



# SOUL & FLAVORS

★ 100% Trás-os-Montes e Douro ★



Trabalhamos para criar produtos regionais e típicos da região de Trás-os-Montes e Alto Douro, produzidos de forma natural e biológica, que os consumidores preferem e apreciam, contribuindo para uma alimentação saudável. Esta é a nossa missão, este é o nosso lema, "Acreditamos nas pessoas e promovemos o espírito de cooperação".

# Bem-vindos à Soul & Flavors

## ÍNDICE

- 3** Covilhetes
- 5** Empadas
- 7** Chamuças
- 9** Rissóis
- 11** Croquetes
- 12** Bolas
- 14** Pito de Santa Luzia
- 15** Cristas de Galo
- 16** Azeite Virgem Extra
- 17** Loja do Covilhete



SALGADOS

# Covilhetes

De aspecto dourado, esta empada à base de picado de vitela maronesa é uma das especialidades mais característica e antiga da cidade de Vila Real. Na década de 60, do século XIX, os covilhetes começaram a ganhar notoriedade na gastronomia local e no século XX, já haviam pessoas que os vendiam pelas ruas da cidade de Vila Real em tabuleiros cobertos com panos de linho. Recentemente foi proposta a sua certificação e criada a confraria do covilhete, numa estratégia que visa divulgar e fomentar o consumo deste pastel salgado que é típico da cidade transmontana.



**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado.

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina (óleos e gorduras vegetais simples), água, sal, carne picada de vitela, presunto, barriga salgada, cebola, azeite virgem extra, salsa.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma redonda, feito de massa folhada recheado com picado de vitela.

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias. Após confeccionado: 1 dia.

**TAMANHO:**

Covilhete normal: Peso médio: 55 gr.

Covilhete Mini: Peso médio: 27 gr.

**FORMATO:**

Tamanho normal: Caixas de 70 unidades

Tamanho Miniatura: Caixas de 200 unidades

**Artesanalmente confeccionados com os melhores ingredientes, que aliados à arte e mestria do saber, lhes conferem um sabor tradicional e incomparável, capaz de satisfazer o cliente mais exigente.**



# Empada de Alheira

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina (óleos e gorduras vegetais simples), água, alheira, alho, cebola, azeite virgem extra, salsa.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma redonda, feito de massa folhada recheado com alheira tradicional transmontana.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias

Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades

Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (55 gr)

Miniaturas (27 gr)

# Empada de Frango

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina (óleos e gorduras vegetais simples), água, sal, frango, cebola, azeite virgem extra, salsa, vinho branco, pimento vermelho.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma redonda, feito de massa folhada recheado com frango.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias

Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades

Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (55 gr)

Miniaturas (27 gr)

# Empada de Legumes

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina (óleos e gorduras vegetais simples), água, sal, brócolos, cenoura, feijão verde, ervilhas, cebola, azeite virgem extra, salsa, leite.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma redonda, feito de massa folhada recheado com um mix de legumes variados.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias  
Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades  
Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (55 gr)  
Miniaturas (27 gr)

# Empada de Camarão

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina (óleos e gorduras vegetais simples), água, sal, camarão, delícias do mar, cebola, azeite virgem extra, salsa, leite.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma redonda, feito de massa folhada recheado com camarão e delícias do mar.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias  
Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades  
Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (55 gr)  
Miniaturas (27 gr)

# Empada de Porco Bísaro



## INGREDIENTES:

Farinha de trigo, margarina (óleos e gorduras vegetais simples), água, sal, porco bísaro, cebola, azeite virgem extra, salsa, vinho branco e vinho tinto.

## CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:

Produto de forma redonda, feito de massa folhada recheado com porco preto Bísaro.

## CARACTERIZAÇÃO:

Produto ultracongelado

## PRAZO DE VALIDADE:

Congelado: 365 dias  
Após confeccionado: 1 dia

## FORMATO:

Tamanho normal: caixas de 70 unidades  
Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

## TAMANHO:

Normal (55 gr)  
Miniaturas (27 gr)

# Chamuças de Legumes



## INGREDIENTES:

Massa spring roll pastry, couve branca, rebentos de soja, cenoura, cebola, sal, açafraão, gengibre, piri-piri, azeite virgem extra, farinha, margarina vegetal.

## CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:

Produto de forma triangular, feito de massa Spring, recheado com um mix de legumes.

