

The background of the cover is a vertical strip of torn paper. The paper is torn along its edges, creating a jagged, layered effect. The colors transition from a deep purple on the left, through a vibrant blue, to a bright yellow in the center, and finally to a light green on the right. The texture of the paper is visible, and the overall effect is one of organic, handcrafted beauty.

DEFRUTAR PORTUGAL

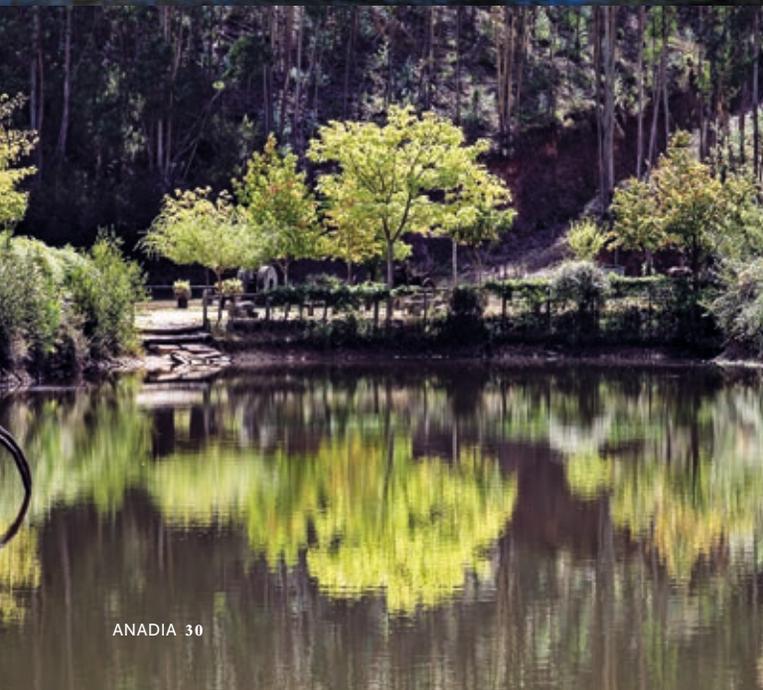
GOLDENBOOK
Edição Especial 2022



ABRANTES 6



ALBERGARIA-A-VELHA 12



ANADIA 30



ARCOS DE VALDEVEZ 36



FIGUEIRA DA FOZ 60



ÍLHAVO 70



ALCOBAÇA 16



ALMADA 24



AVEIRO 42



CASCAIS 50



MANGUALDE 74



MANTEIGAS 78

6	ABRANTES
12	ALBERGARIA A VELHA
16	ALCOBAÇA
24	ALMADA
30	ANADIA
36	ARCOS DE VALDEVEZ
42	AVEIRO
50	CASCAIS
60	FIGUEIRA DA FOZ
70	ÍLHAVO
74	MANGUALDE
78	MANTEIGAS
82	OEIRAS
88	PENALVA DO CASTELO
90	PENAMACOR
96	SANTA MARIA DA FEIRA
104	SEIXAL
110	SERPA
114	SESIMBRA
120	TAVIRA
128	TORRES VEDRAS
130	VAGOS
136	VILA NOVA DE GAIA

FICHA TÉCNICA EDITORIAL INFORMATION

Título. Title
Desfrutar Portugal
Goldenbook 2022

Produção e Edição.
Production & Edition
MAJOV Edições, Lda.

Projecto e Design gráfico.
Design & Artwork
Parafernália Design, Lda.

Execução gráfica.
Printing and Binding
Printer Portuguesa
– Indústria Gráfica, Lda.

Depósito legal.
495793/22

ISBN
978-989-54885-3-7

Copyright
Majov Edições, Lda.

Edição. Edition
Julho 2022

Tiragem. Circulation
10.000 exemplares. Copies

Preço. Price
20€

Todos os textos e fotos
apresentados neste Livro são
da exclusiva responsabilidade
dos respectivos Municípios.
All texts and photos presented
in this Book are the exclusive
responsibility of the respective
Municipalities.

Esta edição **DESEFRUTAR PORTUGAL**, a terceira em parceria com os municípios portugueses, é mais um convite à descoberta, ou redescoberta, de vários territórios de Portugal.

Temos um país tão bonito, tão distinto e tão apaixonante que não pode deixar de ser dado a conhecer aos portugueses e aos estrangeiros que nos visitam.

Viajar por Portugal, com o seu vasto património natural e arquitetónico, biológico e histórico, do passado e do presente permite desfrutar dos mais variados destinos, desde cidades, vilas, aldeias, parques naturais, praias espaçosas e amplas, serras e paisagens protegidas, proporcionando aos viajantes cenários surpreendentes e experiências únicas a nível de lazer, de cultura, de gastronomia, de ambientes naturais onde poderão ser praticadas as mais diversas actividades, dos desportos aquáticos aos passeios pelos percursos da natureza, entre muitos outros...

Em 2022, com a retoma do turismo internacional, aqui deixamos para todos várias sugestões de viagem por territórios que dispõem de uma reconhecida qualidade de vida e muitos deles de uma natureza em estado puro.

Fica aqui mais um contributo do **GOLDENBOOK** para a divulgação do que Portugal tem de melhor a oferecer ao viajante nacional e internacional, e tornar a sua experiência inesquecível.

Com a nossa ajuda, **DESEFRUTE PORTUGAL!**

This edition of **DESEFRUTAR PORTUGAL**, the third in partnership with Portuguese municipalities, is another invitation to discover, or rediscover, various parts of Portugal.

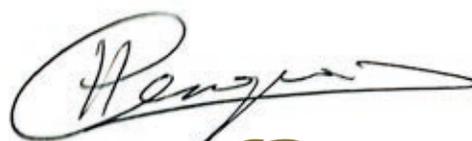
We are such a strikingly attractive country, so distinctive and so inspiring that it makes very good sense to boost its profile among potential Portuguese and international visitors.

Travelling through Portugal, with all of its vast natural and architectural, biological and historical, past and present heritage, enables you to enjoy a varied range of destinations, from cities, towns and villages to natural parks, spacious and broad beaches, mountains and protected landscapes that provide travellers with surprising scenarios and unique experiences in terms of leisure, culture, gastronomy and natural environments with the facilities for the most diverse activities, from aquatic sports through to long walks in resplendent nature, among so many others...

In 2022, with the recovery of international tourism, we leave here a series of varied suggestions for travelling these lands that provide clearly recognisable quality of life and with so many locations experiencing such a pure state of nature.

This is yet another contribution from **GOLDENBOOK** to promote the very best Portugal has to offer to national and international travellers and make their experiences even more unforgettable.

Take our help, **ENJOY PORTUGAL!**



GB

ABRANTES





Aquapolis – Parque Ribeirinho. *Aquapolis - Riverside Park* ©CMA



Estância de Wakeboard – Estação Náutica de Castelo de Bode. *Wakeboard Resort – Castelo de Bode Nautical Station* ©CMA



Baloiço panorâmico na encosta do Castelo. *Panoramic swing on the slope of the Castle* ©CMA



G55 Grande Rota das Ribeiras de Arcês e Rio Frio e do Rio Tejo. *G55 Great Route of the Ribeiras de Arcês and Rio Frio and the Tagus River* ©CMA

Centenária cidade de Abrantes

Abrantes respira história e surpreende pela beleza e conservação patrimonial, bem patente no seu Centro Histórico. Incontornável é a visita ao Castelo/fortaleza, um dos elementos importantes de arquitetura militar. Com uma rara panorâmica de 360º, dali avista-se a lezíria ribatejana, a charneca alentejana e as serranias da beira. Na proximidade há um baloiço panorâmico e um jardim de visita obrigatória entre a harmonia dos espaços verdes, o colorido dos vários tipos de flores e o desfrute das paisagens.

Rede de Museus

Imperdível é a visita ao jovem Museu Ibérico de Arqueologia e Arte de Abrantes que apresenta um acervo único em Portugal, num arco cronológico que vai da pré-história à arte contemporânea. Voltamos ao Castelo da cidade, para um convite a entrar na Igreja de Santa Maria do Castelo, a viajar nas diferentes memórias do Panteão dos Almeida e a contemplar as pinturas mural a fresco de inícios do século XV. Na vila de Tramagal, o Museu Metalúrgica Duarte Ferreira oferece uma viagem por mais de 1 século de história de uma das mais importantes empresas portuguesas do século XX. Saiba mais em museusdeabrantes.pt

Praias e Rotas

Se gosta de uma boa roadtrip, o percurso da EN 2 oferece paisagens arrebatadoras.

Nas margens da Albufeira de Castelo do Bode, as praias fluviais das Fontes e de Aldeia do Mato oferecem águas frescas e límpidas que convidam a passeios, atividades náuticas e aventu-

Centenary city of Abrantes

Abrantes breathes history and stuns through by its beauty and the state of its patrimonial conservation so very clearly evident in its Historical Centre. Landmark visits include the Castle/fortress, a leading example of military architecture. With a rare 360° panoramic view, there are views out over the Ribatejan marshes, the Alentejan heathlands and with the mountains of Beira in the distance. In the vicinity, there is a panoramic swing and a garden well worth visiting for the harmony of its green environment, splashed with the colours of different flowers and views out over the surrounding landscape.

Museum Network

Another essential stop is the recent Iberian Museum of Archaeology and Art of Abrantes that displays a collection unique in Portugal, spanning a chronological

arc from pre-history to contemporary art. We return to the city Castle for an invitation to enter the Church of Santa Maria do Castelo to travel through the different memories of the Almeida Pantheon and contemplate the mural and fresco paintings from the early 15th century. Over in the town of Tramagal, the Duarte Ferreira Metallurgic Museum covers over one century of history of one of the most important Portuguese companies of the 20th century. Learn a little more at museusdeabrantes.pt

Beaches and Routes

If you like a long road trip, the route of the EN 2 provides some amazing landscapes.

On the banks of the Castelo do Bode Reservoir, the fluvial beaches in Fontes and Aldeia do Mato provide cool and clear waters that invite long strolls along the shores in addition to the nautical and adventure



Torre de Menagem no interior do Castelo. *Torre de Menagem inside the Castle* ©CMA

ras na Estância de Wakeboard. A Grande Rota do Zêzere oferece paisagens a perder de vista. E ainda a Grande Rota das Ribeiras de Arcês e Rio Frio, e do Rio Tejo (GR 55), com visita obrigatória à milenar Oliveira do Mouchão, em Mouriscas.

Nas terras ao sul do Tejo, explore o GR12E7 – Caminho do Tejo, com espaços de lazer e de descanso como o Aquapolis – Parque Urbano Ribeirinho - com estação de serviço para autocaravanas - ou o Parque Tejo, com parque de campismo e área de serviço para autocaravanas. Visite o Cais de Acostagem de Rio de Moinhos ou o Miradouro da Penha, na vila de Tramagal, onde o espera o património natural que circunda o percurso pedestre da Ribeira de Alcolobre.

Gastronomia, azeites e vinho

Delicie-se com os pratos de peixe do rio, como a açorda de sável ou o achigã grelhado. Se preferir pratos de carne, escolha o entrecosto com migas carvoeiras ou a cozinha de caça. Não dispense provar os azeites premiados. Para acompanhar, peça vinhos produzidos nestas boas terras. Para sobremesa, a doçaria conventual deixa marca com as irresistíveis Tigeladas ou Palha de Abrantes.

APP Abrantes 360

Para quem quer descobrir toda a oferta da região, está disponível a app Abrantes360 (VisitAbrantes), onde está reunida a informação turística.

activities organised by the Wakeboard Resort. The Great Zêzere Route returns some unforgettable landscapes and there's also the Great Route of Ribeiras de Arcês, Rio Frio and the River Tagus (GR 55), featuring an obligatory stop-off at the millennium old Mouchão Olive Tree in Mouriscas.

In the lands to the south of the Tagus, explore the GR12E7 – Tagus Path, with leisure and relaxation facilities such as Aquapolis – the Ribeirinho Urban Park – with a service station for caravans - or the Tagus Park, with a camping site and caravan facilities. Visit Cais de Acostagem in Rio de Moinhos or the Miradouro da

Penha viewing point in the town of Tramagal, displaying all the natural heritage that surrounds the Ribeira de Alcolobre footpath.

Gastronomy, olive oils and wine

Savour the dishes featuring freshwater fish, such as shad açorda or grilled black bass. If you opt for the meat dishes, choose the ribs with migas carvoeiras or any of different game dishes. There are also award winning olive oils. To accompany, these fine lands produce equally fine wines. The sweets and desserts display a conventual legacy through the irresistible Tigeladas and Palha de Abrantes.

APP Abrantes 360

For anybody wishing to find out all about what this region has to offer, try the Abrantes360 (VisitAbrantes) app that gathers together tourism and other information.



Palha de Abrantes. *“Palha de Abrantes” (golden thin strings of egg yolk based paste)* ©CMA





abran
município



ALBERGARIA-A-VELHA

UM CONCELHO APETECÍVEL
PARA VISITAR

A DESIRABLE COUNTY
TO VISIT





Açude, Parque dos Moinhos. Weir, Parque dos Moinhos ©TIAGO FERREIRA

Com vestígios de povoamento desde cerca de 5000 a.C., Albergaria-a-Velha foi fundada pela Rainha D. Teresa em 1117 quando aqui mandou edificar uma Albergaria.

Em torno dessa albergaria foram-se fixando colonos e desenvolvendo uma aldeia, evoluindo depois para Vila, e no reinado de D. Maria II, em 1835, promovida a sede de concelho e elevada a Cidade em 2011.

São vários os motivos que fazem de Albergaria-a-Velha um concelho apetecível para visitar. É um território encaixado entre o rio e a serra, proporcionando cenários idílicos a quem o visita.

Ao longo do território podemos encontrar algum património classificado e um vasto património molinológico, sendo o concelho da Europa com mais moinhos de água inventariados, tornando-se assim, a imagem de marca deste território.

A sua riqueza do passado vive das histórias de quem lá viveu e trabalhou, mas também de quem, ao longo do tempo, construiu e edificou a Albergaria que o convidamos a conhecer.

Do lado Ribeirinho, a Pateira de Frossos e as margens do Rio Vouga, inseridas no importante sistema lagunar da Ria de Aveiro, são procuradas pela sua biodiversidade para atividades como observação de aves e outras

With remains of human settlement dating back to around 5000 B.C., Albergaria-a-Velha was founded in 1117 by Queen Teresa when she ordered the building of an Albergaria (Portuguese for Hostel/ Staging Inn) here.

Around this structure, there came others with a village developing over time that then became a town and, during the reign of Queen Maria II, was promoted to council capital in 1835, before being elevated to city status in 2011.

There are various motives making Albergaria-a-Velha a particularly attractive place

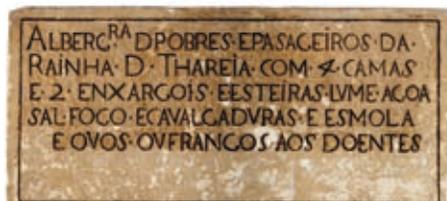
to visit. To begin with, its location settled between the river and the mountains, providing idyllic

scenarios to whoever visits.

Throughout its terrain, there are examples of classified heritage as well as a vast windmill legacy as the European council containing the most inventoried watermills and thus becoming the landmark brand of this council.

The riches of its past tell the stories of those who lived and worked there alongside the others who designed and built Albergaria that we here invite you to explore.

To the west, Pateira de Frossos and the banks of the River Vouga, forming part of the lagoon system of Aveiro, are greatly sought out for their biodiversity and practice of such activities as spotting birds and other species as well as outdoor sports. To the east, the village of Vilarinho de São Roque, a member of the Aldeia de Portugal chain of historical villages, provides countless spots where natural and cultural beauty remain



Lápedra inscrição Rainha D. Teresa. Tombstone inscription Queen D. Teresa



Festival do Pão. *Bread festival*

espécies, bem como a prática de desportos de natureza. Do lado nascente, a aldeia de Vilarinho de São Roque, classificada como Aldeia de Portugal, oferece inúmeros locais onde a beleza natural e cultural está ainda bem preservada.

Esta diversidade de cenários naturais faz de Albergaria-a-Velha um concelho convidativo para visitas de lazer, estando muito próximos de centros urbanos como Aveiro, Porto, Coimbra ou Viseu.

