



# 2019





# Beltrão Coelho celebra a Doçaria Portuguesa



O calendário da Beltrão Coelho é uma tradição que se mantém desde há muitos anos. Trata-se de um objeto simbólico, que incorpora, por um lado, a nossa essência enquanto empresa familiar e, por outro, o nosso apreço pela cultura e tradições portuguesas.

Assim, todos os anos colocamos todo o nosso empenho e afeto neste projeto,

pois queremos que os nossos clientes e colaboradores saibam o quão importantes são para nós. Este ano, como não podia deixar de ser, escolhemos homenagear mais um dos *ex-libris* da cultura portuguesa: a sua doçaria. Seleccionámos, assim, treze doces tradicionais portugueses cujas histórias nos despertaram a curiosidade e, em última instância, o apetite!

# BOLO-REI

## COMO TUDO COMEÇOU...



Diz a lenda que o bolo representa os presentes que os três Reis Magos deram ao Menino Jesus aquando do seu nascimento: a côdea simboliza o ouro; as frutas cristalizadas e secas representam a mirra; e o aroma do bolo simboliza o incenso. De forma redonda, com um buraco no centro, é feito de uma massa branca e macia, onde se juntam frutos secos e frutas cristalizadas. Tradicionalmente, no interior do bolo havia uma fava seca e um pequeno brinde, normalmente feito de metal ou cerâmica, e a quem lhe saísse a fava tinha o dever de pagar o próximo bolo rei; já o brinde dava sorte a quem o encontrasse. Infelizmente, a União Europeia, por alegados motivos de segurança, proibiu que o bolo fosse comercializado com estes artigos.



# BOIO-REI



**CUIDADO**  
com a



janeiro

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31	1	2	3

1 Dia de Ano Novo   6 Dia de Reis



e o brinde, onde está?

## CELESTES DE STA. CLARA

## COMO TUDO COMEÇOU...



Os Celestes de Sta. Clara nasceram no Convento de Sta. Clara, em Santarém, fundado no ano de 1259 e ao qual andam ligados os nomes de D. Afonso III e sua filha, Leonor Afonso. Segundo a lenda, a receita terá sido concebida pelos anjos do céu, que a deram às monjas como recompensa pela sua fé. Durante muitos anos, a receita foi mantida em segredo. No entanto, veio a ser adquirida por uma mercearia de especialidades de Santarém, que deu depois início à sua divulgação e comercialização.

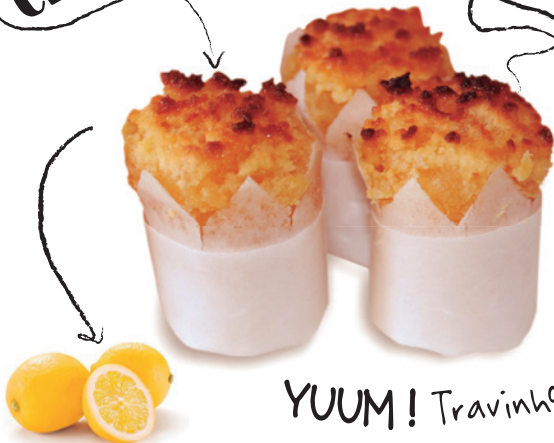
# CELESTES<sup>DE</sup> SANTA CLARA

fevereiro

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
5	28	39	30	31	1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28	1	2	3

Doçura  
CELESTIAL

Convento  
de Santa Clara



YUUM! Travinho a limão



## PASTEL DE NATA

©adobe-stock

## COMO TUDO COMEÇOU...



No início do século XIX, em Belém, junto ao Mosteiro dos Jerónimos, laborava uma refinação de cana-de-açúcar. Numa tentativa de sobrevivência, alguém do Mosteiro pôe à venda nessa loja uns doces pastéis, rapidamente designados por “Pastéis de Belém”. O Mosteiro e a Torre de Belém atraíam muitos turistas que ficavam admirados pela beleza e bom sabor que estes pastéis tinham. A sua receita foi logo bem guardada, sendo que até hoje chefes pasteleiros da casa devem prestar juramento de silêncio para salvaguardar esta famosa receita. Apesar da origem destes pastéis ser em Belém, estes tornaram-se tão famosos que, hoje dia, em Lisboa, é possível encontrar várias interpretações do pastel, vulgarmente chamados de “pastel de nata”.

