

GUIA GASTRO NÔMICO

Conceição dos
Ouros
O tesouro do Sul de Minas

CONHEÇA MAIS EM:
  CONHECAOUROS



Administração 2025 a 2028
MINHA CIDADE
MEU ORGULHO



GUIA GASTRO NÔMICO

Conceição dos
Ouros

O tesouro do Sul de Minas



Administração 2025 a 2028
MINHA CIDADE
MEU ORGULHO



Sobre Conceição dos Ouros

e sua Tradição com a Mandioca



Localizado no sul de Minas Gerais, Conceição dos Ouros é um pequeno e acolhedor município que preserva tradições e mantém forte ligação com a terra. A cidade cresceu a partir de um antigo povoamento colonial e esse a partir de um aldeamento pré-colonial existente no mesmo local. Desde os primeiros habitantes indígenas, a mandioca se destacou como um dos principais produtos cultivados na região, devido à qualidade do solo, da água e do clima local.

Ao longo das gerações, a mandioca foi se tornando o produto mais importante na culinária ourense. Com sua versatilidade, tornou-se base de inúmeros quitutes, como pães de queijo feitos com polvilho, biscoitos, bolos e farofas. Além disso, o cultivo da mandioca se expandiu, tornando-se uma das principais fontes de renda para muitas famílias locais. A tradição de transformar a mandioca em derivados como beiju, fécula, goma de tapioca e principalmente o polvilho atravessa gerações, consolidando-se como um símbolo de resistência e inovação culinária. Hoje Ouros possui 28 fábricas de polvilho artesanal e 4 de pães de queijo e é considerada a Capital Nacional do Polvilho.

Conceição dos Ouros não é apenas uma cidade de agricultores, mas também de artesãos da comida, que utilizam a mandioca para criar sabores autênticos e únicos. Este circuito gastronômico celebra essa história, oferecendo aos visitantes uma oportunidade de conhecer de perto os quitutes que fazem parte da vida diária ourense.

Eferson

(Bar do Red)

Tradicional Bar e Hospedaria da cidade, conta com uma tradição de anos de trabalho desenvolvido em família. Alguns colaboradores de muito anos de casa, também já se achegaram à tradição familiar e tratam seus clientes, turistas e hóspedes como se fossem de casa. Localizado no coração da cidade, ocupa um prédio clássico, com detalhes ainda conforme sua construção original. Venha conhecer e se encantar!

RECEITA DE DESTAQUE:

Escondidinho de Carne louca

INGREDIENTES MAIS RELEVANTES DA RECEITA:

mandioca, abóbora, carne

FORMAS DE PAGAMENTO: Cartão, pix, dinheiro

TIPO DE REFEIÇÃO: individual ou para 2 pessoas

MÉDIA DE VALOR: \$\$\$

LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Red Bar – Av. Barão do Rio Branco, 7, Centro - 18h às 22h de quarta a domingo

TELEFONE DE CONTATO: 35 99971-7958



Ênio

Ênio cresceu na cozinha de seu pai, Sr Cota, que o ensinou os primeiros passos com as panelas. Morou em grandes centros, trabalhou em empresas importantes, mas na ocasião do envelhecimento de seu pai, precisou voltar para estar perto e oferecer os cuidados necessários. A partir daí, abriu seu bar e hoje oferece refeições, tira-gosto, música ao vivo e muito sabor para os Ourenses e visitantes.

RECEITA DE DESTAQUE:

Bolinho de Mandioca com Costela, Tilápia ou Carne Seca

INGREDIENTES MAIS RELEVANTES DA RECEITA:

Mandioca, carne e ovo caipira

FORMAS DE PAGAMENTO: Cartão, pix, dinheiro

TIPO DE REFEIÇÃO: Porção para 2 pessoas

MÉDIA DE VALOR: \$\$\$

LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Buteco de Minas – Pça José Maria de Souza, 15, Centro - 11h às 00h, de quarta a domingo

TELEFONE DE CONTATO: (35) 9 9767-9905



Alê

Alê é um grande pequeno cozinheiro que nasceu em família ourense, mas cresceu em São Paulo Capital. Aprendeu muitas receitas importantes com sua mãe, que ainda hoje trabalha com ele, mas viu o grande potencial de sua profissão na pequena e aconchegante Conceição dos Ouros, onde reside atualmente e não pretende sair mais.

RECEITA DE DESTAQUE: Coxinha de Vaca atolada

INGREDIENTES MAIS RELEVANTES DA RECEITA:

Mandioca; manteiga da roça; costela de boi

FORMAS DE PAGAMENTO: Cartão, pix, dinheiro

TIPO DE REFEIÇÃO: Coxinha individual - tamanho tradicional

MÉDIA DE VALOR: \$

LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Rua São José, 291, Centro, de quinta a sábado das 8h às 18h

TELEFONE DE CONTATO: (35) 9 8445-1181



Tia Rita

Rita se tornou uma cozinheira de mão cheia após se casar. Vem de uma família grande, com 15 irmãos, e aprendeu muitas receitas com a família. Uma das suas maiores conquistas foi formar seu filho em Medicina Veterinária complementando sua renda com seus quitutes, com o Sequilho da Tia Rita criando destaque.