De realçar, que o Caminho de Santiago atravessa o território de Albergaria-a-Velha em cerca de 14,5 km, ao longo dos quais o peregrino pode contar com o apoio não só da hospitalidade das suas gentes, provando uma gastronomia local de grande diversidade, mas também do Albergue Municipal, honrando assim, a História secular da existência de um Albergue em Albergaria-a-Velha.

Neste território a gastronomia é rica e diversificada, bem enraizada nas tradições do concelho, com iguarias de excelente qualidade como: a vitela e o leitão assados no forno, a lampreia, a enguia, para além do pão e da broa, da regueifa de canela e dos tradicionais biscoitos “turcos”.

Numa terra de tradições feitas de água, pão e moinhos, realça-se o Festival Pão de Portugal, no qual se celebra o pão nacional, e o certame Albergaria ConVida – Feira Regional de Artesanato e Gastronomia, que atraem milhares de visitantes.

Dentro das festas e Romarias celebradas no concelho, a festa em honra da Nossa Senhora do Socorro é a mais grandiosa e tradicional, onde os peregrinos rumam à colina do Bico do Monte, numa tradição que remonta ao século XIX.

very well-preserved.

This diversity of natural scenarios around Albergaria-a-Velha make it an attractive place for recreational visits, in close proximity to the cities of Aveiro, Oporto, Coimbra and Viseu.

Of particular note, the Santiago Way runs for 14.5 kilometres of its length through Albergaria-a-Velha, along which pilgrims encounter support, hospitality, gastronomy, but also the Municipal Hostel, thereby honouring the centuries long history that underpins the existence of a hostel in Albergaria-a-Velha.

This territory is home to a rich and diversified gastronomy, firmly rooted in the traditions of the council, featuring dishes of excellent quality, including: oven roasted veal and suckling pig, lamprey, eel as well as different breads and broa cornbread, cinnamon regueifa and the equally

traditional “turcos” biscuits.

In this land of traditions established around water, bread and windmills, there are highlights such as the Bread Festival of Portugal, which celebrates the national loaf, and the Albergaria ConVida – a Regional Handicrafts and Gastronomic Fair that attracts visitors in their thousands.

Among the most renowned council festivals and pilgrimages, one event, in honour of Nossa Senhora do Socorro stands out as the most grandiose and traditional with pilgrims heading up the slopes of Bico do Monte in a tradition reaching back to the 19th century.



ALCOBAÇA

NO TEMPO CERTO

ALCOBAÇA, AT THE RIGHT TIME





Em Alcobaça, a paisagem verdejante entre a Serra dos Candeeiros e o Oceano Atlântico transporta-nos para um tempo sem fim.

Terra de raízes profundas, de frutas doces, de pomares e vinhas, de azeite e de pão, de moinhos, de ginja e de perdições conventuais. Alcobaça encontra-se sempre o tempo certo desfrutar de uma boa refeição, de um dia praia, para se deliciar com os divinos doces conventuais, para um espetáculo diferente, para visitar os seus Mosteiros cistercienses ou para uma caminhada em família.

Terra de músicos, de grandes concertos, de lendas, de mouras encantadas, remete-nos para um tempo imemorial e mágico. Na cidade, que cresceu à volta do seu imponente Mosteiro, os magníficos túmulos de D. Pedro I e D. Inês de Castro, carregam esta região de simbolismo e de paixão.

Por estas terras comemora-se a 14 de agosto, com grande festa e identidade, o aniversário da Batalha de Aljubarrota. Ainda hoje, no imaginário português, persiste a lenda da Padeira de Aljubarrota, a heroína e mulher do povo, que defendeu Portugal contra os castelhanos com as suas próprias mãos.

Mas, Alcobaça não parou no tempo! Terra de inovação, de gentes empreendedoras, de cerâmica, de moldes, de pedra, de cutelaria, uma região de grande riqueza, que promove a qualidade de vida e o bem-estar.

In Alcobaça, the green landscape between the Candeeiros Mountain Range and the Atlantic Ocean carries us to an endless time.

It is a land of deep roots, sweet fruit, orchards and vineyards, of olive oil and bread, of windmills, of cherry liqueur and decadent conventual sweets. At Alcobaça, it is always the right time to enjoy a good meal, a day at the beach, to relish divine conventual sweets, to enjoy a unique show, to visit its Cistercian monasteries or go for a family walk.

A land of musicians, of major concerts, of legends, of enchanted Moorish women, it takes us back to an immemorial and magical time. In the city, which was built around its imposing monastery, the magnificent tombs of D. Pedro I and D. Inês de Castro fill this region with symbolism and passion.

In this land, on 14 August, the anniversary of the Battle of Aljubarrota is celebrated with great festivity and

identity. To this day, the legend of the Baker of Aljubarrota, the heroine and woman of the people who defended Portugal against the Castilians with her own hands, persists in the imagination of the Portuguese people.

However, Alcobaça is not lost in time! It is a land of innovation, of entrepreneurs, of ceramics, moulds, stone, cutlery and a region of great wealth, which promotes quality of life and well-being.





Vale Furado



Museu do Vinho. *Wine Museum*



Aljubarrota. *Estátua da Padeira da Aljubarrota. Padeira da Aljubarrota Statue*



São Martinho do Porto



Serra dos Candeeiros



Alcobaca



Mosteiro de Coz. Coz Monastery



Mosteiro de Alcobaça. Capela Relicário. Reliquary chapel of Alcobaça Monastery

Tudo começou no século XII, quando os monges cistercienses aqui se fixaram. Trouxeram consigo a espiritualidade e a arte de trabalhar a terra e, durante vários séculos, administraram o território dos antigos Coutos de Alcobaça, acompanhando de perto os grandes momentos da história de Portugal. Com uma ação colonizadora notável, imprimiram nos seus habitantes o saber fazer, numa vasta região de cariz fortemente agrícola. Foi este conhecimento, trabalhado em terrenos férteis e propícios à produção de legumes e fruta, que tornou este território na mais importante região pomícola do país. A abundância e qualidade da saborosa e variada fruta (como as peras, maçãs e pêsegos) e o vasto conjunto de leguminosas, ainda hoje aqui produzidos, é disso testemunho.

Além da fruticultura, onde se destaca a Maçã de Alcobaça – IGP, também os Doces Conventuais representam uma forte marca gastronómica do concelho, com destaque para as Cornucópias, Queijadas do Bário, Gradinhas de Alcobaça, Tachinhos à Dom Abade e o famoso Pão de Ló de Alfeizerão.

Em termos da produção de vinhos e licores, destaque para o tradicional Licor de Ginja de Alcobaça e para um forte ressurgimento dos vinhos de Alcobaça, cujos prémios os tornam reconhecidos internacionalmente.

Junto ao Mosteiro, para além dos doces conventuais, do famoso Frango na Púcara e do licor de Ginja, pode ainda deslumbrar-se com as famosas Chitas de Alcobaça que dão cor e textura às montras do Rossio.

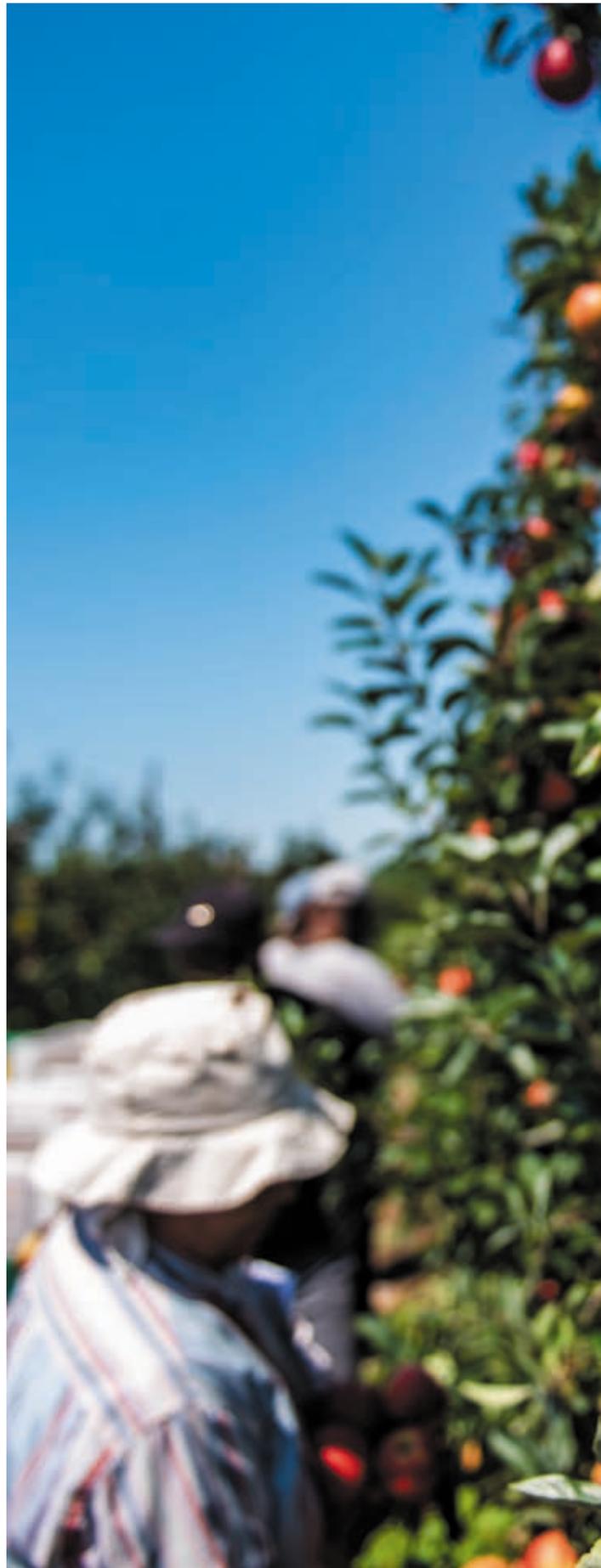
Ao sair da cidade, viaje entre a serra e o oceano Atlântico, onde há muito para experienciar. As praias levam-nos para um tempo lento, de desfrute da natureza e do oceano azul. A sul, São Martinho do Porto, praia para famílias e, a norte, Paredes da Vitória transporta-nos para um mar sem fim, e tantas outras praias, mais recatadas, selvagens e de falésias sublimes. Um azul a perder de vista.

E se o nevoeiro do Oeste teimar em dissipar, procure pelos percursos pedestres, traçados por todo o território, que permitem a incursão pelo património natural, cultural e arquitetónico, em locais de rara beleza. Cursos de água, florestas, igrejas e ermidas elevam o espírito dos caminhantes.

Alcobaça: aqui encontra o seu tempo!



Cornucópias de Alcobaça. *Typical Sweet*



Maçã de Alcobaça. *Alcobaça apple*



Percurso Camoniano

It all began in the 12th century, when Cistercian monks settled here. They brought with them spirituality and the art of working the land, and for several centuries administered the territory of the former Coutos de Alcobça, closely following major milestones in Portugal's history. With noteworthy colonisation pursuits, they passed on their know-how to the inhabitants of a vast region with a strong agricultural tradition. It was this knowledge, worked on fertile land well-suited to the production of vegetables and fruit that made this territory the country's most important fruit-growing region. The abundance and quality of the flavoursome and varied fruit (such as pears, apples and peaches), and the wide variety of legumes still produced here today, bears witness to this.

Besides fruit farming, where the Alcobça – IGP apple stands out, Doces Conventuais (conventual sweets) also represent a strong culinary icon of the municipality, especially the Cornucópias (cream horns), pastries such as Queijadas do Bário, Gradinhas de Alcobça and Tachinhos à Dom Abade and the famous Pão de Ló de Alfeizerão (sponge cake).

As regards wine and liquor production, the traditional Alcobça cherry liqueur and a strong re-emergence of Alcobça wines, whose awards have made them internationally renowned, stand out.

Next to the monastery, besides the conventual sweets, the famous Frango na Púcara (chicken cooked in a clay pot) and the cherry liqueur, you can also admire the famous Chitas de Alcobça (textiles), which add colour and texture to the shop windows of the Rossio building.

As you leave the city, be sure to travel between the mountains and the Atlantic Ocean, where there is much to experience. The beaches will take you into a laid-back time of enjoying nature and the blue ocean. To the south, São Martinho do Porto, a beach for families and, to the north, Paredes da Vitória, take us to an endless sea, and many other beaches which are wilder and more secluded, with sublime cliffs. There is blue as far as the eye can see.

And if the fog in the west insists on clearing, look for the pedestrian trails throughout the territory, which allow you to explore the natural, cultural and architectural heritage in places of rare beauty. Watercourses, forests, churches and chapels will lift travellers' spirits.

Alcobça: find your time here!



ALMADA

DESTINO NATURAL,
ENTRE O RIO E O OCEANO

A NATURAL DESTINATION,
BETWEEN THE RIVER
AND THE OCEAN



Porta aberta para o sul de Portugal, banhada pelo Atlântico e pelo rio Tejo, com o Cristo-Rei a abraçar Lisboa, Almada beneficia de uma situação geográfica de excelência, com as panorâmicas mais bonitas sobre a capital, largas e longas praias de areia fina e branca recortadas pela secular Mata dos Medos que pinta a verde a emblemática Arriba Fóssil, com o oceano azul aos pés, a convidar à prática dos mais variados desportos de mar. Almada é um destino assumidamente natural e, sustentável, onde a cultura, o património religioso e a história se fundem num território que é há muito de muitos. Apetitosa e generosa é a oferta gastronómica que reflete a autenticidade tradicional do bom peixe e marisco, mas também da inovação cosmopolita, regada pelos melhores vinhos. Convidamo-lo a explorar um destino onde a celebração da História não deixa de abraçar o futuro – uma terra onde se respira ar puro, arte, cultura e modernidade.

Almada is an open door to the south of Portugal, bathed by the Atlantic and the Tejo River, with Cristo-Rei embracing Lisboa. It benefits from an excellent geographical situation, with the most beautiful views over the capital of Portugal, wide and long beaches of white sand, outlined by the ancient Medos National Forest that paints in green the emblematic Arriba Fóssil, a protected area with the blue ocean at its feet, inviting you to practice sea sports. Almada is an openly

natural and sustainable destination, where culture, religious heritage and history merge in a people's territory. The gastronomic offer is appetizing and generous, reflecting the traditional authenticity of good fish and seafood in its dishes, but also the cosmopolitan innovation, both watered by the best wines. We invite you to explore a destination where the celebration of History does not fail to embrace the future – a land where you can breathe fresh air, art, culture and modernity.

Em toda a frente ribeirinha de Almada as vistas são arrebatadoras! No eixo Cacilhas – Almada Velha – Cristo Rei, sucedem-se os miradouros, aliados a um rico património histórico, cultural e religioso. À oferta do coração da cidade juntam-se algumas localidades pitorescas, onde a autenticidade das gentes se une a uma história de atividades ribeirinhas e a um património militar notável, onde também é possível apreciar arqueologia industrial de grande relevância.

Com mais de 13 km de praias contínuas de fina areia branca, a frente atlântica de Almada atrai milhares de pessoas, oferece excelentes condições para a prática de desportos de onda e fascina pelos seus sunsets sempre apetecíveis e pela sua ligação à pesca tradicional, em especial à Arte Xávega, património identitário da Costa da Caparica. A excelência destas praias confere-lhes a todas a Distinção de Praia Qualidade Ouro, pela Quercus e, a algumas delas a Distinção Bandeira Azul, pela FEE.

Como pano de fundo para a imensidão do Atlântico, encontramos o maior espaço natural do concelho, a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica, área protegida com grande relevância geológica e geomorfológica, vegetação autóctone e espécies de fauna e flora raras. Aqui, deixe-se apaixonar pela Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos onde o pinhal manso oferece vários percursos pedestres que alcançam os miradouros sobranceiros às praias. Contribuindo para a conservação e sustentabilidade deste espaço, os novos passadiços da Mata dos Medos são de visita obrigatória e convidam a uma total imersão no meio natural. A zona é também ponto de referência para os amantes de desportos radicais e de atividades ligadas à saúde e bem-estar, passeios de bicicleta, passeios a cavalo, e piqueniques.

O Concelho dispõe também das melhores condições para a prática do golfe, e de parques urbanos e jardins, que fazem de Almada uma das 10 cidades mais verdes de Portugal, onde a perfeita harmonia entre tranquilidade, convívio, lazer e desporto apela à contemplação e à exploração dos sentidos. Destaque especial para o Parque da Paz, considerado o “pulmão da cidade” de Almada, ou para o Jardim do Rio, cujo Elevador Panorâmico nos eleva até ao centro histórico de Almada.

