Sobrado, 2352  
4440-339 Sobrado- Valongo  
22 491 0151



## ESTICA A BRASA

Rua da Aldeia 15, 4440-312 Sobrado  
915 506 760



## ESTAMINÉ

Rua de Campelo 21, 4440-358 Sobrado  
220 975 584



## TASQUINHA MIRANDA

Rua de Campelo 100, 4440-452 Sobrado



## CASA ROLO

R. da Capela 50, 4440-315 Sobrado  
917 242 049



## RESTAURANTE RAMPINHA

R. da Rampinha 40, 4440-327 Sobrado  
224 111 185



# TASQUINHA DE SÃO JOÃO

É a tasquinha oficial do São João de Sobrado, sendo utilizado pela Comissão de Festas para angariar fundos para a festa de São João de Sobrado. Neste espaço são servidos pratos e petiscos típicos, sendo ainda um local de convívio e confraternização relacionada com a Bugiada e Mouriscada.

Encontra-se aberto apenas aos fins de semana e durante a festa de S. João de Sobrado.

## INFO

---

 915 576 288

 Rua Padre Agostinho de Freitas  
4440-387 Sobrado

## HORÁRIO

---

### FINS DE SEMANA

Sexta 21h00 às 02h00

Sábado 15h00 às 02h00

Domingo 10h00 às 22h00



Rugios  
e Mourisqueiros