# PASTEL<sup>DE</sup>NATA

março

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
9	25	26	27	28	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

5 Carnaval 20 Primavera



MASSA Folhada  
Crunch

recheio  
mmmmmm





# FOLAR<sup>DE</sup> PÁSCOA



©adobe-stock

## COMO TUDO COMEÇOU...



A lenda da origem do folar fala sobre um milagre feito por S.Catarina, padroeira dos solteiros, a quem Marianinha pede um esposo. S.Catarina anuiu ao pedido concedendo-lhe não um, mas dois pretendentes: um fidalgo e um camponês. Marianinha não conseguia escolher, o que provocou um duelo entre os dois. Por fim, escolhe o camponês e o fidalgo afasta-se desapontado. Marianinha faz então um novo pedido a S.Catarina para que o fidalgo os perdoasse, oferecendo flores aos céus em troca do favor. No dia seguinte, ambos os pretendentes encontraram em cima das suas mesas um lindo bolo onde se encontravam dois ovos inteiros, decorados com flores. Pensando que esta tinha sido uma oferta de perdão ao outro, logo fizeram as pazes, sem nunca saber que se tratou de obra da S.Catarina.

# FOLAR DE PÁSCOA

abril

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	1	2	3	4	5

19 Sexta-feira Santa 21 Páscoa 25 Dia da Liberdade

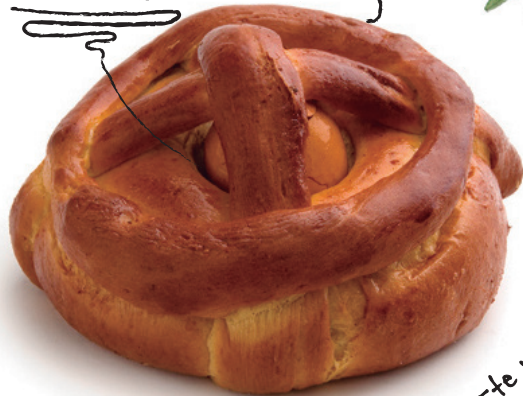
afinal, quem põe  
os ovos da Páscoa



?



DOMINGO DE



"Eu dou-te um raminho e tu  
dás-me um bolinho?"

# PÃO DE LÓ



©adobe-stock

## COMO TUDO COMEÇOU...



Apesar de existirem várias interpretações do Pão de Ló em diferentes países, a receita portuguesa deste doce é muito característica. Tradicionalmente, tem um centro cremoso, como se estivesse mal cozido por dentro. Na verdade, aí está o segredo da sua maravilhosa receita! Diz a lenda que, certa vez, uma pasteleira tentou fazer um bolo de fatia, mas algo correu mal por estar nervosa. O resultado foi um centro bem molhadinho. O que a pasteleira nunca imaginou foi que um erro de culinária se transformaria num feliz acaso, já que o bolo agradou a todos! São várias as localidades que disputam o título de “melhor pão de ló” de Portugal, sendo que as mais famosas são Ovar e Alfazêirão.



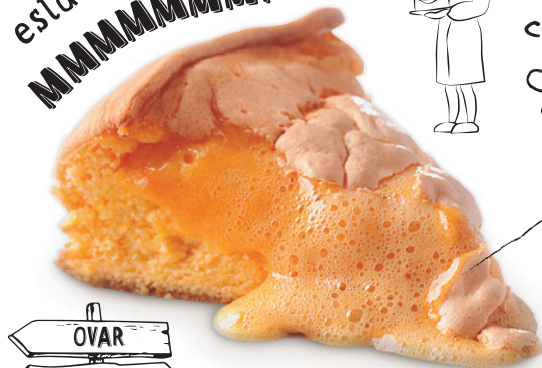
# PÃO DE LÓ

maio

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
18	29	30	1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31	1	2

1 Dia do trabalhador

o segredo  
está no molho  
MMMMMMMMM



Feliz Acaso



"Ficou mal  
cozido no  
centro!!"

qual o melhor?