Numa visita a um concelho tão multifacetado como o de Almada, estas opções de fruição ao ar livre podem, (e devem!) ser complementadas por muitas outras, em diferentes vertentes. A riqueza de Almada no que respeita a património histórico não passa despercebida nem cristaliza o território no passado: pelo contrário, é parte integrante das vivências do presente. O Santuário do Cristo Rei, ex-libris de Almada, oferece uma deslumbrante vista panorâmica sobre a região e atrai milhares de visitantes e peregrinos, sendo o ponto de partida perfeito para uma visita ao restante património concelhio: a Casa da Cerca e o seu Jardim Botânico, o Convento dos Capuchos, o Solar dos Zagallos ou a Fragata D. Fernando II e Glória, entre muitos outros espaços, museus, igrejas e sítios arqueológicos são imperdíveis.

São também muitas as sugestões de itinerários genéricos ou temáticos pelos quais pode optar: percursos de cidade, panorâmicos, religiosos, de natureza, de arte urbana, literários, rurais, industriais ou militares, vão de encontro às preferências de cada visitante, dando a conhecer a vasta oferta de pontos de interesse do concelho.

All along the riverfront of Almada, the views are breathtaking! From Cacilhas to the monument of Cristo-Rei, there are viewpoints, allied to a rich historical, cultural and religious heritage. In addition to the offer of the heart of the city, some picturesque towns combine the authenticity of the people with a history of riverside activities and a remarkable military heritage and industrial archaeology.

With more than 13 kms of continuous beaches of fine white sand, the Atlantic front of Almada attracts thousands of people, offering excellent conditions for the practice of wave sports and fascinates with its desirable sunsets and its connection to traditional fishing techniques, which are identity heritage of Costa da Caparica. The excellence of these beaches grants them all the Gold Quality Beach Distinction, by Quercus and, to some of them, the Blue Flag Distinction, by FEE.

As a background to the immensity of the Atlantic, we find the largest natural space in the municipality, the Protected Area of Arriba Fóssil of Costa da Caparica, a space of geological and geomorphological relevance, autochthonous vegetation and rare species of fauna and flora. There, let yourself fall in love with the Medos Nacional Forest Botanical Reserve, where the pine forest offers several paths that reach the viewpoints over the beach. Contributing to the conservation and sustainability of this space, the new walkways of Medos Nacional Forest are a must-visit and invite you to fully immerse yourself in the natural environment. The area is also a point of reference for extreme sports lovers and health and well-being activities, bicycle rides, horseback riding and picnics.

The Municipality also offers great conditions for golf, urban parks and

gardens, which make Almada one of the 10 greenest cities in Portugal. Here, the perfect harmony between tranquillity, leisure and sport appeals for contemplation and exploration of the senses. A special highlight goes to Paz Park, considered the “lung of the city” of Almada, or Rio Garden, where the Panoramic Lift takes us to the historic centre of Almada.

When visiting Almada, the outdoor leisure options can, (and must!) be complemented by many other activities and visits. Regarding historical heritage, Almada’s wealth doesn’t crystallize the territory in the past, but is part of everyday experiences. The Sanctuary of Cristo-Rei, ex-libris of Almada, offers marvellous panoramic views over the region and attracts thousands of visitors and pilgrims, being the perfect starting point for a visit to the rest of Almada’s heritage. Casa da Cerca and its botanical garden, the Capuchos Monastery, the Zagallos Manor House or the D. Fernando II e Glória Frigate, among many other spaces, museums, churches and archaeological sites are definitely not to be missed.

There are also many suggestions for generic or thematic itineraries that you can choose from; city, panoramic, religious, nature, urban art, literary, rural, industrial or military routes are available, meeting the preferences of each visitor, in order to make known the wide range of points of interest in the county.

The local gastronomy highlights dishes of fresh fish, seafood, mixed fish cooked in cataplana, fish stews, Bulhão Pato clams, and meat barbecue mixes, whose flavours and aromas are never forgotten. In Cacilhas, Costa da Caparica, Trafaria or Porto Brandão,



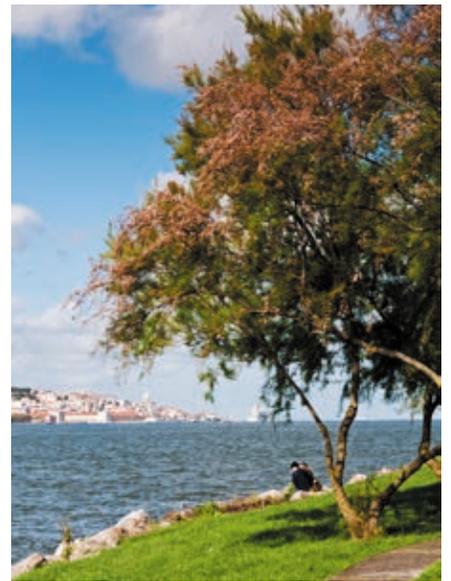
Fragata D. Fernando II e Glória. *Frigate D. Fernando II e Glória*



Pescadores. *Fishermen*



Casa da Cerca, Jardim Botânico. *Casa da Cerca, Botanical Garden*



Jardim do Rio, vista Lisboa. *Rio garden, Lisboa view*



Arriba Fóssil e praia. *Fossil cliff and beach*



Golfe Aroeira. *Aroeira Golf*



Convento dos Capuchos. *Capuchos Monastery*



Paços do Concelho. *Town Hall*



Solar dos Zagallos, Sala Verde. *Zagallos Manor House, Green Room*



Solar dos Zagallos, Capela. *Zagallos Manor House, Chapel*



Fórum Romeu Correia. *Romeu Correia Forum*



Passadiços Mata dos Medos. *Medos forest walkways*



Parque da Paz. *Paz Park*



Cristo Rei

A incontornável gastronomia local dá destaque a pratos de peixe fresco, marisco, caldeiradas, Amêijoas à Bulhão Pato e carvoadas, cujos sabores e aromas jamais se esquecem. Em Cacilhas, Costa da Caparica, Trafaria ou Porto Brandão, e um pouco por todo o concelho, a oferta gastronómica é abrangente e vai da cozinha tradicional à cozinha de autor, sem esquecer um bom vinho a acompanhar. Para adoçar a boca dos mais gulosos, a doçaria almadense convida a provar os típicos Pastéis Al-Madan, os Claudinos e os Pastéis de Santo António.

Almada é também o destino natural da cultura. Ao longo de todo o ano é possível desfrutar de eventos musicais, de teatro, e dança, muitos de projeção internacional, numa agenda bem diversificada e dinâmica.

Descubra Almada e viva experiências que perdurarão na memória para sempre!

and all over the municipality, the wide gastronomic offer goes from traditional cuisine to author's cuisine, along with good quality wines. To sweeten our mouths, Almada invites you to taste the typical Al-Madan custards, Claudinos and Santo António's cream custards.

Almada is also the natural destination for culture. Throughout the year, it is possible to enjoy musical, theatre and dance events, many of them with

international projection, in a varied and dynamic agenda.

Discover Almada and live experiences that will remain in your memory forever!



Kitesurf. *kitesurfing*



Casa da Cerca

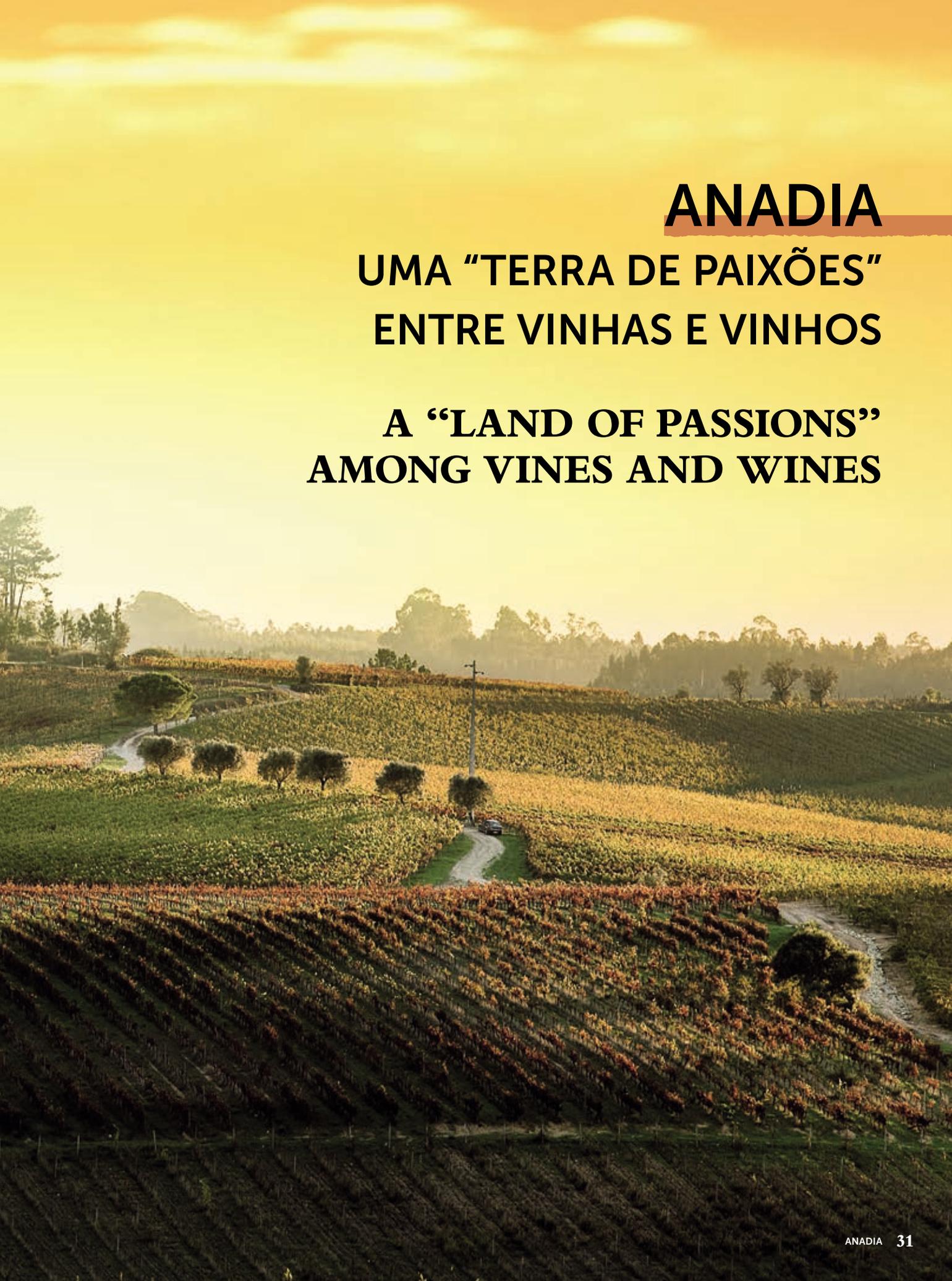


Para mais informação, explore a página cm-almada.pt/visitar ou descarregue a APP Descubra Portugal e seleccione o município de Almada. For more information, explore the website cm-almada.pt/visitar or download the APP Descubra Portugal and select the municipality of Almada





Paisagem vinhateira



ANADIA
UMA “TERRA DE PAIXÕES”
ENTRE VINHAS E VINHOS

A “LAND OF PASSIONS”
AMONG VINES AND WINES



Baloço Maria Gomes. *Maria Gomes swing*
(São Lourenço do Bairro)



Espaço Bairrada. *Bairrada Space*



Leitão Assado à Bairrada. *Bairrada suckling pig*



Palace Hotel da Curia. *Curia Palace Hotel*



Espumante Bairrada. *Bairrada sparkling wine*

Situado entre a planura da gândara e as vertentes da serra, Anadia é um concelho genuíno e deslumbrante, com muito para ver, saborear e visitar. Esta “Terra de Paixões”, intensamente moldada por paisagens vinhateiras únicas, apresenta-se como o destino perfeito para os amantes de enoturismo, também apreciadores de cultura, desporto, arte, gastronomia, emoções, natureza e termas.

Locais a visitar

No concelho de Anadia, há locais de paragem obrigatória que se tornam inesquecíveis, ora pela componente histórica que preservam, ora pela vertente vanguardista que ostentam. Refiram-se, apenas a título de exemplo, o Museu do Vinho Bairrada, sito no centro da cidade de Anadia, que divulga o percurso do vinho, e o Aliança Underground Museum, na vila de Sangalhos, museu subterrâneo onde estagiam espumantes, vinhos e aguardentes em perfeita comunhão com coleções artísticas. Visitas guiadas a adegas e caves, tradicionais e modernas, fazem igualmente parte da oferta turística do concelho de Anadia.

Integrado na Região Demarcada da Bairrada, Anadia é um destino de enoturismo de excelência, onde nascem vinhos e espumantes sublimes, reconhecidos a nível nacional e internacional pela diferenciação e qualidade. Entre os muitos locais de venda destes produtos com características únicas, destaca-se o Espaço Bairrada da Curia. Situado numa aldeia histórica com

Located on the Gândara plain and the slopes of the mountain, Anadia is a genuinely stunning council with so much to see, savour and visit. This “Land of Passions”, intensely moulded by the unique vine growing landscapes, emerges as a perfect destination especially for enthusiasts of enotourism but also for appreciators of culture, sport, art, gastronomy, emotions, nature and thermal spas.

Places to visit

The council of Anadia contains compulsory sites of visit that become unforgettable, whether due to the historical component they preserve or for the vanguardist facet they nurture. Let us provide the following examples, the Bairrada Wine Museum, located in the centre of the city of Anadia, which features

a wine route, and the Aliança Underground Museum, in the town of Sangalhos, an underground museum in which wines, sparkling wines and spirit drinks (knowned, in Portugal, as aguardente) age in perfect communion with the artistic collections on display. Guided tours of the wine cellars and winerys, both traditional and modern, equally form part of the range of tourism services available in the council of Anadia.

Integrated into the Demarcated Region of Bairrada, Anadia is an enotourism destination of excellence, a producer of sublime wines and sparkling wines, which gain national and international recognition for their differentiation and quality. Among the many places selling these products, with their unique characteristics, the Bairrada Space (Espaço Bairrada) of



Caves. Cellars (Ferreiros-Moita)



Termas da Curia. Curia Thermal Spa



Museu do Vinho Bairrada. Bairrada Wine Museum



Spa do Palace Hotel da Curia. Spa of the Curia Palace Hotel



Centro de Alto Rendimento de Anadia – Velódromo Nacional. Anadia High Performance Centre – National Velodrome Portugal (Sangalhos)

águas termais ímpares, ocupa o edifício da antiga estação de caminhos de ferro da Curia, monumento histórico que foi reaproveitado, preservando a arquitetura original.

Alojamento

Em Anadia, é fácil encontrar resposta à típica pergunta “onde ficar?”. A oferta de alojamento é variada e satisfaz todos os gostos, desde o mais simples ao mais requintado. O turista pode optar por pernoitar num hotel, numa pensão, numa casa rural, numa guest house, num hostel ou até num moinho.

Gastronomia

O afamado leitão da Bairrada é o rei da gastronomia anadiense. A sua corte é também constituída por chanfana, arroz de molho pardo, cabidela de leitão e, entre outras especialidades, Bacalhau à Senhor Prior de Tamengos. Estes pratos tradicionais conjugam na perfeição com vinhos e espumantes de produtores do concelho. Para sobremesa, destacam-se as especialidades Amores da Curia, Barriga de Freira de Anadia, Fanecos e Bairradinos.

Outros locais a visitar

Museu das Duas Rodas, Parque das Termas da Curia, Museu José Luciano de Castro, Termas de Vale da Mó, Museu Etnográfico da Pedralva, Miradouro do Ecoparque de Sangalhos, Quinta do Encontro.

Curia stands out. Located in a historical village with high quality Spring waters, this store occupies the former building of the Curia railway station, a historical monument that was converted while maintaining the original architecture.

Accommodation

In Anadia, there’s always an easy answer to the question “where to stay?”. The accommodation range is varied and meets every taste, from the most simple to the most refined. Visitors may opt to stay in a hotel, a-inn, a rural residence, a guesthouse, a hostel or even a windmill.

