MONDIM
+Comércio

Rota de Sabores



MONDIM +Comércio

Uma viagem pela tradição à mesa **Uma viagem pelo que é da nossa terra**

Mondim de Basto é um lugar que traduz a essência da terra. Entre montanhas, vales e rios cristalinos, a gastronomia nasce da ligação entre a natureza e a tradição. Cada prato reflete séculos de saberes passados de geração em geração, preservando sabores autênticos que definem a identidade do concelho.

Das pastagens verdes surge a carne Maronesa de excelência, dos campos o milho que alimenta receitas antigas, dos fornos saem os doces que marcam as festas e das encostas soalheiras nascem os vinhos verdes que dão frescura e alma às refeições. Em Mondim, comer é também viajar pela história, pela cultura e pela hospitalidade de quem recebe.

A Rota de Sabores é um convite para viver esta experiência completa. Mais do que provar, é mergulhar na autenticidade de uma terra onde tradição e partilha se encontram em cada prato, em cada copo de vinho e em cada sorriso à mesa.

MONDIM
+Comércio

Gastronomia Local

Sabores que aquecem o coração



MONDIM +Comércio



GASTRONOMIA LOCAL

Posta Maronesa

A carne que conta as histórias das montanhas

Nos montes desta vila cresce a Carne Maronesa, considerada uma das maiores jóias gastronómicas da região.

Criada de forma rústica e natural, esta carne destaca-se pela sua suculência e pelo sabor intenso que a torna única

A tradicional Posta Maronesa, grelhada na brasa ou assada lentamente no forno, é um prato que combina força e delicadeza, deixando memórias marcantes a quem a prova.

Ingredientes: Carne Maronesa; Sal grosso; Azeite; Alho.

Onde comer:

Adega Regional 7 Condes
(carne 100% certificada)

MONDIM +Comércio



GASTRONOMIA LOCAL

Cabrito Assado

Um prato de celebração e partilha

Nos prados naturais da Serra do Alvão, alimentados pela vegetação espontânea, os rebanhos de cabritos crescem em liberdade, conferindo à sua carne um sabor marcante e inconfundível.
O cabrito assado, acompanhado de arroz de forno, é presença obrigatória nas mesas festivas e familiares de Mondim.

Preparado com tempo e dedicação, o prato resulta numa harmonia de aromas e texturas que traduzem a verdadeira essência da tradição minhota e transmontana.

Ingredientes: Cabrito da Serra de Alvão; Arroz; Azeite; Cebola; Especiarias.

Onde comer:

- Casa do Lago
  Por encomenda
- Adega Regional 7 Condes
  Por encomenda
- Chasselik
  Por encomenda
- Ramos
  Por encomenda (ao FDS)
- Restaurante Café Avenida
  Por encomenda

MONDIM
+Comércio



GASTRONOMIA LOCAL

Milhos Ricos
A simplicidade que virou tradição

Os Milhos Ricos são um dos pratos mais emblemáticos de Mondim de Basto.

Preparados com farinha de milho e carnes cozinhadas lentamente, trazem à mesa o sabor das tradições serranas e o conforto da cozinha caseira.

Simples nos ingredientes, mas intensos em sabor, este prato mostra como a criatividade popular soube transformar a simplicidade em identidade gastronómica.

Ingredientes: Milho triturado; Água; Sal; Carnes

Onde comer:

Casa da Cainha
Por encomenda

Casa do Lago
Por encomenda

MONDIM
+Comércio

Para acompanhar
Vinhos que dão alma à mesa



MONDIM +Comércio



PARA ACOMPANHAR

Vinhos Verdes da Sub-região de Basto

O brilho fresco das encostas soalheiras

Os Vinhos Verdes da sub-região de Basto distinguem-se pela frescura, leveza e forte ligação ao território.

Produzidos a partir de castas tradicionais, revelam aromas delicados e acidez equilibrada, acompanhando de forma harmoniosa a gastronomia regional e afirmando-se como uma expressão autêntica da identidade vínica do Norte de Portugal.

No concelho de Mondim de Basto, esta tradição vitivinícola é representada pelos produtores e engarrafadores que contribuem ativamente para a valorização e afirmação da identidade vínica local.

- Casa Santa Eulália
- Quinta D' Ónega
- Barrio
- Encosta Do Trigal - Vinho De Mesa
- Quinta Do Fundo
- Quinta Do Campo - Latuca
- Santomil
- Carneiro Wines
- Encosta Da Travessa - Vinho de Mesa
- Encosta Do Rolão
- Ramos Da Bouça
- Casa De Borralheiros

MONDIM
+Comércio

Doces Tradicionais

Para terminar com
um doce sorriso



MONDIM
+Comércio



DOCES TRADICIONAIS

Pão de Ló Húmido

A doçura que marca cada celebração

Símbolo da doçaria tradicional, o pão de ló húmido de Mondim é presença garantida em celebrações religiosas e familiares.

De textura leve, macia e húmida, este bolo combina simplicidade nos ingredientes com perfeição no resultado.

Cada fatia traz consigo o sabor da infância e o aconchego dos dias de festa.

Ingredientes: Ovos; Açúcar; Farinha de Trigo.