## CARACTERIZAÇÃO:

Produto ultracongelado

## PRAZO DE VALIDADE:

Congelado: 365 dias.  
Após confeccionado: 1 dia.

## FORMATO:

Tamanho normal: caixas de 70 unidades  
Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

## TAMANHO:

Normal (40 gr)  
Miniaturas (20 gr)

# Chamuças de Carne

**INGREDIENTES:**

Massa spring roll pastry, carne de vitela picada, cebola, soja, piri-piri, óleo, leite, farinha, margarina vegetal.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma triangular, feito de massa Spring, recheado com carne de vitela picada.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias  
Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades  
Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (40 gr)  
Miniaturas (20 gr)

# Chamuças de Camarão

**INGREDIENTES:**

Massa spring roll pastry, camarão, delicias do mar, salsa, sal, cebola, piri-piri, azeite virgem extra, leite, farinha, margarina vegetal.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma triangular, feito de massa Spring, recheado com camarão.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias  
Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades  
Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (40 gr)  
Miniaturas (20 gr)

# Rissóis de Carne

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina vegetal, água, carne picada de vitela, chouriço de vinho, soja, cebola, azeite virgem extra, salsa, leite.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma em meia lua, feito de massa tenra, recheado com picado de carne de vitela.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias

Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades

Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (60 gr)

Miniaturas (27 gr)

# Rissóis de Camarão

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina vegetal, sal, água, camarão, alho francês, cebola, azeite virgem extra, salsa, leite.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma em meia lua, feito de massa tenra, recheado com camarão.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias

Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades

Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (60 gr)

Miniaturas (27 gr)

# Rissóis de Porco Preto

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina vegetal, água, sal, porco bísaro, cebola, azeite virgem extra, salsa, vinho branco e vinho tinto.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma em meia lua, feito de massa tenra, recheado com porco preto Bísaro.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias  
Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades  
Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (60 gr)  
Miniaturas (27 gr)

# Rissóis de Cogumelos

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina vegetal, água, cogumelos, cebola, óleo, leite.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma em meia lua, feito de massa tenra, recheado com cogumelos.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias.  
Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho normal: caixas de 70 unidades  
Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Normal (60 gr)  
Miniaturas (27 gr)

# Croquetes de Carne

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina vegetal, água, carne picada de vitela, alho, cebola, azeite virgem extra, salsa.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma oval, feito à base de picado de vitela.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias  
Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Miniaturas (20 gr)

# Croquetes de Alheira

**INGREDIENTES:**

Farinha de trigo, margarina vegetal, água, alheira, alho, cebola, azeite virgem extra, salsa.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma oval, feito à base de pasta de alheira.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 365 dias  
Após confeccionado: 1 dia

**FORMATO:**

Tamanho miniaturas: caixas de 200 unidades

**TAMANHO:**

Miniaturas (20 gr)

**Feitas de modo tradicional, à base de massa de bola típica da região transmontana, que nos remete aos tempos antigos, com recheio de frango, linguiça e bacon (Bola de Frango) e fiambre, queijo e chourição (Bola Mista).**



# Bola de Frango

**INGREDIENTES:**

Farinha, ovos, azeite, margarina vegetal, leite, fermento, frango, linguiça e bacon.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma retangular feito à base de massa de bola típica da região e recheado com frango, linguiça e bacon.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 180 dias  
Após confeccionado: 3 dias

**FORMATO:**

Retangular em caixas de 6 unidades

**TAMANHO:**

Peso aproximado: 900 gr

# Bola Mista

**INGREDIENTES:**

Farinha, ovos, azeite, margarina vegetal, leite, fermento, fiambre, queijo, bacon e chouriço.

**CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto de forma retangular feito à base de massa de bola típica da região e recheado com fiambre, queijo e chouriço.

**CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado

**PRAZO DE VALIDADE:**

Congelado: 180 dias  
Após confeccionado: 3 dias

**FORMATO:**

Retangular em caixas de 6 unidades

**TAMANHO:**

Peso aproximado: 800 gr



## DOCES CONVENTUAIS

# Pito de Santa Lúzia

Com origem no antigo Convento de Santa Clara, os Pitos de Santa Luzia ganharam forma e paladar pelas mãos de Maria Ermelinda Correia, uma Irmã Imaculada de Jesus, que, segundo reza a história, era muito gulosa. Ora, sabendo a Madre Superiora de toda a sua gula, proibiu-a de comer todo o tipo de doces. A Irmã Ermelinda Correia, não conseguindo controlar a sua gulodice, criou um doce cuja forma se assemelhava muito com os pachos de linhaça com que tratava os doentes com problemas de olhos. E assim nasceu o Pito de Santa Luzia (padroeira dos doentes com problemas de olhos), uma especialidade com recheio de doce de abóbora e cobertura de massa de farinha, que é um dos ex libris de Vila Real. Manda a tradição Vila-realense que as raparigas ofereçam o Pito aos rapazes nos dias da Festa de Santa Luzia.