Gastronomy

The greatly renowned Bairrada suckling pig is the king of Anadia’s gastronomy. However, the court also contains chanfana mutton, pardo sauce rice, suckling pig

cabidela stew alongside other specialities such as cod à la Prior de Tamengos. These traditional dishes balance to perfection any of the wines and sparkling wines produced in the council. For dessert, the local specialities include Amores da Curia, Barriga de Freira de Anadia, Fanecos and Bairradinos.

Other places to visit

Museum of Two Wheels, Curia Thermal Park, José Luciano de Castro Museum, Vale da Mó Thermal Spa, Pedralva Ethnographic Museum, Sangalhos Ecopark viewpoint, “Encontro” estate and cellar.



Aliança Underground Museum (Sangalhos)

UNDERGROUND
GEODES

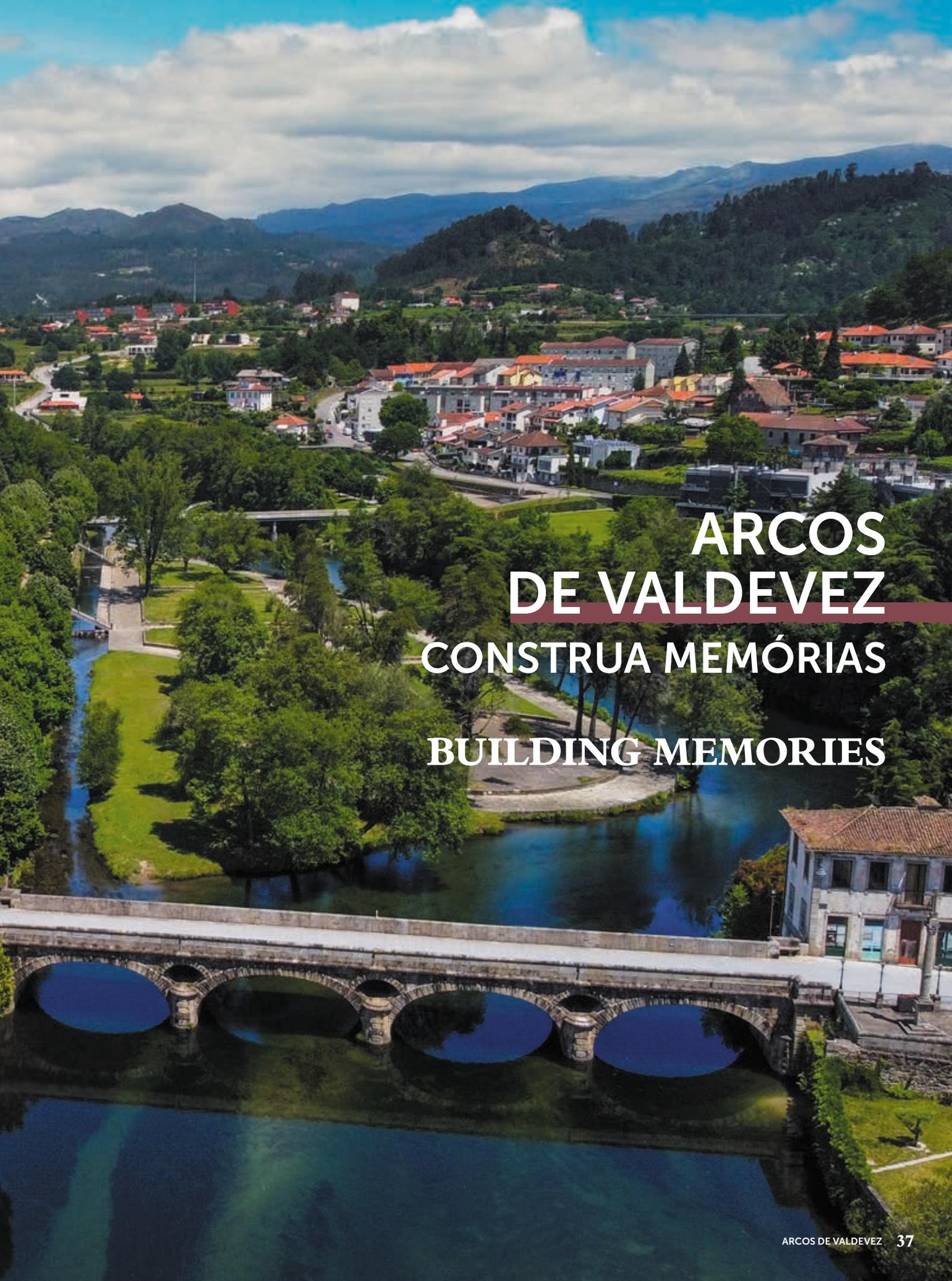



município de anadia

 ANADIA





An aerial photograph of a town in a valley. In the foreground, a stone bridge with five arches spans a river. The town is built on a hillside, with many houses having red-tiled roofs. In the background, there are mountains under a blue sky with white clouds. The text 'ARCOS DE VALDEVEZ' is written in large white letters, with 'CONSTRUA MEMÓRIAS' and 'BUILDING MEMORIES' below it. A dark red horizontal bar is behind the first two lines of text.

**ARCOS
DE VALDEVEZ**
CONSTRUA MEMÓRIAS
BUILDING MEMORIES



Sistelo Paisagem Cultural. *Sistelo Cultural Landscape*





Vila de Soajo. *Soajo Village*



Oficinas de Criatividade Himalaya. *Himalaya Creativity Workshops*



Paço de Giela. *Manor House of Giela*



Verdejante concelho e o maior do Alto Minho, percorrido pelo carismático Rio Vez e moldado por vales e montanhas de beleza única, Arcos de Valdevez está envolto por uma paisagem deslumbrante integrada maioritariamente no Parque Nacional da Peneda-Gerês.

Mas não é apenas a beleza natural que torna este território tão sedutor; é rico em Tradições e História, desde o Centro Histórico às antigas casas solarengas e às igrejas ornamentadas pelo melhor do Barroco Nacional. Podemos de igual modo escutar o murmúrio do Tempo quando nos deixamos deslumbrar por locais como Soajo, Sistelo, Ermelo ou o remoto Santuário da N^a S^a da Peneda. Este é também um território que traz consigo narrativas de feitos heroicos que ajudaram a fundar a Nação portuguesa e que tem no Recontro de Valdevez de 1141, travado entre Afonso Henriques e seu primo Afonso VII de Leão, o seu expoente máximo, motivo pelo qual o concelho assume orgulhosamente a frase "Arcos de Valdevez: Onde Portugal Se Fez".



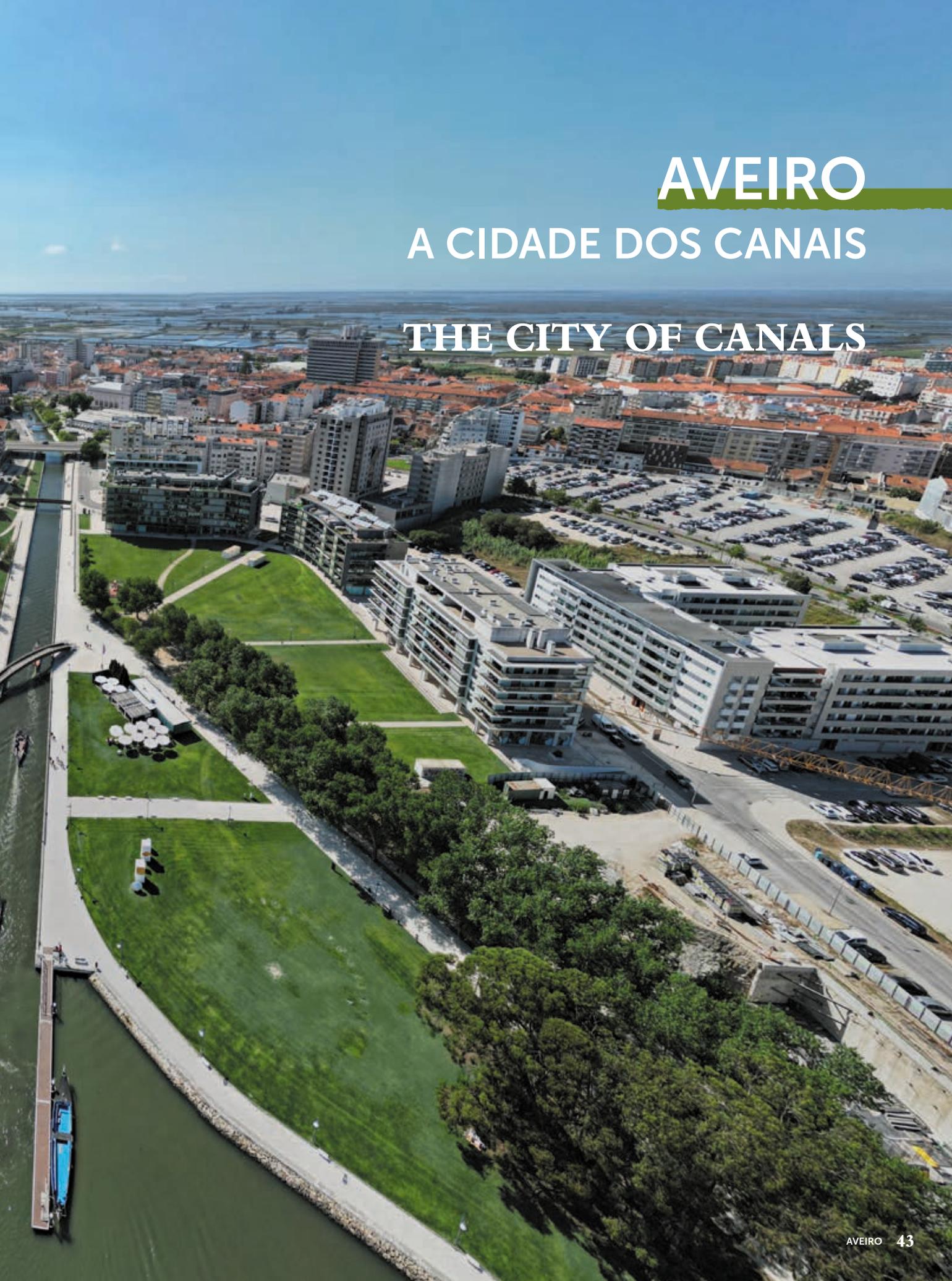
Centro Interpretativo do Barroco. *Baroque Interpretive Center*

Verdant municipality and the largest in AltoMinho, traversed by the charismatic Rio Vez (Vez River) and shaped by valleys and mountains of unique beauty, Arcos de Valdevez is surrounded by a stunning landscape integrated mostly in the Peneda-Gerês National Park. But is not just natural beauty that makes this territory so seductive; It is also rich in Traditions and History, from the Historic Centre to the old manor houses and churches ornamented with the best of the National Baroque. We can likewise hear the murmur of Time when we let ourselves be dazzled by places like Soajo, Sistelo, Ermelo or

the remote Sanctuary of Nossa Senhora da Peneda. This is also a territory that carries narratives of heroic acts that helped found the Portuguese Nation and has in "Recontro de Valdevez" (Valdevez Tournament) of 1141, fought between Afonso Henriques, first portuguese king, and his cousin Afonso VII of Leon, his maximum exponent, reason why the municipality proudly takes on the phrase "Arcos de Valdevez: Onde Portugal Se Fez" (Arcos de Valdevez: Where Portugal Was Made).





An aerial photograph of Aveiro, Portugal, showcasing its unique canal system. A wide canal runs vertically on the left side of the frame. To its right is a large, vibrant green park area with several paved walkways and clusters of trees. Further right, modern multi-story apartment buildings with balconies are visible, interspersed with older buildings and a large parking lot filled with cars. The background shows a dense urban area with red-tiled roofs extending to the horizon under a clear blue sky.

AVEIRO

A CIDADE DOS CANAIS

THE CITY OF CANALS

A água que se engolfa pelas hidrovias principais aveirenses é o espelho da Cidade. Flui o Canal dos Botirões, o Canal Central, o Canal do Côjo, o Canal das Pirâmides, o Canal de São Roque e o Canal do Paraíso. Elemento primordial da personalidade do Município de Aveiro, os fluxos da Ria que se alinham em ramais estreitos, devem a sua formação à economia da exploração do sal e impõem-se com graça singular na urbanidade. Pontuam-na de paisagens líquidas, que refletem, tal qual aguarelas coloridas e suaves, as gentes, os edifícios e os barcos moliceiros, esses veículos marinhos de cores garridas que, outrora destinados à apanha do moliço, o sargaço, percorrem essas veias da anatomia urbana, dando-lhes vida e movimento.

Aveiro é também o cenário privilegiado de construções exemplares da Belle Époque, já com o roteiro identificado.

É nessa linha de Ria que se vislumbra a riqueza dos edifícios de Arte Nova (início do Século XX), como o próprio Museu de Arte Nova e a Casa de Chá, símbolos claros de como a Cidade se mostrou recetiva à inovação e à modernidade.

Contemplar o rico património edificado aveirense é, sobretudo, viajar pela História da arte e da arquitetura do país, destaque para além do Museu de Aveiro/Santa Joana, o Museu Arte Nova, o Museu da Cidade e o Ecomuseu Marinha da Troncalhada.

The water that fills Aveiro's main waterways mirrors the city. The Botirões Canal, the Central Canal, the Côjo Canal, the Pirâmides Canal, the São Roque Canal and the Paraíso Canal all flow throughout the city. Salt exploitation in the area has led to the creation of the Ria's narrow byways, Aveiro's distinguishing mark, which have gracefully established themselves upon the urban landscape.

Creating liquid landscapes, which reflect, like colourful and soft watercolours, the Aveiro's people, buildings and moliceiro boats (gondola-like), these colourful boats, once used for collecting seaweed and sargassum, travel along the urban veins of this city, giving them life and movement.

Aveiro became the hotspot for exemplary Belle Époque buildings, now with an established tour route

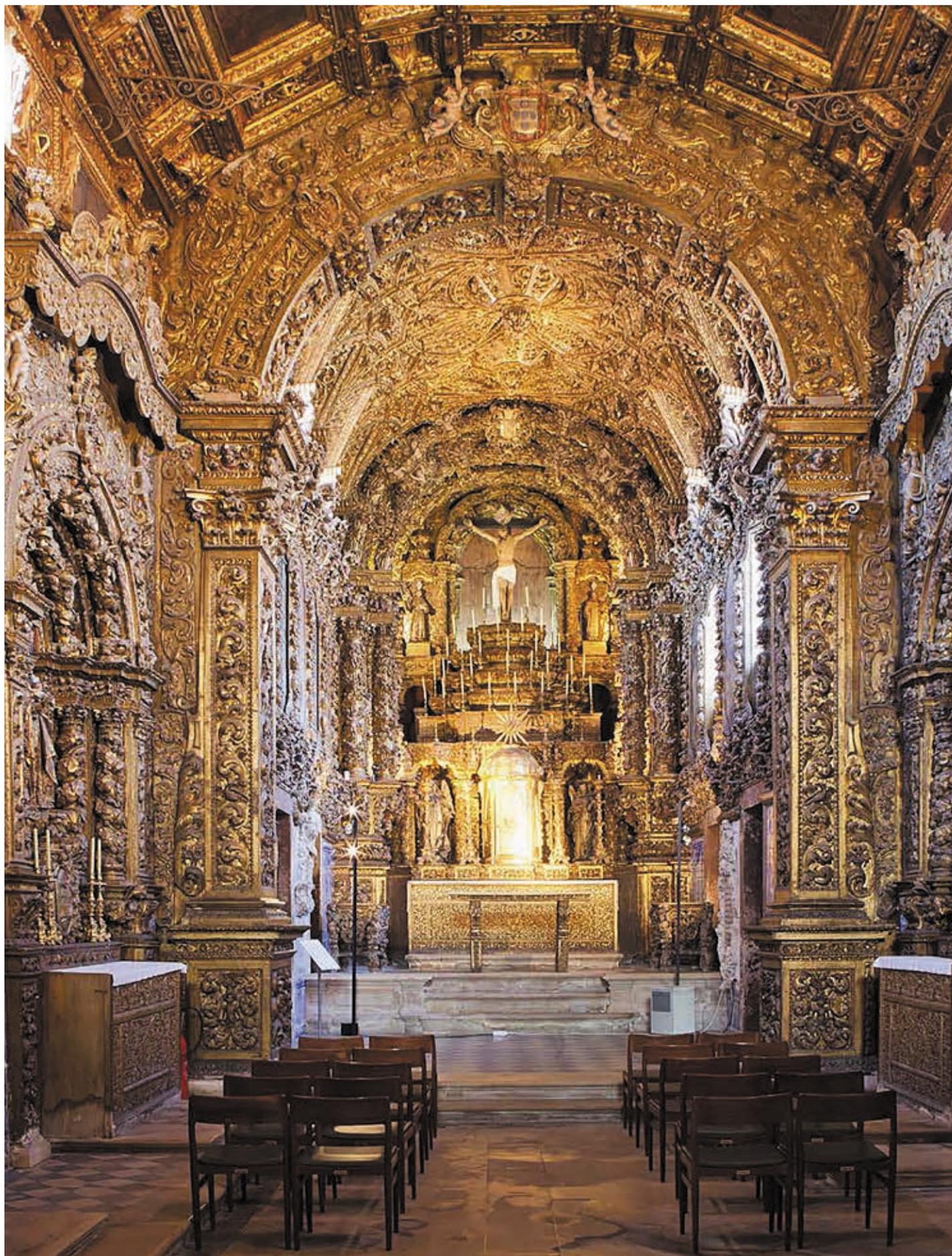
It is along this riverfront that the beauty of this heritage can be seen, such as the Arte Nova Museum and the Casa de Chá (Tea House), clear symbols of how the city has been receptive to innovation and modernity.