Onde comer:

Doces de Basto
Fins de semana

MONDIM
+Comércio



DOCES TRADICIONAIS

Cavacas

Crocantes por fora, doces por dentro

As cavacas de Mondim são um dos doces mais antigos da região, com uma textura crocante por fora e macia no interior.

Cobertas por uma fina camada de açúcar branco, eram tradição nas festas populares e na romaria de Santiago, tornando-se um verdadeiro cartão de visita da doçaria local.

Ingredientes: Ovos; Açúcar; Farinha.

Onde comer:

Doces de Basto

MONDIM
+Comércio



DOCES TRADICIONAIS

Bolo Teixeira
Um clássico da mesa nortenha

O Bolo Teixeira é um doce tradicional típico do Norte de Portugal, amplamente presente na gastronomia regional e associado a momentos de celebração e convívio.

Conhecido pela sua textura simples e sabor reconfortante, resulta de uma receita tradicional que atravessa gerações, valorizando ingredientes básicos e técnicas artesanais.

Ingredientes: Açúcar amarelo, farinha, ovos, sal, limão.

Onde comer:

Doces de Basto

MONDIM
+Comércio



DOCES TRADICIONAIS

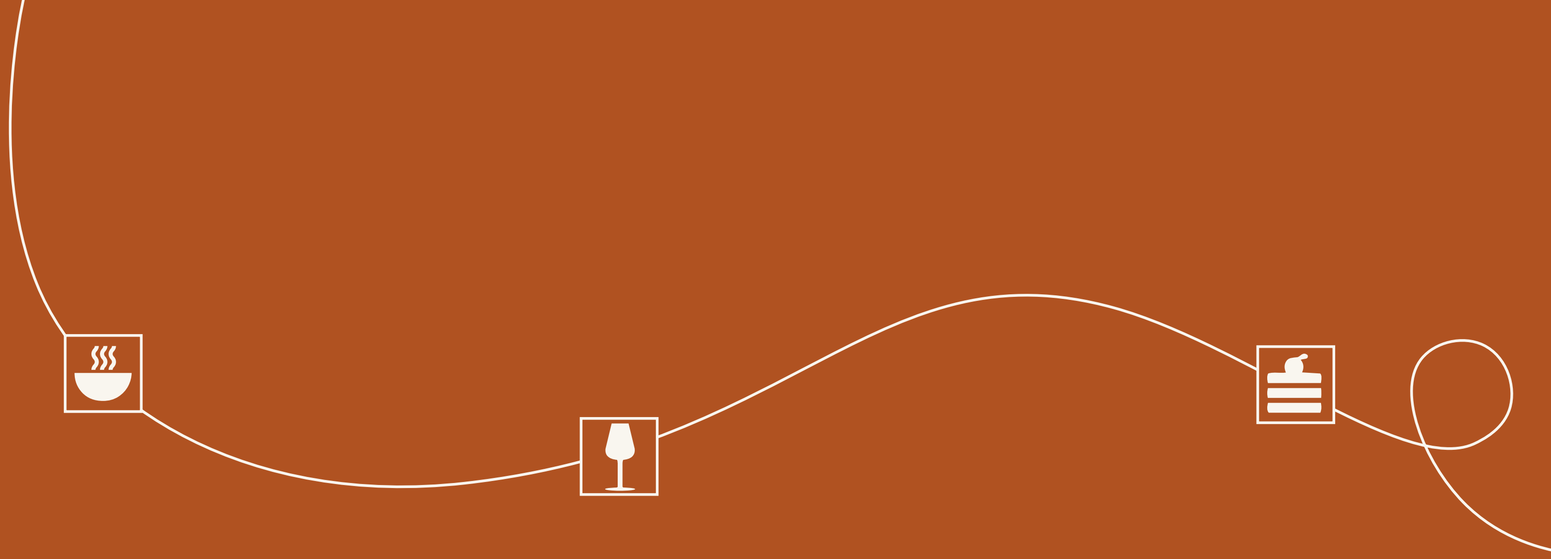
Romeirinho
O novo símbolo doce de Mondim

O Romeirinho é o novo doce regional de Mondim de Basto, criado no âmbito de uma iniciativa do Município para valorizar a identidade local. Inspirado nas tradições das romarias e na doçaria conventual, combina sabores autênticos da região com um toque moderno.

Ainda em fase de patenteamento, será em breve disponibilizado a todos os restaurantes do concelho, tornando-se um verdadeiro embaixador gastronómico de Mondim.

Ingredientes: Vinho; Mel; Pão

MONDIM +Comércio



Rota de Sabores

Cada sabor é uma viagem à nossa tradição

Quem se senta à mesa em Mondim descobre mais do que comida: encontra uma experiência de partilha, tradição e sabor que perdura na memória.

MONDIM
+Comércio

Rota de Sabores



Promovido por:

MONDIM DE BASTO
Município de Emoções

Mondim de Basto

Financiado por:

PRR
Plano de Recuperação e Resiliência

REPÚBLICA PORTUGUESA

Financiado pela União Europeia
NextGenerationEU

Mais informações em:

www.recuperarportugal.gov.pt