## QUEIJADA DE SINTRA

## COMO TUDO COMEÇOU...



A origem e história das deliciosas Queijadas de Sintra perde-se na época medieval onde serviam como forma de pagamento, uma vez que Sintra possuía excelentes pastagens e excesso de queijo fresco e requeijão, ingredientes essenciais para o fabrico deste doce. Em 1862, foi fundada uma pequena padaria em Sintra e que mais tarde viria a ser conhecida por Piriquita. Na altura, trabalhavam lá Amaro dos Santos, padeiro de profissão, e sua mulher, Constância Gomes. Foi o Rei D. Carlos I que encorajou o casal a confeccionar as famosas Queijadas, um doce de que desfrutava durante os seus Verões em Sintra. O sucesso foi imediato e depressa a padaria se transformou em pastelaria.

# QUEIJADA DE SINTRA

junho

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
22	27	28	29	30	31	1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

10 Dia de Portugal  
20 Corpo de Deus

13 Sto. António  
21 Verão 24 S. João 29 S. Pedro

SINTRA



CASA  
PIRIQUITA

Tem as melhores queijadas!



com requeijão?



# ENCHARCADA

## COMO TUDO COMEÇOU...



Este é um dos doces mais representativos da riquíssima doçaria regional alentejana e, ao mesmo tempo, um dos mais apreciados em todo o país. De origem conventual, as receitas da encharcada variam entre os conventos de Évora, Beja e Mourão, sendo a de Évora a mais comum de todas elas. Conta a história que os produtores de vinho daquela região clareavam o vinho com claras de ovo. As gemas eram oferecidas aos conventos da região, onde as freiras produziam iguarias milagrosas.

# ENCHARCADA

julho

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	1	2	3	4

  
**ÉVORA**

Ponto de 



come-se  
à colher!

# ARREPIADOS

## COMO TUDO COMEÇOU...



Desconhece-se o nome da monja ou monjas que o conceberam, mas uma velha história de Almoester conta que a rivalidade entre as freiras de Santa Clara e das Bernardas, a respeito de doces, era tão grande que um dia uma freira bernarda, ao ouvir que iam ser visitadas por um alto dignitário eclesiástico, exclamou: «Vou fazer um doce tão bom que eles até se arrepiam!». Daqui o nome de Arrepiados. Inicialmente eram distribuídos na romaria de S. Bernardo, mas eram tão apreciados por não serem muito doces e, por isso, nada enjoativos, que a sua receita se encontra hoje bastante divulgada.



# ARREPIADOS

agosto

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	1

15 Assunção de Nossa Senhora



«é tão bom que até arrepia»



AMÊNDOA



Crocante

## MARMELADA BRANCA

## COMO TUDO COMEÇOU...



A história da receita de marmelada branca chega-nos por causa de um caderno de apontamentos. Acontece que quando as ordens religiosas foram abolidas no séc. XIX, muita da sapiência gastronómica ficou perdida no processo. Contudo, no caso do Mosteiro de Odivelas, uma freira – a última a lá viver – resolveu-nos o problema. Apon- tou todas as receitas que lá se criaram e partilhou o precioso documento com a sua afilhada, que o entregou ao público – resul- tando n’ “O livro de receitas da última frei- ra de Odivelas”. A partir daí a marmelada branca passou a ser vendida nas pastelarias odivelenses, passando a ser marca do mu- nicípio.



# MARMELADA BRANCA

setembro

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
35	26	27	28	29	30	31	1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30	1	2	3	4	5	6

23 Outono

marmelos iguais  
Receita diferente



D. João V  
era muito guloso



Adorava !!