### FORMATO:

**Tamanho normal:** Caixas de 42 unidades

**Tamanho Miniatura:** Caixas de 150 unidades

### CARACTERIZAÇÃO:

Produto ultracongelado.

### INGREDIENTES:

Farinha de TRIGO, polpa de abóbora, açúcar, água, margarina 100% vegetal [óleo de colza e gordura de palma, água; sal; emulsionantes (lecitina, mono e diglicéridos de ácidos gordos) e ésteres de poliglicerol de ácidos gordos), dextrose; antioxidantes (ésteres de ácidos gordos do ácido ascórbico, extrato rico em tocoferóis), aroma, corante (carotenos), regulador de acidez (ácido cítrico)], sal.

### PRAZO DE VALIDADE:

Congelado: 365 dias. Após confeccionado: 3 dias.

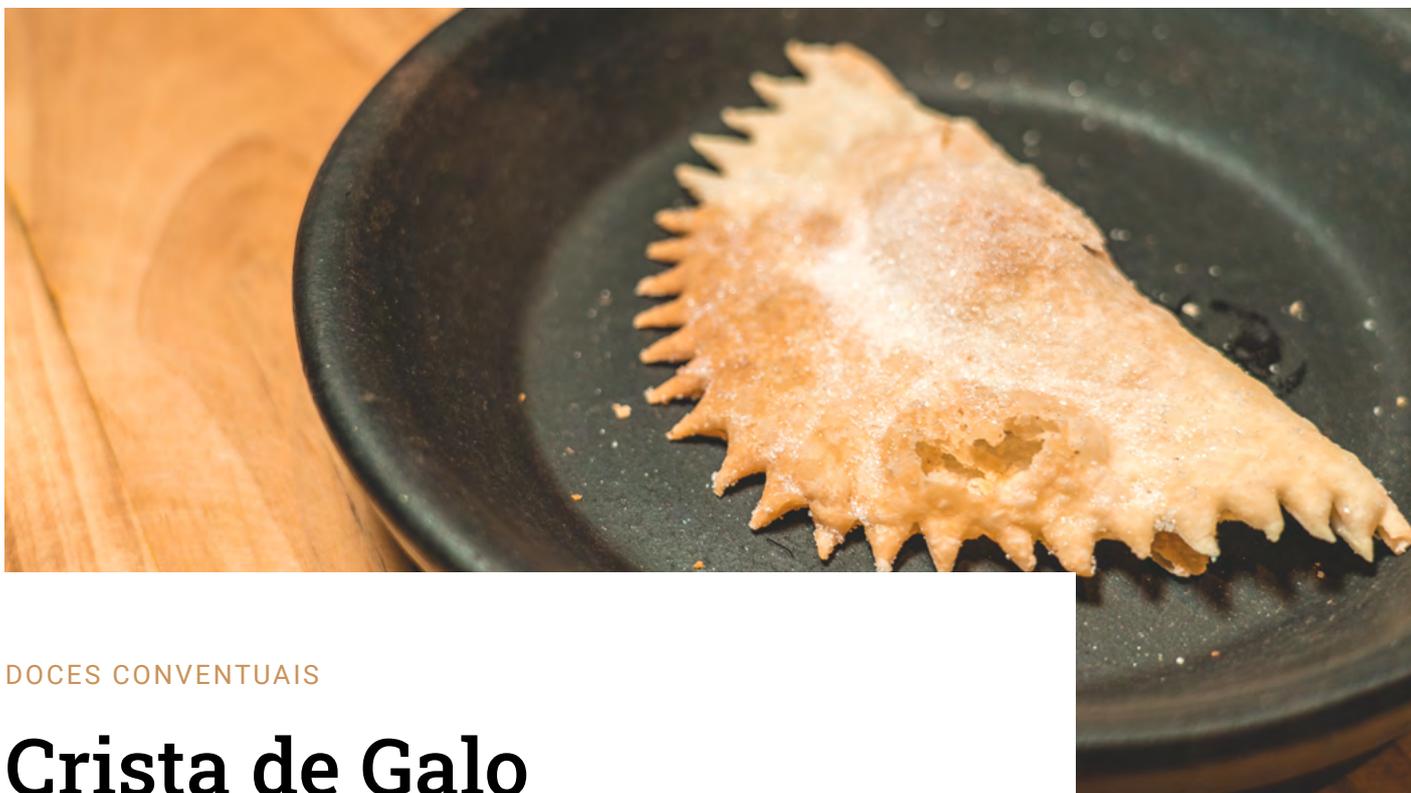
### CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:

