

Num concelho com dois rios e uma profunda ligação aos mesmos, os pratos de peixe, como a sopa de peixe, o peixe frito, a caldeirada, a açorda de sável ou o arroz de lampreia constituíam a base da alimentação tradicional. Mantendo a originalidade dos seus métodos de confeção, muitos desses pratos estão disponíveis nos cardápios dos restaurantes locais.

Originárias das cozinhas das modestas gentes que trabalhavam a terra, chegaram até nós as migas carvoeiras e as pintassilgas, das quais derivaram as migas que hoje acompanham alguns dos pratos típicos do concelho de Constância. Além das migas, as carnes de galinha e borrego são, e sempre foram, muito utilizadas na gastronomia do concelho.

Na doçaria, para além do mel, e das tigeladas de Montalvo, entre outras iguarias, destacam-se os queijinhos do céu, um doce conventual muito apreciado.

Sopas

[Sopas de feijão catrino com ovo](#)[Sopa de peixe](#)[Sopas e migas de bacalhau](#)[Sopa de saramagos](#)

Pratos de peixe

[Açorda de ovas](#)[Migas de bacalhau](#)[Fataça na telha](#)[Arroz de lampreia](#)[Peixe frito](#)[Saboga do espeto](#)[Arroz de cabeça de peixe](#)[Bogas fritas](#)[Caldeirada](#)[Molhata de peixe](#)[Açorda de sável](#)[Cação de cebolada](#)[Suor de peixe](#)[Caldeirada de peixe](#)

Pratos de carne

[Canja de galinha](#)[Cozido à portuguesa](#)[Galinha tostada](#)[Borrego guisado com batatas](#)

Sobremesas

[Queijinhos do céu](#)[Tigeladas](#)[Belhoses](#)[Arroz-doce](#)

[Folheto Turismo 2014](#)