



# HERDADE NO TEMPO - HOME DELIVERY MENU - ENGLISH

WEEK 1 – 3<sup>rd</sup> OF JANUARY 2022 TO 6<sup>TH</sup> OF JANUARY 2022

## Monday, 3<sup>rd</sup> of January

Fennel, arugula and orange

Confit lamb from Herdade, roasted cauliflower and bimis 

Panna cotta wih yuzu curd  



## Tuesday, 4<sup>th</sup> of January



Turnip soup with spinach 




Blue butterfish, pumpkin and chards  

Apple

## Wednesday, 5<sup>th</sup> of January


Endives, goat cheese and walnuts  

Cannelloni with mushrooms and lettuce salad  

Dark chocolate cake with pomegranate   

## Thursday, 6<sup>th</sup> of January

Turnip soup, bread and cured cheese  

Iberian pork loin, celeriac and mizunas 

Azorean pinneapple with mint

WEEK 2 – 9<sup>TH</sup> OF JANUARY TO 13<sup>TH</sup> OF JANUARY



**Sunday, 9<sup>th</sup> of January**

Leek soup with sautéed mushrooms 

Bulgur, roasted beetroot, grilled tofu and lamb lettuce  

Orange with cinnamon


**Monday, 10<sup>th</sup> of January**



Brussels sprouts, peanuts and arugula  

Leg of free range chicken, potatoes and turnip leaves “esparregado”  

Apple clafoutis with sour cream   



**Tuesday, 11<sup>th</sup> of January**


Pumpkin soup, seeds and pumpkin seed oil 



Cuttlefish rice, nori and lemon  

Kiwi

**Wednesday, 12<sup>th</sup> of January**

Romanesco broccoli, orange and chicory leaves  

Pearl barley with carrots, buckwheat and azorean cheese  

“Toucinho do céu”  

**Thursday, 13<sup>th</sup> of January**

Pumpkin soup with watercress 



Stewed ossobuco with spaghetti and broccoli  

Madeira Banana

WEEK 3 – 16<sup>TH</sup> OF JANUARY TO 20<sup>TH</sup> OF JANUARY 2022


**Sunday, 16<sup>th</sup> of January**

Mushrooms soup with hazelnuts  




Poached eggs with soy stew and green leaves salad  

Mandarin

**Monday, 17<sup>th</sup> of January**

Rutabaga, radishes and lamb lettuce 

Confit duck with onions and savoy cabbage 

Carob and almond tart   

**Tuesday, 18<sup>th</sup> of January**

Broccoli soup with lemon olive oil 




Atlantic croaker pasta with cilantro  

Cherimoya with honey from Herdade

**Wednesday, 19<sup>th</sup> of January**

Cauliflower, ras el hanout and mizunas  

Black scabbardfish with fennel rice 

Orange and almond “queijada”   

**Thursday, 20<sup>th</sup> of January**

Broccoli soup with goat cheese 

Stewed veal from Herdade with pearl pasta and chards 

“Rocha” pear

WEEK 4 – 23<sup>RD</sup> OF JANUARY TO 27<sup>TH</sup> OF JANUARY 2022

**Sunday, 23<sup>rd</sup> of January**

Onion soup with bread croutons



Chickpeas, celeriac and spinach



Pineapple carpaccio with lime

**Monday, 24<sup>th</sup> of January**

Grilled heart of lettuce, avocado and azorean “pimenta da terra”

Iberian pork ribs, potatoes and bimis



Hazelnut cake with miso caramel



**Tuesday, 25<sup>th</sup> of January**

Carrot and ginger soup with chives



Seabass, cauliflower and turnip tops



Mandarin

**Wednesday, 26<sup>th</sup> of January**

Beetroot, yogurt and watercress



Quinoa, mushrooms e romanesco broccoli



Apple and cinnamon cake



**Thursday, 27<sup>th</sup> of January**

Carrot and ginger soup with turnip leaves



Roasted leg of lamb from Herdade with corn bread and portuguese cabbage “migas”




Kiwi

WEEK 5 – 30<sup>th</sup> AND 31<sup>ST</sup> OF JANUARY 2022


**Sunday, 30<sup>th</sup> of January**

Beetroot soup with sour cream 



Roasted pumpkin risotto with mizuna salad 

Grilled azorean pineapple with toasted almonds 

**Monday, 31<sup>st</sup> of January**

Sautéed mushrooms, horseradish and lamb lettuce 

Veal striploin from Herdade with salsify and Chinese cabbage

Olive oil and honey cake  

## OUR BREAD

Our bread is made with flour from 100% Portuguese cereals of sustainable agriculture. The flours are ground in millstones and our bread is naturally fermented, which makes it highly nutritious and very tasty. Having recovered this ancestral way of making bread, we are contributing to a healthy diet, with the main benefits:

Improvement the digestive process - during natural fermentation, microorganisms pre-digest gluten, this bread may be suitable for some people who have gluten sensitivity.

Nutrition and greater satiety - our bread is rich in vitamins A, D and E, fibers, zinc, phosphorus, calcium, manganese and copper, and contains a low glycemic index, proving more satiating.

Flavor, texture and preservation - the result is a bread with a thin and crunchy crust, a moist and very tasty crumb, which can be kept for longer in optimal conditions for consumption.



To enjoy your meals in complete safety, each dish has the indication of the main products that can cause allergies or intolerances (gluten, milk, eggs, fish, crustaceans, tree nuts, peanuts, soy). Whenever possible, these products are sent individually, so there is no possibility of contamination. If you have any allergies or intolerances other than these, please contact us.