RECEITA DE DESTAQUE:

Pastel de Polvilho e Sequilho

INGREDIENTES MAIS RELEVANTES DA RECEITA:

Pastel: farinha de polvilho, com recheios de carne ou queijo; sequilho: fécula, ovo caipira, manteiga e leite gordo

FORMAS DE PAGAMENTO: Cartão, pix, dinheiro

TIPO DE REFEIÇÃO: Porção de 250g ou 500g

MÉDIA DE VALOR: \$

LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Pastel de Polvilho feito ao vivo: sáb/dom, das 15h às 18h sob agendamento. Também realiza encomendas do Sequilho em sua residência. Rua José Inácio Ribeiro, Quilombo.

TELEFONE DE CONTATO: (35) 9 8436-7887



Leila Barbosa

Quando criança, Leila cresceu em uma família produtora de Polvilho onde os homens iam para a vida bruta e as mulheres ficavam costurando as "totalhas" para secar o polvilho no jiral, que eram feitas com sacos de sementes. Por isso, hoje, ela honra suas raízes produzindo o pão de mandioca com uma massa autoral e faz questão de entregar em embalagem especial, para remeter às velhas práticas de costura com a vovó.

RECEITA DE DESTAQUE: Pão de mandioca no saco

INGREDIENTES MAIS RELEVANTES DA RECEITA:

Mandioca crua ralada e ovo caipira

FORMAS DE PAGAMENTO: Cartão, pix, dinheiro

TIPO DE REFEIÇÃO: Porção de 400g de pão assado, fresquinho, quentinho

MÉDIA DE VALOR: \$

LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Realiza encomendas. R. Joaquim Alves Donato, 75, Santa Bárbara, de 2ª a sáb. das 8h às 18h, e dom. das 8h às 12h

TELEFONE DE CONTATO: (35) 9 9108-5907





Lídia

De família produtora de Polvilho, desde criança lidou com o ingrediente na cozinha de sua avó, onde aprendeu a cozinhar. Herdou de sua família a criatividade nas receitas, e hoje, criou suas próprias no ramo fitness e oferece refeições congeladas para este público.

RECEITA DE DESTAQUE: Panqueca com Creme de Mandioca e Requeijão e Pão de queijo Fitness

INGREDIENTES MAIS RELEVANTES DAS RECEITAS: batata doce; Queijo parmesão; polvilho de Ouros;

FORMAS DE PAGAMENTO: Cartão, pix, dinheiro

TIPO DE REFEIÇÃO: Panqueca: Embalagem c/ 2 unidades; Pão de Queijo: Pacote de 1kg ou 500g congelado

MÉDIA DE VALOR: \$\$

LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Buteco de Minas – Pça José Maria de Souza, 15, Centro, de segunda a sexta das 8h às 22h

TELEFONE DE CONTATO: (35) 9 9740-5426



Andréia e Miltinho

Andreia e Miltinho, um casal simples e de coração aberto, recebe os turistas logo na entrada de Conceição dos Ouros com muito carinho e acolhimento. Andreia superou desafios de saúde, e passou a fazer refeições para movimentar seus dons na cozinha e fazer o que mais gosta: lidar com pessoas. Sua característica principal para cozinhar é a simplicidade, amor e ingredientes locais para garantir sempre a comida fresca de todo dia!

RECEITA DE DESTAQUE: Prato feito com bisteca acebolada e Mandioca amarelinha da terra

INGREDIENTES MAIS RELEVANTES DA RECEITA: Carne Suína; Ovo Caipira; Mandioca da terra

FORMAS DE PAGAMENTO: Cartão, pix, dinheiro

TIPO DE REFEIÇÃO: Prato feito - refeição individual

MÉDIA DE VALOR: \$\$

LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Bar do Miltinho – R. Maria Aparecida S. Siqueira, 940, Vila Industrial, 8h às 18h

TELEFONE DE CONTATO: (35) 9 8445-9614



Sobre o Circuito Gastronômico

de Conceição dos Ouros

O Circuito Gastronômico de Conceição dos Ouros foi criado para acolher os viajantes que passam pela região, oferecendo uma deliciosa experiência com sabores autênticos e caseiros. Focado em quitutes feitos à base de mandioca e seus derivados, o circuito valoriza a rica tradição culinária local, convidando o turista a saborear variedades de produtos, e ainda poderá conhecer a forma tradicional de produção do polvilho artesanal, convivendo com atividades que fazem parte do dia a dia das famílias ourenses.

A proposta é simples: proporcionar uma parada rápida e agradável, com a oportunidade de saborear um lanche típico, pão de mandioca, pães de queijo, biscoitos de polvilho e outras delícias feitas por cozinheiros locais. Seja para matar a fome de forma rápida e saborosa, ou para levar algo para compartilhar com a família no destino final, o circuito oferece opções práticas e deliciosas.

Além de valorizar a cultura local, este circuito é uma oportunidade única de experimentar o que há de melhor na culinária regional, enquanto os viajantes desfrutam de uma pausa confortável e acolhedora durante a sua jornada, seja em direção à Serra ou ao Litoral.

Editorial do Guia Gastronômico de Conceição dos Ouros: ADDTur Turismo e Prefeitura Municipal de Conceição dos Ouros, com contribuições do Prof. Paulo Araújo de Almeida.

