



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



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