# HERDADE NO TEMPO - HOME DELIVERY MENU - PORTUGUÊS

## SEMANA 1 – 3 a 6 DE JANEIRO DE 2022

### Segunda-Feira, 3 de Janeiro

Funcho, rúcula e laranja

Borrego da Herdade confitado, couve-flor assada e bimis



Panna cotta com curd de yuzu



### Terça-Feira, 4 de Janeiro

Sopa de nabo com espinafres



Pampo, abóbora e acelgas



Maçã

### Quarta-feira, 5 de Janeiro

Endívias, queijo cabra e nozes



Canelones de cogumelos com salada de alfaces



Bolo de chocolate negro com romã



### Quinta-feira, 6 de Janeiro

Sopa de nabo, pão e queijo curado



Lombo de porco preto, aipo e mizunas



Ananás dos Açores com menta

## SEMANA 2- 9 DE JANEIRO A 13 DE JANEIRO 2022

### Domingo, 9 de Janeiro



Sopa de alho francês com cogumelos salteados 

Bulgur, beterraba assada, tofu grelhado e canónigos  

Laranja com canela

### Segunda-feira, 10 de Janeiro

Couve-de-bruxelas, amendoim e rúcula  

Perna de galinha do campo, batatas e esparregado de nabiças  

Clafoutis de maçã com natas ácidas   

### Terça-feira, 11 de Janeiro



Sopa de abóbora, sementes e óleo de abóbora 



Arroz de choco, nori e limão  

Kiwi

### Quarta-feira, 12 de Janeiro

Couve romanesca, laranja e chicória  

Cevadinha com cenouras, trigo sarraceno e queijo da ilha  

Toucinho do céu  

### Quinta-feira, 13 de Janeiro

Sopa de abóbora com agrião 

Ossobuco estufado com esparguete e brócolos  

Banana da Madeira



## SEMANA 3 – 16 DE JANEIRO A 20 DE JANEIRO

### Domingo, 16 de Janeiro

Creme de cogumelos com avelãs



Ovos escalfados com estufado de soja e salada de folhas



Tangerina

### Segunda-feira, 17 de Janeiro

Rutabaga, rabanetes e canónigos



Pato confitado com cebolas e couve lombarda



Tarte de alfarroba e amêndoa



### Terça-feira, 18 de Janeiro

Creme de brócolos com azeite de limão



Massa de corvina com coentros



Anona com Mel da Herdade

### Quarta-feira, 19 de Janeiro

Couve-flôr, ras el hanout e mizunas



Peixe espada preto com arroz caldoso de funcho



Queijada de laranja e amêndoa



### Quinta-feira, 20 de Janeiro

Creme de brócolos com queijo de cabra



Vitela da Herdade estufada com massa pérola e acelgas



Pêra Rocha

## SEMANA 4 – 23 DE JANEIRO A 27 DE JANEIRO 2022

### Domingo, 23 de Janeiro

Sopa de cebola com croutons de pão



Grão, aipo e espinafres



Carpaccio de abacaxi com lima

### Segunda-feira, 24 de Janeiro

Coração de alface grelhada, abacate e pimenta da terra

Entrecosto de porco preto, batatas e bimis



Bolo de avelãs com caramelo de miso



### Terça-feira, 25 de Janeiro

Sopa de cenoura e gengibre com cebolinho



Robalo, couve-flôr e espigos de nabo



Tangerina

### Quarta-feira, 26 de Janeiro

Beterraba, iogurte e agrião



Quinoa, cogumelos e couve romanesca



Bolo de canela e maçã



### Quinta-feira, 27 de Janeiro

Sopa de cenoura e gengibre com nabiças



Pá de borrego da Herdade assada com migas de broa e couve portuguesa




Kiwi

SEMANA 5- 30 E 31 DE JANEIRO 2022

Segunda-feira, 30 de Janeiro

Sopa de beterraba com natas ácidas 



Risotto de abóbora assada com salada de mizunas 

Ananás dos Açores grelhado com amêndoas tostadas 

Terça-feira, 31 de Janeiro

Cogumelos salteados, rábano e canónigos 

Vazia de vitela da Herdade com salsifi e couve chinesa

Bolo de azeite e mel  

## O NOSSO PÃO

O nosso pão é elaborado com farinhas provenientes de cereais 100% portugueses de produção sustentável. As farinhas são moídas em mós de pedra e o nosso pão é fermentado de forma natural, resultando num alimento altamente nutritivo e muito saboroso. Recuperada esta forma ancestral de fazer o pão, estamos a contribuir para uma alimentação saudável, tendo como principais vantagens:

**Melhoria do processo digestivo**– Durante a fermentação natural, os microrganismos realizam a pré-digestão do glúten, podendo ser este produto adequado a algumas pessoas que tenham sensibilidade ao glúten;

**Nutrição e maior saciedade**– O nosso pão é rico vitaminas A, D e E, fibras, zinco, fósforo, cálcio, manganês e cobre, e contém um baixo índice glicémico, conferindo mais saciedade.

**Sabor, textura e conservação**– O resultado é um pão com uma crosta fina e crocante, um miolo húmido e muito saboroso, que pode ser conservado durante mais tempo em condições ótimas para consumo.



De forma a desfrutar das suas refeições com total segurança, cada prato tem a indicação dos principais produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias (glúten, leite, ovos, peixe, crustáceos, frutos de casca rija, amendoins, soja). Sempre que possível, estes produtos são enviados individualmente, para não existir a possibilidade de contaminações. Caso tenha alguma alergia ou intolerância diferente destas, contacte-nos.