To contemplate Aveiro rich built heritage is, above everything else, to travel through the country's History of art and architecture. Highlight to Aveiro Museum | Santa Joana, Museum Arte Nova, City Museum and also Ecomuseum Marinha da Troncalhada.



Património edificado. *Built heritage*





Igreja de Jesus. Church of Jesus



CMIA – Centro Municipal de Interpretação Ambiental. *Centre of Environmental Interpretation*

Museu de Aveiro / Santa Joana

O Museu de Aveiro / Santa Joana está instalado desde 1911 no antigo Convento de Jesus da Ordem Dominicana feminina. A Princesa D. Joana, filha de Afonso V, entra nesta casa em 1472 e aqui leva uma vida de santidade, que conduz à sua beatificação em 1693.

Com um circuito de visita com duas partes distintas, o percurso monumental e a exposição permanente, destacam -se o túmulo de Santa Joana Princesa, a Igreja de Jesus, o claustro, a sala do capítulo e o refeitório.

A Igreja de Jesus, decorada com uma sumptuosa talha dourada e azulejos portugueses, exemplo da exuberância da decoração barroca, é digna de nota.

Visite o Museu de Aveiro / Santa Joana que alberga um espólio significativo de obras de pintura, escultura, talha, azulejo ou ourivesaria, ao mesmo tempo que percorre o silêncio do espaço dominicano, por entre as arcadas do claustro, o contraste de cores dos altares da igreja, ou as pedras solenes do dormitório.

CMIA e parques ribeirinhos

O Centro Municipal de Interpretação Ambiental (CMIA) proporciona o contacto direto com a envolvente fluvial, naquele que é o estuário do rio Vouga. Aliás, o CMIA é o ponto de partida para a visita às marinhas, onde se inclui o Ecomuseu Marinha da Troncalhada, assim como o Cais da Ribeira de Esgueira e os Parques Ribeirinhos de Requeixo e Carregal. Desta forma, assume-se como a grande sala de estar para quem quer saber os segredos da Ria de Aveiro. Temos ainda o Parque Aventura – Fonte do Meio, um novo e diferenciador Parque com elementos de referência nas atividades em espaços verdes, nas atividades recreativas, de lazer e de desporto, potenciando e valorizando a Fonte do Meio existente no local.

Aveiro Museum Saint Joana

The Museum of Aveiro is housed since 1911 in the old Convent of Jesus of the female Dominican Order. The Princess D. Joana, daughter of the King D. Afonso V, entered this house in 1472, leading a saint life. Therefore in 1693 she was beatified.

The Museum of Aveiro presents a visit circuit with two different parts that complement each other: the monumental route and the permanent exhibition highlight to the tomb of Princess Santa Joana; the Church of Jesus; the cloister with its chapels; the chapter room and the refectory.

Worth mentioning is the Church of Jesus, decorated with sumptuous golden woodwork along with Portuguese “azulejos” (hand-painted decorative tiles).

You can visit this museum which holds a significant collection of paintings, sculptures, tally, tile and jewels. At the same time, you can go through its silent Dominican rooms, amid the arcades of the cloister, see the

colour contrast in the church altars or the solemn stones at the dormitory.

CMIA and Riverside Parks

Centre for Environmental Interpretation and Coastal Parks. The Centre for Environmental Interpretation or CMIA is a magical place for everyone. Here, you are put in direct contact with the river's surroundings, at the Vouga River estuary. Furthermore, the CMIA is a departure point for visiting the salt pans, which includes the Ecomuseum Marinha da Troncalhada, as well as the Cais da Ribeira de Esgueira and the Coastal Parks in Requeixo and Carregal.

As a matter of fact, the CMIA is a huge salon for anyone who wants to learn about the Ria de Aveiro and its secrets.

We also have the Adventure Park – Fonte do Meio, a new and differentiating Park with reference elements in green spaces activities, recreational activities, leisure and sports, enhancing and valuing the existing Fonte do Meio in the ground.



Ecomuseu Marinha da Troncalhada



Parque Aventura. *Adventure Park*



Parques Ribeirinhos. *Park Ribeirinhos*



Festival Canais 2022. *Canals festival (2022)*

Principais eventos do ano

O início do ano é marcado pelas festas em honra a São Gonçálio, que acontecem na segunda semana de janeiro.

Segue-se a famosa Feira de Março, de 25 de março a 25 de abril de 2023, um evento incontornável para a Região de Aveiro. Além do recinto de diversões, há concertos e espetáculos diversos.

A Maratona da Europa é um evento desportivo de dimensão internacional, num cenário de ímpar beleza, que vai acontecer em abril de 2023.

No dia 12 de maio, comemora-se o Feriado Municipal de Aveiro com as Festas em Honra a Santa Joana Princesa, padroeira de Aveiro.

O Festival dos Canais acontece em julho e oferece inúmeros espetáculos, numa programação cultural e artística contemporânea.

No verão, a única praia de Aveiro recebe o Festival Dunas de São Jacinto, em agosto de 2023, teremos três dias dedicados às atividades náuticas, concertos, desporto e aventura.

Ainda em 2022

Outro dos destaques é a Aveiro Tech Week, em outubro, um evento sobre tecnologia, que junta empresas, unidades de investigação, empreendedores, criativos e o público em geral para debater e experimentar o futuro.

Em novembro regressa a Nova Agrovouga, alicerçada nos valores da agrossustentabilidade, dos novos negócios da terra, da gastronomia e do vinho da região.

O último dos eventos do ano, é também o primeiro, o Boas Festas em Aveiro é um programa que comemora o Natal, Páscoa e o São Gonçálio.

Cultural events

According to the chronological line-up of the city's main cultural events, the beginning of the year is marked by what is considered to be the city's most popular festival, the São Gonçálio pilgrimage in the second week of January.

The March Fair happens between 25th March and 25th April 2023, an example of the richness of the local economy.

Besides the exhibition we can find amusement parks and musical shows taking thousand of people to the Municipal Exhibition Pak of Aveiro.

The Europe Marathon is a sporting event of international size, in a setting of unique beauty and take place in April 2023.

On May 12th, the Municipal Holiday of Aveiro is celebrated, with the Festivities in Honor of Santa Joana Princesa, patron saint of Aveiro.

The Festival of the Canals takes place in July and offers countless shows, in a contemporary cultural and artistic program.

On Summer, the only beach in Aveiro hosts the Dunas de São Jacinto Festival, in August 2022. There are three days dedicated to nautical activities, concerts, sports and adventure.

Another highlight is Aveiro Tech City Week, in October, an event about technology, which brings together companies, research units, entrepreneurs, creatives and the general public to debate and experience the future.

In November, the New Agrovouga returns, based on the values of agrosustainability, new land, gastronomy and wine businesses in the region.

The last of the events of the year, it is also the first, Boas Festas em Aveiro, a program that celebrates Christmas, New Year and São Gonçálio.





Festas do Mar

CASCAIS

BELEZA DIFÍCIL DE IGUALAR

UNRIVALLED IN BEAUTY





Passaio a cavalo até à Peninha, "onde a terra acaba e o mar começa". Horseback riding to Peninha "where the land ends and the sea begins"

Cascais: 97,4km de território, uma beleza difícil de igualar

Assistir ao festival de verão no palco mais próximo do Atlântico, ou viver três dias em plena comunhão com a natureza? Eis o segredo de umas férias perfeitas como só em Cascais pode encontrar.

Primeiro é preciso chegar à pequena vila de reis e pescadores. Se vem de carro, sugerimos que percorra a EN6, a nossa Estrada Marginal, que já recebeu o título de uma das mais bonitas da Europa. Com o Atlântico por pano de fundo, esta via percorre toda a zona litoral, desde Lisboa (servida pelo aeroporto internacional Humberto Delgado) até Cascais, passando por Oeiras. Em pouco mais de 40 minutos de viagem, entra num dos concelhos mais bonitos de Portugal, ou talvez do mundo (mas somos, naturalmente, suspeitos para fazer tal afirmação). Se vem com pressa há sempre a alternativa pela Auto Estrada A5, mas se quer realmente aproveitar a viagem, venha com tempo e rume a Cascais de comboio pela Linha de Cascais que Maria Archer e Branca de Gonta Colaço descrevem tão bem em "Memórias da Linha de Cascais", de 1943 e reeditado

Cascais: 97.4km of terrain practically unrivalled in beauty

Attend the summer festival on the stage closest to the Atlantic or spend three days in complete communion with nature? Thus is the secret to the perfect holidays that only Cascais has to offer.

Firstly, you need to get to this small town, formerly home to royalty and fishermen. If you're arriving by car, we'd recommend the EN6, the Marginal, which has often been ranked as one of the finest in all of Europe. With the Atlantic in the background, this route hugs the coastline from Lisbon

(served by the international Humberto Delgado airport) to Cascais, passing through Oeiras midway. In just over 40 minutes of travelling, you enter one of the most attractive councils in Portugal and perhaps the world (but we are naturally suspect in making any such affirmation). If you're in a rush, there is always the A5 motorway as an alternative but to truly enjoy the trip, take your time and head to Cascais by train on the line that Maria Archer and Branca de Gonta Colaço described so well in the 1943 "Memórias da Linha de Cascais", re-published in 2014 by



em 2014 pela Câmara Municipal de Cascais (versão ilustrada). A paisagem é de tirar o fôlego.

Se a visita a Cascais acontece no final de agosto e início de setembro, tem ainda mais motivos para se sentir feliz. Ultrapassadas as limitações que a pandemia nos impôs durante dois anos, este é o ano de regresso aos festivais de verão. Entre eles, as Festas do Mar, estarão seguramente entre os mais aguardados.

De 25 a 28 de agosto e de 1 a 4 de setembro, o festival com o palco mais próximo do Atlântico volta a acolher maioritariamente artistas em português para oito noites de música com entrada livre. Na envolvente, o ambiente contagiante é marcado por animação e espaços de streetfood onde é possível provar a gastronomia local, e não só, e encontrar as melhores ofertas de artesanato. Habitualmente com nomes em grande destaque do panorama musical nacional, o cartaz das Festas do Mar está disponível em cascais.pt e nas páginas das redes sociais do município (Instagram: [@cascais_oficial](https://www.instagram.com/cascais_oficial), Facebook CMCascais e Festas do Mar).

Cascais Municipal Council (illustrated version). Some of the views are breath-taking.

Should you be visiting Cascais at the end of August and early September, you'll have even more reasons to enjoy yourself. Having overcome the limitations that the pandemic imposed on us for two years, this year sees the return of summer festivals. Among them is the Festas do Mar (Sea Festival) and certainly among the most eagerly awaited.

Between 25 and 28 August and 1 and 4 September, this festival with the stage closest to the Atlantic shall again welcome mostly Portuguese artists for eight nights of

music with free entrance. In the surroundings, the exuberant ambience features bustling restaurants, street food sections serving both the local and many other gastronomies amidst a variety of handicrafts and other artisan products. The stage normally features leading names from the Portuguese musical panorama, with the line-up for Festas do Mar available at cascais.pt and on the municipality's social network pages (Instagram: [@cascais_oficial](https://www.instagram.com/cascais_oficial), Facebook CMCascais and Festas do Mar).

Para usufruir da melhor forma possível deste festival que agora regressa, incluindo a tradicional procissão por terra e mar em que a comunidade piscatória agradece a proteção divina de Nossa Senhora dos Navegantes, o melhor será mesmo agendar a sua estadia.

Dormir sob as estrelas

Com uma oferta hoteleira de exceção e adequada a todas as bolsas, Cascais é o melhor sítio do mundo para uma noite em hotel de cinco estrelas, ou em hotel de charme ou ainda em hostel, mas porque não dormir sob as estrelas? Chama-se Rota do Ocidente e é esta a proposta que lhe fazemos.

Reserve três dias para a experiência completa, ou um se não se sente tão confiante e marque com antecedência enviando um email para atividadesnatureza@cascaisambiente.pt ou marque através do ou 215811750, todos os dias, das 09h00 às 17h00. Apenas vai precisar de trazer boa disposição e vontade

To make the very best use of this festival that is now making its return, including the traditional procession by land and sea as the fishing community gives its thanks for the divine protection of Senhora dos Navegantes, it's best to schedule your stay right away.

Sleeping under the stars

With an exceptional range of hotels catering for every budget, Cascais is the best place in the world whether for a night in a five-star hotel or a boutique hotel or hostel and how about the option of

sleeping under the stars? This comes with the Ocidente Route and just one proposal we have to make.

Save three days for the complete experience or, should you not feel quite so confident booking in advance, send an email to atividadesnatureza@cascaisambiente.pt or make a reservation by telephone at 215811750, any day of the week between 9am and 5pm. You only need to bring your good humour and willingness to walk. Otherwise, the activities proposed are very well



de caminhar. De resto, das propostas de atividades à almofada, passando por refeições edílicas, ficam por nossa conta. Esta proposta de visita ao Parque Natural de Sintra-Cascais, conta com apoios que favorecem a segurança e o conforto como zonas de estacionamento, mapas e painéis informativos. Aqui e ali encontrará Rangers da Natureza sempre disponíveis em caso de necessidade.

20 km para começar

Não tem de fazer tudo a pé. O pacote de serviços associado a este turismo de natureza pode incluir bicicleta elétrica, o ideal neste primeiro troço. O objetivo é viajar da Ecocabana, em Cascais, até à Quinta do Pisão, depois de percorrer toda a orla costeira entre Cascais e a Praia da Grotta (logo a seguir ao Abano) e de caminhar entre as aldeias serranas de Almoinhas Velhas, Biscaia, Figueira do Guincho, Malveira da Serra e Janes.

cushioned, including meals in idyllic locations, and can be left to us. This proposed visit to the Sintra-Cascais Natural Park draws on the support necessary for your comfort and safety, such as parking zones, maps and information panels. You'll also encounter the Nature Rangers who are always available to help out in case of need.

20 km to begin with

You don't have to do it all on foot. The package of nature tourism services may include e-bikes, an ideal

choice for this first stretch. The objective is to get from Ecocabana in Cascais to the Pisão Nature Park along a route spanning the coastline between Cascais and Praia da Grotta (immediately after Abano) and walk among the hillside villages of Almoinhas Velhas, Biscaia, Figueira do Guincho, Malveira da Serra and Janes.





A Rota do Ocidente inicia-se junto ao mar. *The western route begins by the sea*





Apoio dos Burros Lanunos. *Support of the donkeys Lanunos*



Parte do percurso pode ser feita de bicicleta. *Part of the route can be done by bike*



Encontro com o apicultor. *Meeting with the beekeeper*

Glamping? Sim ou não?

A pernoita em plena natureza, com as estrelas por companhia e todo o conforto de um quarto de hotel é um dos grandes atrativos desta oferta. Depois do pequeno-almoço em estilo piquenique com produtos gourmet, muitos deles provenientes da própria horta da quinta experimente as atividades disponíveis: encontro com o Ranger e com o apicultor, como destilar óleos essenciais, ou venha descobrir mais sobre a fauna e a flora locais - burros lanudos, cavalos e ovelhas campaniças.