ODIVELAS  
(ide vê-las)

# PAMPILHOS



©cm-santarem

## COMO TUDO COMEÇOU...



Os Pampilhos não têm uma longa tradição por si próprios, mas têm-na na medida em que foram «imaginados» em homenagem ao homem do Ribatejo, mais propriamente ao campino, que na lezíria guarda os touros. O pampilho é a vara comprida com que o campino dirige os animais, daí o formato do bolo. O bolo é uma criação, de há cerca de 30 anos, do Sr. Diamantino Velloso, em cuja pastelaria se reuniam habitualmente os «forcados de Santarém» para confraternizar. Ao criar este doce, a pastelaria homenageou as gentes ribatejanas ligadas aos mais conhecidos *ex-libris* do Ribatejo: o touro e o cavalo.

# PAMPILHOS

outubro

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
40	30	1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31	1	2	3

5 Implementação da República



e o recheio?  
de ovos, claro!!!



## PALHA DE ABRANTES

## COMO TUDO COMEÇOU...



Conta a tradição que a denominação «Palha de Abrantes» se encontra associada ao movimento fluvial que, em tempos, animava o Tejo. Abrantes era um porto de paragem no abastecimento de, entre outros produtos, fardos de palha para os animais de tração da capital. Nasceu assim a citação de «se queres palha, vai a Abrantes». É comumente aceite que este doce tem a sua origem nos conventos de freiras existentes na cidade, nomeadamente o Convento da Graça, da Ordem das Dominicanas. Considera-se uma «obrigação» para quem vai a Abrantes provar os doces regionais, dos quais o mais célebre é este.

# PALHA DE ABRANTES

novembro

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
44	28	29	30	31	1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	1

1 Dia de Todos os Santos



Palha de uns  
FIOS DE OVOS DE OUTROS



O que é?  
Serve para coar os fios!!

# AZEVIA

## COMO TUDO COMEÇOU...



A azevia é um peixe parecido com o linguado. Entre este doce frito e o referido peixe existe apenas a coincidência do formato — chato e alongado. Trata-se de um pastel em que a base de massa tenra é igual para todos os recheios. Sendo um dos «fritos» muito típicos do Natal ou Carnaval, era usual rechear-se com bocados de algodão para oferecer às pessoas com quem se queria brincar. Este doce é referido tanto nos “Cadernos de Refeitório” como no “Livro de Receitas do Convento de Santa Clara” e a sua adoção pela doçaria regional deve-se à extinção das ordens religiosas com a correspondente laicização das receitas.



# AZEVIA

dezembro

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
48	25	26	27	28	29	30	1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	1	2	3	4	5

1 Restauração da Independência 8 Dia da Imaculada  
Conceição 21 Inverno 25 Natal



recheio



formato  
idêntico



# OVOS MOLES



## COMO TUDO COMEÇOU...



A primeira notícia que se tem da produção de ovos moles remete ao Convento de Jesus, edificado em 1462. Desde então a receita permanece imutável, fazendo as delícias de milhares de portugueses e turistas. De tal forma que este foi o 1º doce tradicional português a ser reconhecido pela UE com o certificado de Indicação Geográfica Protegida, com o objetivo de manter as suas propriedades originais. Para além disso, os ovos moles não podem ser fabricados por qualquer pessoa; o produtor desta iguaria deve pertencer à Associação de Produtores de Ovos Moles de Aveiro. Um outro facto curioso sobre este doce é que pode ser conservado sem a necessidade de refrigeração durante 15 dias.



# OVOS MOLES

janeiro 2020

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	28	29	1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31	1	2

1 Dia de Ano Novo

aguenta 15 dias sem  
**FRIO**



yaaaaammmmmmm  
uma delícia dourada



Rua Sarmento Beires, 3A 1900-410 Lisboa  
Tel.: +351 213 122 800 E-mail: [mail@beltraocoelho.pt](mailto:mail@beltraocoelho.pt)  
[www.beltraocoelho.pt](http://www.beltraocoelho.pt)