Produto ultracongelado, de formato quadrado, com as pontas unidas ao centro, recheado com doce de abóbora e polvilhado com açúcar em pó.

### TAMANHO:

**Pito Santa Luzia Normal:** Peso médio: 80 gr

**Pito Santa Luzia Mini:** Peso médio: 35 gr



DOCES CONVENTUAIS

# Crista de Galo

Uma receita secular, com origem no extinto convento de Santa Clara de Vila Real, é uma das especialidades da cidade de Vila Real. Um pastel com formato de meia-lua, outrora chamado de pastel de toucinho cujo nome atual foi ganhando força pela sua semelhança com a crista de um galo. O recheio é feito de ovos e amêndoa envolvido numa massa estaladiça e cortada de maneira artesanal e singular, conferindo-lhe a beleza e delicadeza a que é mestre. Depois da cozedura no forno e prontas, as cristas são polvilhadas com açúcar. A Crista de Galo foi eleita uma das 7 maravilhas doces de Portugal, no concurso nacional promovido pela RTP.



## **CARACTERIZAÇÃO:**

Produto ultracongelado.

## **INGREDIENTES:**

Farinha de TRIGO, água, OVOS, Amêndoa e açúcar, gordura natural e sal. Produtos naturais, sem corantes e nem conservantes.

## **CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:**

Produto em forma de meia-lua recortada, recheado com a junção de um doce à base de gema de ovos e amêndoa. Trata-se de um doce conventual, elaborado de forma artesanal.

## **PRAZO DE VALIDADE:**

Manter em congelação até 6 meses, após a data do lote. Consumir até 8 dias após a data de descongelamento.

## **TAMANHO:**

Crista de Galo normal: Peso médio: 34 gr.

Crista de Galo mini: Peso médio: 15 gr.

## **FORMATO:**

Tamanho normal: Caixas de 42 unidades

Tamanho Miniatura: Caixas de 150 unidades



AZEITE

# Azeite Virgem Extra

Azeite de categoria superior obtido diretamente de azeitonas unicamente por processos mecânicos e extraído a frio, distinguindo-se pela excepcional característica organolética e baixa acidez.



#### ORIGEM:

Portugal (São João da Pesqueira).

#### CONSUMO:

Ideal para acompanhar uma salada e tempero de refeições, pode ser consumido aquecido em cozinhados, usado para frituras, bem como agente conservador de produtos nomeadamente queijo e enchidos.

#### CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉTICAS:

É um azeite equilibrado, com cheiro e sabor a fruto fresco e com uma sensação notável de doce, verde, amargo e picante.

Cor: amarelo dourado com tons esverdeados.

#### PRAZO DE VALIDADE:

Manter ao abrigo da luz e do calor.

Prazo de validade: 24 meses.