10 km até ao Santuário da Peninha

“Onde a terra acaba e o mar começa”. Citamos a 20.^a estrofe do Canto III de “Os Lusíadas”, de Luís Vaz de Camões, para dar a grandeza da vista que se pode alcançar deste local de culto e tradição recentemente recuperado, onde é quase possível “tocar o céu” com os pés na terra. Se as pernas são o limite, reserve um burro para carregar as mochilas ou um passeio de cavalo. Esta segunda noite volta a ser em glamping, desta vez sob telha, mas com todo o conforto e há propostas para degustação da gastronomia local, mas também para observação de astros...

20 km de regresso a Cascais.

Revigorante, o percurso do terceiro dia leva-nos de volta à Ecocabana de onde partimos. É tempo para nos entregarmos à reflexão e aproveitar a vista dos diversos miradouros existentes.

Glamping? Yes or no?

Staying in the midst of nature, with the stars for company while having all the comfort of a hotel room is one of the great attractions of this proposal. After breakfasting picnic style on gourmet products, many from the estate itself, try out the activities available: meetings with Rangers and bee-keepers, how to produce essential oil or the chance to learn more about the local fauna and flora – lanudo donkeys, horses and campaniças sheep.

10 km to the Peninha Sanctuary

“Where the land ends and the sea begins”. We quote the 20th stanza in Chapter III of “The Lusíads”, by Luís Vaz de Camões, to convey the grandeur of the views that may be viewed from this site of worship and tradition, recently subject to restoration and where it is possible to

“touch the skies” with your feet on the earth. If your legs are at the limit, book a donkey to carry your bags or go by horse. This second night once again features glamping, this time under canvas but still with every comfort and coupled with suggestions to enjoy the local gastronomy as well as for star-gazing...

20 km back to Cascais

Reinvigorated, the route on the third day takes us back to the Ecocabana from where we departed. There is still some time for reflection and enjoyment of the views from the various existing vantage points.



CASCAIS
Tudo começa nas pessoas



TAKE ME TO

LEVA-ME À
FIGUEIRA DA FOZ



Figueira é contraste. Figueira é diferença. Figueira é antiga. Figueira é moderna.

Figueira tem becos, ruas cosmopolitas. Tascas em ruelas e restaurantes gourmets. Sardinha assada a pingar na broa e ostras prontas a degustar. Praias a perder de vista e praias com o mar à vista.

A Figueira tem banhistas. A Figueira tem turistas. Tem casas para alugar e hotéis para pernoitar.

Tem mercado, com pregões: "Ah Miga, olha a sardinha fresquinha!!! Tem comércio tradicional, com cheiros à mistura e marcas da moda ou moda com marcas, em superfícies comerciais.

A Figueira tem sol, tem chuva e tem vento e se não tivesse vento, se não tivesse brisa, não era Figueira.

A Figueira tem gerações distintas. Avós sentados nos chapéus de praia, junto à Torre do relógio, e netos a caminhar para a praia depois de mais uma noite.

A Figueira tem cultura. Tem história. Tem pegadas de dinossauro. Conta histórias em cada rua. Pelourinhos, fortalezas, palácios, peças da realeza, casas senhoriais, arte urbana, percursos pela natureza e as Figas, as Figas, com certeza!!!

A Figueira que sabe a sal, a peixe, a mar, a rio e, ainda, vê flamingos no horizonte a bailar.

Esta Figueira "das finas areias e berço de sereias", quer ser sua, o seu local de eleição, em qualquer estação do ano. Aqui, dos 08 aos 80, estamos prontos para o receber, pelo tanto que temos para lhe oferecer. Figueira da Foz é isto e muito mais. LEVA-ME À FIGUEIRA!

Figueira is contrast.

Figueira is difference.

Figueira is classical.

Figueira is modern.

Figueira has backstreets, cosmopolitan avenues.

Taverns in alleys and gourmet restaurants. Grilled sardines dripping onto broa cornbread and oysters for devouring. Beaches that stretch over the horizon alongside the sea.

Figueira has bathers.

Figueira has tourists. There are residences to rent and hotels to stay over in.

There's a market with verbal advertising: "Ah, my friend, take a look at my fresh sardines!!!" There's traditional commerce, with intermingling smells and fashion brands in the shopping centres.

Figueira gets sun, rain and wind and if it didn't get wind, that particular sea breeze, it wouldn't be Figueira.

Figueira has different generations. Grandparents

sat under beach umbrellas, next to Torre do Relógio, and their grandchildren arriving late at the beach after another night out.

Figueira has culture.

Has history. Even dinosaur footprints. Every street tells its stories. Pillories, fortresses, palaces, residences for royalty and aristocracy, urban art, paths through nature and Figs. Figs, most certainly!!!

Figueira knows about salt, fish, the sea, the river and also has flamingos dancing on the horizon.

This Figueira, "of fine sands and the birthplace of mermaids", wants to be yours, your place of choice in whatever the season of the year. Here, whatever your particular taste, we're ready to welcome you in keeping with everything we have to offer. Figueira da Foz is all this and much more. TAKE ME TO FIGUEIRA!



A história da cidade ser-lhe-á dada a conhecer, ao pormenor e com todos os pormenores, quando chegar à Figueira da Foz. No Posto de Turismo, situado no Castelo Eng^o Silva, uma equipa de técnicos habilitada contar-lhe-á essa bonita história, no ano em que é comemorada a elevação, em 1771, da Figueira da Foz à categoria de Vila e elevação a cidade, em 1882. Contada pessoalmente, ou lida nos flyers, verá que não se vai desiludir. Sem esquecer que nesse Posto de Turismo, encontrará o Núcleo de Arte Contemporânea Laranjeira Santos, com uma mostra imperdível e uma Sala de Exposições Temporárias: arte, arte no seu melhor.

Nesta publicação, percorremos ruas, visitamos espaços, mostramos gente, saboreamos paladares para que comprove quando cá chegar.

Figueira é MAR

Figueira é PRAIA. Figueira é RIO. Figueira é o areal urbano mais extenso da Europa. Praias diversas, com muita areia e menos areia, com ondas e sem ondas, com rochedos que se mostram e se escondem ao sabor das marés, com praias com vista para a Serra e com pegadas de dinossauros. Praias para disfrutar do sol e do mar quando o tempo convida, mas por onde, durante todo o ano, se pode passear, nos seus passadiços ou no seu areal, ao som da inconfundível sonoridade marítima. E o rio, o rio Mondego, que desagua na cidade e se mistura com o mar, assumindo-se como elo de várias vertentes da economia local: salicultura, pesca e agricultura. Leva-me à Figueira!

Figueira é SAL

Um Núcleo Museológico ímpar, na Ilha da Morraceira, conta histórias e ensina a perceber as voltas da vida do sal, mostrando as suas múltiplas valências. O sal dá sabor, mas é terapia relaxante, dá saúde e permite lazer naquele que é o primeiro "Pedarium" português. Não sabia que existe? Existe, experimente e, em simultâneo, contemple a família de Flamingos que todos os dias baila silenciosamente e harmoniosamente, numa paisagem de cortar a respiração. Leva-me à Figueira!

The history of the city is set out for you in detail, and with every care, on arrival in Figueira da Foz. In the Tourism Office, located in the Eng^o Silva Castle, a team of qualified specialists will tell you this fine story, commemorating the elevation of Figueira da Foz to the category of Town in 1771 before becoming a city in 1882. Whether told or read from the flyers, this is a tale that will not disappoint. Furthermore, the same Tourism Office building houses the Laranjeira Santos Centre of Contemporary Art, with a high quality, unmissable collection in addition to temporary exhibitions: art, art at its best.

In this publication, we tour streets, visit spaces, show people, savour flavours that we're only really able to taste when here.

Figueira is SEA

Figueira is BEACH. Figueira is RIVER. Figueira is home to the longest urban beach in Europe. Traversing various different beaches, with more sand and less sand, with waves and without waves, with rocks that emerge and disappear with the tides, with beaches with views to the Mountain and dinosaur footprints. Beaches for enjoying the sun and

the sea when the weather so allows but ideal year round for long walks whether along its wooden walkways or out on the sands to the unmistakable sounds of the maritime environment. And the river, the river Mondego, which arrives at the sea in the city, has played various different roles in the local economy: salt production, fishing and agriculture. Take me to Figueira!

Figueira is SALT

An unrivalled Museologic Centre on the island of Morraceira tells the stories and teaches an understanding of the life of salt and demonstrating its multiple properties. Salt provides flavour but is also a relaxing therapy, provides health and recreation in what is the first Portuguese "Pedarium". You didn't know such existed? They do, try it and simultaneously contemplate the family of flamingos that daily cut silently and harmoniously across this breath-taking landscape. Take me to Figueira!



Praia da Claridade. *Claridade beach*



Praia da Murtinheira, em Quiaios. *Murtinheira beach, in Quiaios*



Marina de Recreio. *Recreational marina*



Vista Noturna do Forte de Santa Catarina. *Night view of Forte de Santa Catarina*



Avenida D. João II, junto à Praia da Tamargueira. *Avenida D. João II, next to Tamargueira Beach*



Chapéus de Sol na Avenida 25 de abril. *Sun Shades – Avenida 25 de Abril*



Parque Radical, Buarcos. *Radical Park, in Buarcos*



Amonite, escultura de Bordalo II, Cabo Mondego. *Ammonite, sculpture by Bordalo II, Mondego Cape*



Espectáculos Infantis no Coreto do Jardim Municipal. *Children's Shows at the Municipal Garden Bandstand*



Núcleo de Arte Contemporânea Laranjeira Santos, Esplanada Silva Guimarães. *Contemporary Art Center Laranjeira Santos, Esplanada Silva Guimarães*



Passadiços do Cabedelinho, em São Pedro, Gala. *Cabeldelinho Walkways, in São Pedro, Gala*



Surf no Cabedelo. *Surf in Cabedelo*Remo de Rio na Praia do Forte. *Paddle in Forte beach*Desportos de Praia na Praia de Buarcos. *Beach sports in Buarcos*

Figueira é Desportos de Praia

A Praia da Tamargueira, internacionalmente, conhecida por ter a onda mais comprida de toda a Europa, uma onda muito longa, com várias secções, algumas delas tubulares e, que em dias clássicos, nasce no Cabo Mondego.... Muito apreciada por amantes dos desportos de água, muito vista por turistas. A Praia do Cabedelo é, por excelência, a praia do Surf, do Bodyboard, do Windsurf, do Stand Up Paddle, do Kitesurf, de janeiro a dezembro, nas quatro estações: profissionais, amadores e aprendizes estão lá para saborear a agitação da onda, da brisa, numa mistura única e inconfundível. Remo, provas nacionais e internacionais, têm lugar no rio, também ele palco da velocidade impactante de Provas de Motonáutica. Na área, de pé descalço, voleibol, futebol e rugby são outras das modalidades praticadas num areal único e sempre apetecível. Leva-me à Figueira!

Figueira é RUAS

Ruas Antigas e Ruas Modernas. As estreitas ruas de Buarcos, com os seus becos e ruelas, pelourinhos e capelas, num manifesto e sublime contraste com a arte urbana, incrível, vibrante e apelativa: "Herança Viva", junto ao Espelho de Água sob o Forte de Santa Catarina, sem esquecer "Amonite", de Bordalo I, no Cabo Mondego e tantas outras. Leva-me à Figueira!

Figueira is Beach Sports

The Tamargueira Beach is internationally renowned for having the longest wave in Europe and a wave not only very long but also containing various sections, some tubular and that, on classic days, emerge at Cabo Mondego.... Greatly appreciated by lovers of water sports, greatly watched by visitors and tourists. Cabedelo Beach is a site of excellence for Surfing, Bodyboarding, Windsurfing, Stand Up Paddle and Kitesurfing all year round and whatever the season: professionals, amateurs and learners are there to enjoy the agitation of the waves, the breezes in a unique and unmistakable mixture. Rowing, with national and international events, takes place on the river and also the stage for high-speed,

impressive motor-nautical events. In another area, no footwear needed, the sports are volleyball, football and rugby alongside others played on this unique and always appreciated sands. Take me to Figueira!

Figueira is STREETS

Historical streets and modern streets. The narrow streets of Buarcos, with its alleyways and dead-ends, pillories and chapels, in a manifesto and sublime contrast with the urban art, incredible, vibrant and appealing: "Living Heritage", alongside the Water Mirror that sits under the Santa Catarina Fortress, without overlooking "Amonite", by Bordalo I, in Cabo Mondego and alongside so many others. Take me to Figueira!



Feira Medieval, Praceta José Ladesma Criado. *Medieval fair, Praceta José Ladesma Criado*



Casino da Figueira da Foz, Bairro Novo



Vista aérea do Parque das Abadias e da Cidade. *Aerial view of Parque das Abadias e da Cidade*



RFM Somni

Figueira é NOITE

Restaurantes, Bares, Casino, Picadeiro e gente, muita gente. Dos 08 aos 80. Restaurantes para todos os gostos: do prato mais típico às afamadas ostras, sabores a mar convivem com sabores a rio, com cheiros e aromas que nos chamam à mesa, sem olhar às horas porque a noite, na Figueira, “é sempre uma criança”. Porta sim, porta sim, um bar que convida a entrar, pela música audível, pela esplanada cosmopolita, pelo convívio que se respira. E o Casino que dispensa apresentações, o mais antigo de toda a Península Ibérica, reconhecido pelas salas de jogo e pelos seus distintos salões.... E lá fora, lá fora a noite não para. Há que vivê-la. Leva-me à Figueira!

Figueira é ESPETÁCULO

Espetáculos de rua, Carnaval de Verão, Festas de São João, Feira das Freguesias, Festas de Rua de Passagem de Ano, RFM Somni, Fogo de Artifício, Feiras Medieval/ Piratas e Centro de Artes e Espetáculos, espaço edificado junto à icónica zona das Abadias que, durante todo o ano, brinda a cidade e o distrito com espetáculos de renome, nas mais diversas vertentes de atuação cultural. Leva-me à Figueira!

Figueira is NIGHTLIFE

Restaurants, Bars, Casino, Arena, people, plenty of people. Everybody is here some time. Restaurants for all tastes: with the most renowned dish being oysters, flavours of the sea intermingle with those of the river, with smells and aromas that draw us to the table whatever the hours because, in Figueira, “the night is always young”. Every other doorway seems to be a bar worth taking a look in, the music audible and with cosmopolitan esplanades that invite one to pause and take in the scene. And the Casino needs no presentation, the first on the Iberian Peninsula, recognised for its distinctive gaming rooms and salons.... And outside, outside the nightlife keeps rolling. You need to experience it. Take me to Figueira!

Figueira is SPECTACLE

Street spectacles, Summer Carnivals, the São João Festivities, the Parish Fair, the Street Parties for New Year’s Eve, RFM Somni, Fireworks, Medieval/ Pirate Fairs and the Arts and Performance Centre, a venue built alongside the iconic Abadias zone that, throughout the year, celebrates the city and its district with high quality performances across the most diverse facets of cultural life. Take me to Figueira!



A woman with long hair, wearing a black dress, is seen from the back, looking at a large digital display. The display shows several tall, green, leafy plants with small white flowers, set against a blue background. The scene is dimly lit, with the light from the screen illuminating the woman's dress and the surrounding area.

ÍLHAVO
ENCONTRA
O QUE TE FAZ FELIZ!
FIND WHAT MAKES
YOU HAPPY!





Entrada da Barra da Ria de Aveiro. *Port entrance, Ria de Aveiro lagoon*



Museu Vista Alegre. *Vista Alegre Museum*



Bivalves da Ria de Aveiro. *Ria de Aveiro lagoon seafood*



Farol e Praia da Barra. *Barra Lighthouse and Beach*



Vela no Canal de Mira. *Sailing at Mira Canal* (FOTO TURISMO DO CENTRO - PEDRO CERQUEIRA)



Navio-Museu Santo André. *Santo André Museum Ship*



Surf Praia da Costa Nova. *Costa Nova beach Surf* (FOTO ASA - LUÍS PEREIRA)



Palheiros da praia da Costa Nova. *Costa Nova beach haystacks* (FOTO ASA)

Os batimentos cardíacos aceleram-te com o movimento. A água e o vento batem-te na cara e refletem a luz do sol. Não importa se praticas surf, kitesurf, canoagem, vela ou qualquer outro dos desportos náuticos que por aqui se praticam. Estás em comunhão com a Natureza.

