



## REFEIÇÕES ALFACINHAS: pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia.

por *Luis Aguilas*



Bica ou cafezinho



Pastéis de Nata



Pão, manteiga, queijo...



Caldo Verde



Sardinhas assadas



Cozido à portuguesa



Pastéis de Tentúgal



Toucinho do céu



Troupas de Ovos



Bica ou cafezinho



**Ao pequeno-almoço**, por volta das oito da manhã, se estivermos em Lisboa, fazemos como todo o alfacinha de gema que se preza: engolimos uma bica a escaldar, acompanhada com um ou dois pastéis de nata, empurrados com água. Não é saudável, mas o hábito, o gosto e a pressa assim o determinam.

**Ao almoço**, por volta da uma da tarde, que em Portugal, no Brasil ou em Angola se come e bebe muito bem, o repasto, que dura não menos de hora e meia, pode incluir, como entrada, as habituais azeitonas, manteiguinhas e queijinhos frescos, que se encontram em cima da mesa para petiscar, enquanto se espera por um fumegante caldo verde.

Depois de comida a sopa, nada melhor do que umas sardinhas assadas na brasa com batatas cozidas, umas e outras regadas com azeite. Comido o prato de peixe, vamos à carne, que pode muito bem ser um bom cozido à portuguesa ou mesmo uma feijoada. Entretanto, acabada a garrafa de vinho branco ou verde, que acompanhou o peixe, abre-se o tinto para a carne.

Se ainda houver lugar no estômago e não formos assaltados pela triste ideia de ter mais fome do que barriga, pedem-se umas trouxas de ovos, um pastel de Tentúgal, uma tarte de amêndoas ou uma dose de toucinho do céu para a sobremesa

E para acabar a refeição em beleza, rematamos com uma bica e um bagaço, um medronho ou uma macieira. Comidos, à grande e à francesa, toca a marchar para a longa tarde de trabalho que nos espera.

Lá para as cinco ou seis horas da tarde, hora do **lanche**, toca a reunir com os amigos numa esplanada, se fizer bom tempo, ou numa mesinha lá dentro da tasquinha, se o tempo não estiver para brincadeiras. Antes mesmo de chegar à pequena tasca, podemos já avistar o lereiro que anuncia: *Há Caracóis*.



Mas, há muito mais petiscos para acompanhar com uma imperial ou com vinho verde à pressão ou em garrafa:



**Pastéis de bacalhau**



**Conquilhas ou cadelinhas**



**Salada de polvo**



**Orelha de porco**



**Lulas recheadas**



**Carapaus limados**

Lá para as nove horas, nove e meia ou um quarto para as dez, mais coisa menos coisa, é a hora sagrada do **jantar**. Aparecem nas ementas dos restaurantes (listas ou cardápios) o mesmo tipo de comida que descrevemos para o almoço. Só que não nos passa pela cabeça deixar o dia findar sem o nobre prato de bacalhau, o fiel amigo, cozinhado de mil maneiras:



**Bacalhau cozido**



**Bacalhau grelhado**



**Bacalhau à Zé do Pipo**



**Bacalhau à Brás**



**Bacalhau no forno**



**Bacalhau com grão**

Depois do jantar, damos um bom passeio pela cidade ou vamos ao teatro ou ao cinema.

Acabada a peça ou a fita, onde melhor se pode conversar senão, à **ceia**, numa marisqueira, tasca ou restaurante, consoante a preferência.

Que não se diga, como no tempo do escritor Eça de Queirós, que em Lisboa “não há onde comer uma asa de perdiz e beber uma taça de champanhe à meia-noite”.