#### VARIEDADES DE AZEITONA:

Cobrançosa: 40%

Verdeal: 40%

Cordovil: 15%

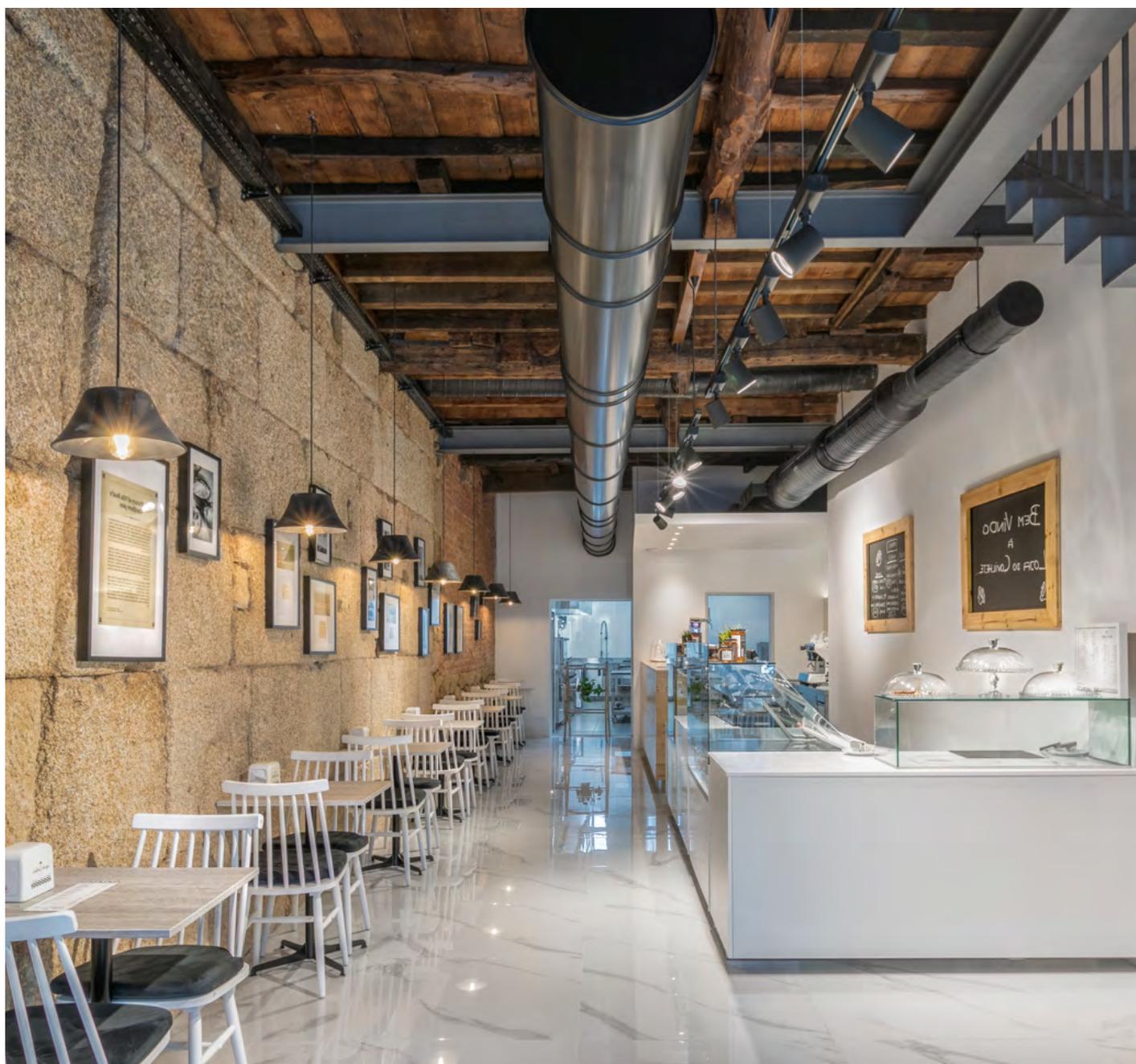
Pical: 5%

#### ACIDEZ MÁXIMA:

0,3 °

#### TAMANHO:

250 ml, 500 ml e 5 Lt.



# Loja do Covilhete

A Loja do Covilhete de Vila Real é um espaço de restauração situado no centro histórico de Vila Real, constituído por dois pisos, onde os Covilhetes, espécie de empadas de carne hoje tão divulgadas e representativas da gastron-

omia vila-realense são a atração principal. No rés do chão existe um espaço de Cafetaria & Pastelaria onde se podem degustar os deliciosos Covilhetes e conhecer a sua história e evolução. Também é possível degustar os doces conventuais típicos de Vila Real – Pito de Santa Luzia e Cristas de Galo, o famoso Pastel de Nata estaladiço e os saborosos croissants de vinho do porto.

No piso superior da Loja do Covilhete existe um espaço de Tasca & Wine Bar, onde poderá degustar de uma refeição tradicional transmontana, partilhar saborosos petiscos e uma carta de vinhos exclusiva da região do Douro

e Trás-os-Montes. Esta será uma experiência gastronómica imperdível para quem visita a cidade de Vila Real e a região do Douro.

Rua António de Azevedo, nº 60,  
Vila Real, Portugal

[www.lojadocovilhete.pt](http://www.lojadocovilhete.pt)



**SOUL &  
FLAVORS**

Distribuição de Produtos Regionais, Ida.

Vila Real - Portugal

[info@soulflavors.pt](mailto:info@soulflavors.pt)

[www.soulflavors.pt](http://www.soulflavors.pt)