De repente faz sentido a dinâmica que moldou a realidade industrial local. As pessoas, as famílias, as comunidades e até o Divino estão orgulhosamente expostos quer no Museu Marítimo quer no Museu Vista Alegre. Aqui, vive-se a História.

A câmara do teu telemóvel captura as riscas coloridas dos palheiros da Costa Nova e do mais alto farol português, os detalhes Arte Nova e a premiada arquitetura contemporânea. Mas poderá ela reter os sabores de um arroz de bivalves, de uma "chora" (sopa de bacalhau) ou do pão cozido em forno de lenha em Vale de Ílhavo? Desfruta da Gastronomia.

Encontra o que te faz feliz! Descobre novos caminhos... a explorar os nossos.

Your heart beats race with the force of your motion. The wind and the water splash hit your face. They reflect the hot sunlight, even in Winter... It doesn't matter if you are surfing, kitesurfing, canoeing, sailing or any other nautical sport you can practice around here. You are now one with Nature.

Suddenly you've understood the dynamics that shaped the local contemporary industrial reality. People, families, communities and even the divine are proudly exhibited at the Maritime Museum and the Vista Alegre Museum. Here, you live History.

Your camera captures the dazzling stripes of Costa Nova's haystacks, the Portuguese tallest

lighthouse, the Art Nouveaux details and award-winning contemporary architecture. But can it retain the flavours of clam rice, the lemon juice on local oysters, cod soup or wooden oven-baked bread? Just enjoy the Food.

Find what makes you happy! Discover new paths... by exploring ours.



ilhavo
Câmara Municipal

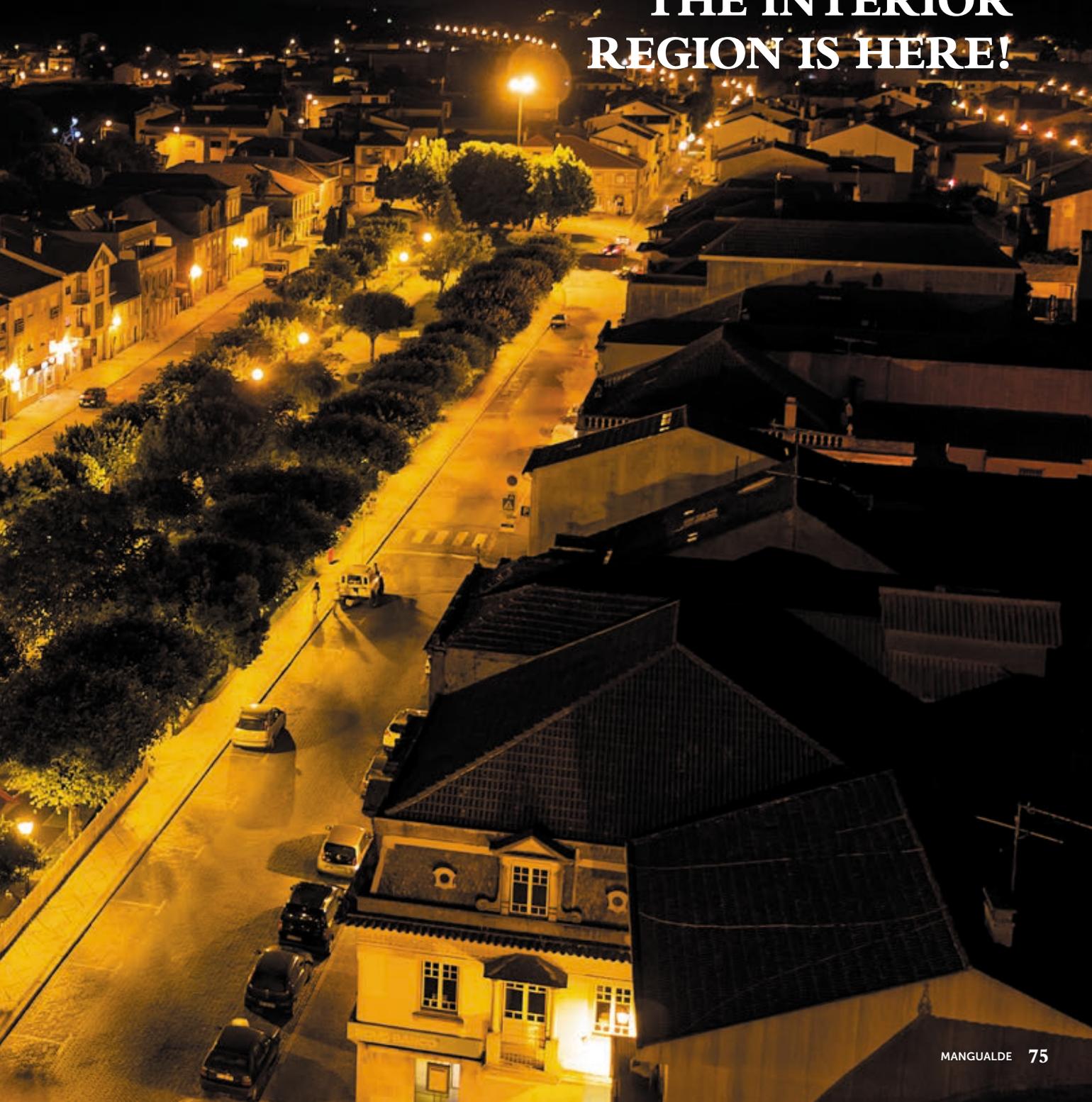




MANGUALDE

O INTERIOR É AQUI!

THE INTERIOR
REGION IS HERE!







Localizada na Região Centro de Portugal, Mangualde é capital de um concelho cuja localização geográfica (no cruzamento de importantes vias de comunicação: IP3, A25 e Linha da Beira Alta – principal via de ligação à Europa por caminho-de-ferro), o transformou numa importante placa giratória de pessoas e bens, desempenhando um papel crucial no desenvolvimento da Região.

São vários os pontos de interesse a descobrir, desde a Praia Artificial – LiveBeach, o artesanato variado com os típicos Bordados de Tibaldinho (Alcafache), as peças de Olaria (Santa Luzia), a Cerâmica e Azulejos de Maria do Amparo. Terra de uma gastronomia única, com o Vinho do Dão e o Queijo da Serra da Estrela, os Rojões à Moda de Mangualde, o Arroz de Entrecosto em Vinha d'Alhos, o Cabrito assado em forno de lenha, os Pastéis de Feijão, e o Requeijão com doce de Abóbora.

As Festas da Cidade em setembro, as Festas da Senhora do Castelo (8 de setembro), constituem importantes manifestações populares de Mangualde. Muito concorrida é a Feira dos Santos (realiza-se no primeiro fim-de-semana completo em Novembro), que é uma feira de grande tradição regional que assume contornos de evento económico pela sua dimensão e alcance.

Monumentos históricos

A Ermida da Senhora do Castelo, o Palácio dos Condes de Anadia, Casa dos Condes de Mangualde, Real Mosteiro de Maceira Dão, Ermida da Senhora de Cervães, Castro Bom Sucesso, Igreja da Misericórdia, Igreja Matriz, Casa de Almeidinha, Anta da Cunha Baixa entre outros.

Um tesouro natural

Um clima ameno e esplendorosas paisagens, onde montes graníticos se entrelaçam com verdejantes vales aplanados recortados por sinuosos rios e riachos. São os vários os Percursos Pedestres a descobrir.

Imaxim num ut hariore, unt mo doluptissent dendendae. Debitas et autemporum si officil int, aute num doloreh endent estioest offictur? Onsenitias erist exeratum volorent eaque vendell aborerorum invelecta vernatu sapedios re et facea nobis dolupta ecaboreium ut omnis doloria pernat quasimendae pra doluptu rehenes sa voluptatur atem evendit ut aut provid que vero cuptam vel id et pro mos as minveni mincid quod qui sed ut officil loritium aut entia quas solupta esediti oritinv eliasime non conestio iderores es el moditi consed ut odi tet, ut aut offici saerrovit debit et vel mod quaepuda quam fuga. Neque nihiliqui beristia sandunt qui aut explibus et essumquo eatiis elent etur, aut quam quatur abo. Nam, culparu ptisquam, que oditis molorat alit odisit et et venis ium, qui aceatet od quos expligent ut explabo runtemporum labore volorem porpori ditatet por re, voluptatia pere sitiusinge si iliqui im rae nesende as etur?

Beaquam verum volorio nseque plaut fugitatis simus. Quo quam quia que ea

sitia cus mod ma vendam fugiatur?

Ad quidusdae nos estectorem estrumquos de que nosa inciiscit hil esserspisquo in num eum fugia vernatur am hiligentur, nit volorem de ratiare mporenda sinist, sitiis am quataspelit aut omnisti onsequates quo moluptiis reitur?

Orpore velique maiorenet utetur aut pro idel illa sint officias sequo et qui omnimint enimodi orecaborio blanis reserch ilibustrumet auditaquibus esequi nisciandia provitatqui core quia vel exero optae sim quam rest accus dolesciet endio con nonsed modi assint.

Ta doloratus, si omnimento volo et aut aut modiatia cores aut repro oditi que ant eum quis autatusdae nonsequi optis dis ex etum volluptam idem nos mo electi ipsum, ad ex eniminc itation sequos ad quidelest invelt velit ides eum a quate odis as quantium



MANTEIGAS

VALE POR NATUREZA







Covão da Ponte ©MUNICÍPIO DE MANTEIGAS

Manteigas localiza-se no coração do Parque Natural da Serra da Estrela, com paisagens deslumbrantes e recantos por descobrir nas quatro estações do ano.

No inverno, a neve cobre de branco as montanhas e pelos vales corre a água pura do degelo. Na primavera, a cor e o perfume das plantas adornam as encostas. No verão, o ar fresco e as águas cristalinas dos rios e lagoas oferecem mergulhos revitalizantes. No outono, as cores douradas emprestam outro colorido a uma paisagem avassaladora.

Amplio espaço natural e de paisagens únicas, onde pontifica, pelo seu carácter exclusivo, o Vale de origem Glaciar do Rio Zêzere. Salienta-se também a importância da água, com uma presença constante. A rede de percursos pedestres permite descobrir 200km de sensações únicas e enriquecedoras. Os praticantes de BTT, trail e parapente encontram condições únicas para a prática das modalidades. A biodiversidade e os inúmeros geossítios em presença sustentam o Geopark Mundial da UNESCO – Estrela Geopark.

Para além dos locais de interesse natural, deve calcorrear as ruas estreitas que caracterizam o património da Vila de Manteigas e das aldeias de Sameiro e de Vale de Amoreira.

À mesa, para qualquer refeição, não deixe de degustar os sabores tradicionais.

Manteigas is located in the heart of the Serra da Estrela Nature Park with stunning landscapes and places to discover all year round.

In winter, snow covers the mountains in white and down through the valleys run the pure, icy meltwaters. In spring, the colours and aromas abound as the slopes turn lush green. In summer, the fresh air and the crystalline waters of the rivers and lakes provide for revitalising swims. In winters, the golden tones endow another aspect to the appearance of these awe-inspiring landscapes.

A broad natural space featuring unique landscapes among which there is, standing out for its exclusive character, the River Zêzere Glacial Valley. This also highlights the importance of water with its constant presence. The network of pedestrian footpaths spans some 200km of unique

and enriching sensations. Enthusiasts of mountain biking, trail and paragliding encounter ideal conditions for their respective sports. The prevailing biodiversity and the numerous geosites underpin the existence of the UNESCO World Geopark – Estrela Geopark.

In addition to these places of natural interest, there's the chance to wander the narrow streets that characterise the heritage of the town of Manteigas and the villages of Sameiro and Vale de Amoreira.

When dining, whatever the meal, savour the traditional flavours on offer.





OEIRAS

UM CONCELHO MODERNO, ATRATIVO E DINÂMICO

MODERN, ATTRACTIVE AND DYNAMIC COUNCIL





Quinta Real de Caxias. *Caxias Royal Estate*

O concelho de Oeiras é um dos 18 municípios da Área Metropolitana de Lisboa.

O seu clima é temperado marítimo, propício a atividades de ar livre. A sul, a linha costeira estende-se ao longo de nove quilómetros, onde as praias da Torre, Santo Amaro de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias são pontos de referência, hasteando a Bandeira Azul que atesta a sua qualidade ambiental.

A oferta gastronómica é variada e de qualidade, entre a cozinha tradicional portuguesa e a internacional, com destaque para os sabores do mar e a doçaria tradicional.

Indissociável da gastronomia, o vinho, com a Região Demarcada de Carcavelos a existir desde 1908. O vinho de Carcavelos marca Villa Oeiras, produzido pelo Município na Quinta de Cima do Marquês de Pombal, é uma referência nacional e internacional, posicionando Oeiras na rota do enoturismo.

A oferta cultural e de lazer é outra das marcas de Oeiras. Os Jardins e o Palácio do Marquês de Pombal, classificado como monumento nacional, é um exemplo do valioso património do século XVIII, a Fábrica da Pólvora de Barcarena, a Quinta Real de Caxias, o Parque dos Poetas, o Palácio do Egipto, o Palácio Anjos, o antigo Convento da Cartuxa ou o Aquário Vasco da Gama são alguns exemplos do muito património ambiental e construído que existe para explorar em Oeiras, a par do património religioso, onde se incluem igrejas, capelas e o Santuário de Nossa Senhora da Rocha.

Os eventos desportivos têm vindo também a marcar a agenda ao longo dos anos, com destaque para a Corrida do

The council of Oeiras is one of the 18 municipalities belonging to the Lisbon Metropolitan Area.

It experiences a temperate maritime climate that favours open-air activities. To the south, its coastline extends along nine kilometres, featuring the beaches of Torre, Santo Amaro de Oeiras, Paço de Arcos and Caxias as points of reference, displaying the Blue Flags that testify to their environmental quality.

The range of cuisines is both varied and of high quality extending from traditional Portuguese to international restaurants with an emphasis on the flavours from the sea and traditional sweets and desserts.

Wine is inherently bound up with gastronomy and Oeiras has hosted the Demarcated Region of Carcavelos ever since 1908. The Carcavelos wine, branded as Villa Oeiras, produced by the Municipality

on the Quinta de Cima do Marquês de Pombal estate, is a national and international reference, positioning the region on the enotourism route.

The breadth of the cultural and leisure activities reflects another facet of Oeiras. The Gardens and Palaces of the Marquis of Pombal, classified as a national monument, represents one example of the valuable 18th century heritage with Barcarena Gunpowder Factory, the Caxias Royal Estate, the Poets' Park, the Palace of Egypt, Anjos Palace, the former Cartuxa Convent and the Vasco da Gama Aquarium representing some of the other leading examples of the great environmental and built heritage for exploring in Oeiras alongside the religious patrimony that includes churches, chapels and the Nossa Senhora da Rocha Sanctuary.

The sporting events that have shaped the agenda



Géiser Paço de Arcos. Paço de Arcos Geysir



Fábrica da Pólvora de Barcarena. *Barcarena Gunpowder Factory*



Parque dos Poetas. *Poets' Park*

Tejo, o Marginal à Noite, o Mexa-se na Marginal, a Travessia António Bessone Basto, o Triatlo de Oeiras, entre outros. O programa de animação é regular e variado ao longo do ano. Grandes eventos como o NOS Alive ou o Festival Sete Sóis Sete Luas, exposições de arte, peças de teatro, concertos, recitais, animação infantil, diálogos e palestras tornam os dias mais ricos em Oeiras. Realizam-se também feiras, mercados e festas variadas dedicadas à gastronomia ou às tradições populares portuguesas, às velharias ou às celebrações religiosas, com destaque para as Festas de Oeiras.

A oferta hoteleira, em crescimento, oferece um serviço de grande qualidade a todos os que se hospedam no concelho e os grandes parques empresariais, como o Taguspark, o Lagoas Park, a Quinta da Fonte ou o Arquiparque fazem com que aqui se sinta o fervilhar da atividade empresarial mas, também, o pulsar da investigação científica, com epicentro em instituições de referência nessa área.

Muitos motivos – e mais existiriam – para afirmar Oeiras da atualidade como um concelho moderno, atrativo e dinâmico que soube fazer da qualidade de vida, da qualidade ambiental, dos espaços verdes e do património imagens de marca.



Passeio Marítimo. *Promenade*

over the course of the years include leading competitions such as the Tagus Run, the Marginal at Night Run, the Move on the Marginal, the António Bessone Basto Open Water Swimming, the Oeiras Triathlon, and among others. The entertainment program is regular and varied throughout the year. Landmark events such as the NOS Alive Festival and the Sete Sóis Sete Luas Mediterranean music festival take place along with art exhibitions, theatre, concerts, recitals, children's entertainment, speeches and discussions that all enrich daily life in Oeiras. There are also various fairs, markets and festivals dedicated to Portuguese gastronomy or popular traditions, antiques or religious celebrations, especially the Festivities of Oeiras.

The expanding hotel sector provides high quality services to all who stay in the council and its major business parks, such as Taguspark, Lagoas Park, Quinta da Fonte and Arquiparque that not

only drive the high level of business activities but also host the scientific research produced by the clusters of benchmark reference institutions in this region.

Already so many motives – and there are still more – for stating that contemporary Oeiras stands out as a modern, attractive and dynamic council that has ensured the quality of life, environmental standards, green spaces and the heritage legacy of this brand.



PENALVA DO CASTELO

COMVIDA!

WITHLIFE!

Vinhedos. *Vineyards*



Fonte dos Namorados. *Namorados fountain*



Casa da Ínsua

Penalva do Castelo, habitado desde tempos imemoriais, existe como concelho, pelo menos desde o século XIII. Existem vestígios disseminados pelas freguesias que atestam o povoamento remoto das Terras de Penalva, tais como: Anta do Penedo do Com, Castro da Paramuna, Mosteiro do Santo Sepulcro, ponte e estradas romanas e várias sepulturas antropomórficas.

A igreja da Misericórdia e a Casa da Ínsua são dois ex-libris do concelho. Existem ainda outros solares e palacetes de inegável interesse histórico e arquitetónico.

A sede do concelho – “Castendo” (topónimo derivado de Castenetum – alusivo a castanha) – passou a denominar-se Penalva do Castelo a partir de 1957.

O Município caracteriza-se por ser um território constituído por terrenos férteis de regadio, graças aos rios Dão, Coja, Ludares e Carapito e aos abundantes regatos que o sulcam: sobretudo nas encostas a Norte do rio Dão estendem-se generosos vinhedos e pomares; a sul predominam as pastagens que permitem produzir queijo de excelente qualidade. O pinheiro-bravo destaca-se entre as espécies que cobrem as áreas florestais do

Penalva do Castelo, inhabited since times immemorial, has existed as a council since at least the 13th century. There are the remains of settlements dotted across its parishes that testify to the long inhabitation of the lands of Penalva, such as the Dolmen of Penedo do Com, Castro da Paramuna, the Monastery of Santo Sepulcro, the Roman bridge and roads and various anthropomorphic burial sites.

The Church of Misericórdia and House of Ínsua provide two of the landmarks of this council while there are also other rural estates and palaces of highly notable historical and architectural interest.

The capital of the council – formerly “Castendo” (toponym derived from Castenetum – allusive to the chestnut) – began to be called Penalva do Castelo as from 1957.

The Municipality is characterised as a territory made up of fertile lands, subject to irrigation courtesy of the rivers Dão, Coja, Ludares and Carapito and the abundant streams that feed them: especially on the north bank of the river Dão, there are expanses of vineyards and orchards; while to the south, there predominate the pastures that provide for cheeses of a particularly excellent quality. The maritime pine stands



Praça Magalhães Coutinho. *Magalhães Coutinho Square*



Produtos de excelência. *Products of excellence*

concelho. A natureza é pródiga e oferece deslumbrantes paisagens e apetecíveis recantos.

O vinho do Dão, o queijo da Serra e a maçã Bravo de Esmolfe constituem a “trilogia de excelência” dos produtos endógenos. São um valor acrescentado para o sustento de muitas famílias e uma mais-valia para alavancar a economia local.

A gastronomia é rica e variada e torna o concelho um destino ímpar para degustar sabores genuínos e tradicionais em ambientes acolhedores e hospitaleiros.

A Câmara Municipal e as Juntas de Freguesia conjugam sinergias e sinalizam a singularidade e o potencial destes produtos de superior qualidade, sobretudo nos certames anuais da Feira do Pastor e do Queijo, Feira da Maçã Bravo de Esmolfe e a Feira do Vinho “Dão de Penalva”.

out among the predominant species in the forested regions of the council. Nature here is prodigious and constituting stunning landscapes hiding pleasing nooks and secluded settings.

Dão wines, the Serra cheese and the Bravo de Esmolfe apple constitute a “trilogy of excellence” of endogenous products. They provide added value to the livelihoods of many families and a means of leveraging the local economy.

The gastronomy is rich and varied and turns the council into an unrivalled destination for enjoying genuine and traditional flavours in warm and welcoming environments.

The Municipal Council and the Parish Council generate synergies to highlight the uniqueness of these higher quality products, especially through annual events such as the Shepherd and Cheese Fair, the Bravo de Esmolfe Apple Fair and the “Dão de Penalva” Wine Fair.







PENAMACOR
TERRITÓRIO CARTA EUROPEIA
DE TURISMO SUSTENTÁVEL
“TERRAS DO LINCE”

EUROPEAN CHARTER
TERRITORY SUSTAINABLE
TOURISM “LYNX LANDS”

Vila de Penamacor. *Penamacor*

**Uma praça de guerra na definição de fronteira.
Olhares multilaterais sobre as tradições do território.**

Situada na mais antiga linha de fronteira da Europa, a vila raiana de Penamacor foi uma das sentinelas de vanguarda do território português a norte do Tejo desde a alvorada da nacionalidade. É no contexto de marco fronteiriço e de praça de guerra na defesa do espaço vital que Penamacor se define até, praticamente, ao século XIX. A fortificação medieval situada no atual Cimo da Vila, ou o conjunto abaluartado do século XVII são estruturas ainda identificáveis e que são marcas desses tempos. Além disso, o território goza de um conjunto vasto e riquíssimo de património histórico edificado, arqueológico e etnográfico, que se estende desde o neolítico à atualidade. A imponente torre de menagem – uma das últimas torres medievais a serem erguidas em território nacional – e o antigo convento de Santo António são dois ex-libris da região. Os cruciformes que pontilham as ruas de Penamacor e da Bemposta, relembram-nos a diversidade étnico-religiosa, com a presença judaica e conversos no território. As tradições religiosas desde a quaresma às romarias, demonstram que os antigos costumes ainda se encontram arreigados, assim como a tradição do Madeiro, cujas raízes são milenares.

Além do património cultural, podemos encontrar no Município de Penamacor um vastíssimo património natural, pautado por

A military strongpoint that defined the border. Multilateral perspectives on the traditions of this territory.

Located on the longest established borderline in Europe, the town of Penamacor stood as a sentinel at the vanguard of Portuguese territory to the north of the river Tagus ever since the earliest days of the nation. It is in this context as a border landmark and military barracks for defending a vital hinterland that defined Penamacor practically through to the 19th century. The medieval fortifications located in the area now known as Cimo da Vila, thus the bulwarks of the 17th century structure, remain perfectly identifiable and landmarks of times past. Furthermore, the territory

hosts a vast and very rich set of historical built heritage alongside great archaeological and ethnographic patrimony, which ranges from the neolithic through to contemporary times. The imposing tower keep – one of the last medieval towers to be constructed in Portugal and the former convent of Santo António stand out as two landmarks in this region. The cruciform adornments that dot the streets of Penamacor and Bemposta recall the ethnic-religious diversity with the presence of Jews and converts in the region. The religious traditions, from the Easter celebrations to the pilgrimages, demonstrate how these longstanding customs still remain healthy as does the Madeiro tradition with its many centuries old roots.





Albufeira da Barragem da Meimoa. *Meimoa Dam Reservoir*



Chegada do Madeiro na tarde do dia 8 de dezembro. *Arrival of Madeiro in the afternoon of December 8th*

geossítios de interesse turístico e científico, e com a maior parte da mancha da Reserva Natural da Serra da Malcata a integrar o território.

O município de Penamacor integra dois importantes projetos de reconhecimento internacional: a Carta Europeia de Turismo Sustentável – Terras do Lince e o Geopark Naturtejo.

Penamacor vila madeiro

Todas a emoções do natal numa tradição única!

O Madeiro, designação que aqui assume a fogueira do Menino Jesus, é tradição forte em terras de Penamacor, enraizada no coração destas geografias, assume-se como uma das principais marcas da identidade cultural do território definido pelo concelho de Penamacor.

Todos os anos, com a chegada do Ciclo Natalício, por todas as freguesias do concelho, os jovens em idade de cumprir o serviço militar unem-se para cortar e transportar os troncos que alimentarão a fogueira para aquecer o Menino Jesus, este ato que em tempos idos assumia um carácter unicamente masculino tem agora participação ambos os géneros. No dia 7 de dezembro, inicia-se o corte e recolha das árvores secas e doentes, acompanhado pelo tradicional convívio com animação pela noite dentro.

A chegada do Madeiro, em Penamacor, tem data marcada e o ato assume foros de festividade. De facto, no dia 8 de dezembro, a população e visitantes acorrem generosamente à rua para saudar o cortejo de tratores e reboques, em número que procura sempre bater o antecedente, onde os jovens do ano, empoleirados nos troncos, atiram à rebatina os frutos do ramo de laranjeira que a praxe manda trazer, cantando acompanhados à concertina.

In addition to the cultural heritage, the Penamacor Municipality hosts vast natural patrimony, including geosites of tourism and scientific interest and with a great swathe of the Serra da Malcata Nature Reserve falling within its borders.

The Penamacor Municipality is a member of two important projects with an international profile: the European Charter for Sustainable Tourism – Lands of Lynx and the Naturtejo Geopark.

Penamacor: the town of Madeiro All of the emotions of Christmas in a unique tradition!

Madeiro, the term here applied to the fire lit to keep the Baby Jesus warm, is a strong tradition in the lands of Penamacor, rooted in the heart of these geographies and standing out as one of the main landmarks in the cultural identity of the territory defined by

the Penamacor council boundaries.

Every year, with the arrival of the Christmas season, throughout every parish in the council, young males of military service age would cut and transport the logs of wood to burn to keep Baby Jesus warm with this act, formerly exclusively male in character, now featuring the participation of both genders. On 7 December, there is the beginning of the felling and cutting of diseased and dying trees, accompanied by the traditional socialising the extends on into the night.

The arrival of Madeiro in Penamacor has a set date and the act takes on the nature of a festival. In particular, on 8th December, the local population and visitors flock through the streets to welcome the convoy of tractors and trucks, in a number that always seeks to beat the preceding, where the participant youths of that year sit perched on the logs and compete with each other



Queima do Madeiro de 23 para 24 de dezembro. *Burning of Madeiro from 23th to 24th December*

O grande monte de madeira, depositado no adro da igreja, é ateado às 23:50 horas do dia 23 e mantém-se aceso durante vários dias, diz a tradição que deveria manter-se, pelo menos, até ao dia de Reis. Depois da ceia de Natal, a população reúne-se em redor da fogueira, num gesto ritual de fraterno encontro, em alguns casos entoando cânticos de adoração ao Menino, tão típicos desta região, acompanhados ao som do acordeão, do realejo e do adufe, também este um símbolo unificador das paisagens etnomusicais destas geografias.

O ato de acender o Madeiro difere de freguesia para freguesia, sendo que o primeiro ocorre em Penamacor, como já referido, e depois durante o dia 24 de dezembro, acontece nas diversas freguesias em distintos momentos, sendo que obrigatoriamente deve estar aceso no momento da tradicional Missa do Galo.

O Madeiro, encontra-se enraizado como a Chama da Tradição, assim o diz a memória coletiva, não só de Penamacor, mas um pouco por toda a região, assumindo-se como um dos principais rituais de reencontro de gerações, associado a esta época festiva, sendo em torno deste símbolo que em muitos casos as famílias se reúnem em ameno convívio para celebrar, no caso cristão, o nascimento de Cristo.

throwing the fruits from the orange tree branches that tradition ensures they bring all the while singing with a concertina accompaniment.

The great pile of wood, deposited in the church atrium, is set alight at 11.50 at night on Christmas Eve and continues to burn throughout various days with tradition stating that this should be at least until Three Kings Day. After Christmas Eve supper, the population gathers around the fire in a ritual gesture of fraternal meeting and often breaking into song in adoration of Jesus, in hymns particularly traditional of the region accompanied by an accordion, a barrel organ and square drums, with the latter a unifying symbol of the ethno-musical traditions of these geographies.

The act of lighting the Madeiro differs from parish to parish with the first taking place in Penamacor, as already mentioned, and is afterwards ongoing throughout the 24th December in the different

parishes at distinct moments but always burning for the occasion of the traditional Christmas mass.

The Madeiro has taken root as the Flame of Tradition, as it is referred to in the collective memory, not only in Penamacor but to a greater or lesser extent throughout the entire region standing out as one of the key rituals, the reasons for generations to meet up and associated with the festive season with this symbol seeing many households and families gathering to warmly celebrate, in the case of Christians, the birth of Christ.



+351 277 394 106
secretaria.gap@cm-penamacor.pt
f municipiodepenamacor
@ municipiodepenamacor



DISCOVER

**DESCUBRA
SANTA MARIA
DA FEIRA**





Guardiães do Castelo, Quinta do Castelo. *Guardians of the Castle, Quinta do Castelo*

Encantos e recantos de uma terra de fronteira

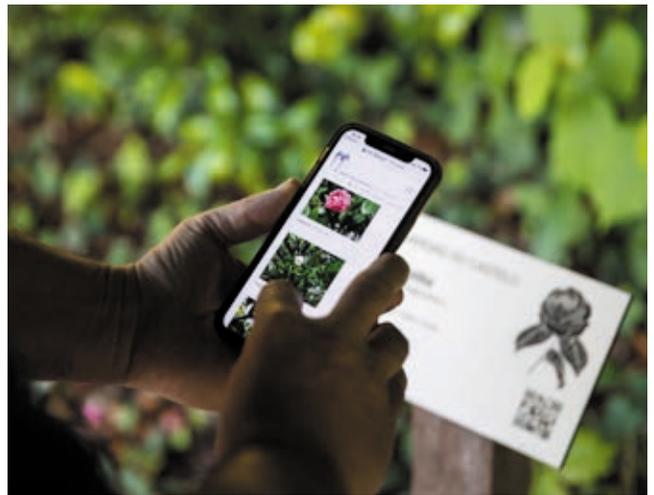
Santa Maria da Feira é hoje um destino que convida a ficar, a descobrir, a experienciar, a desfrutar. Da história, da cultura, da natureza, da gastronomia, das pessoas. Por estas paragens, o regresso é cada vez mais uma escolha e o reencontro uma redescoberta.

A viagem começa no encantador Castelo da Feira, circundado por um património natural de rara beleza. Na Quinta do Castelo e na Mata das Guimbras, há tesouros de biodiversidade para descobrir, onde se elevam árvores centenárias que guardam histórias.

Em pleno centro histórico, o Museu Convento dos Loios evoca a identidade da Terra de Santa Maria e preserva um espólio valioso, parte dele recuperado do Castro de Romariz. No Museu do Papel Terras de Santa Maria, as portas abrem-se a experiências sensoriais de produção de papel. No Museu de Santa Maria de Lamas, o visitante é convidado a conhecer as coleções de Arte Sacra, Escultura em Cortiça, Estatuária e Iconografia.



Zoo de Lourosa – Parque Ornitológico. *Lourosa Zoo - Ornithological Park*



Percurso interpretativo Guardiães do Castelo. *Guardians of the Castle Interpretative Path*

Delights and sites of a border land

Santa Maria da Feira is a destination that invites you to linger, explore, experience and enjoy. From its history, culture, nature, gastronomy and its people. Visitors increasingly make plans to return and, when they do, each return trip is a surprising rediscovery.

Your journey begins at the imposing medieval castle, set amid stunningly beautiful natural heritage, worthy of contemplation. At Quinta do Castelo and at Mata das Guimbras, a treasure trove of biodiversity is waiting to be explored. Take a look at the iconic trees that have

countless tales to tell.

In the heart of the historical centre, the Convento dos Loios Museum evokes the identity of the Land of Santa Maria and houses a collection of inestimable value, part of which was recovered from the fortified settlement of Castro de Romariz. Step through the doors of the Terras de Santa Maria Paper Museum, and discover unique sensory experiences spaces of paper manufacturing. The Santa Maria de Lamas Museum invites you to discover an extensive collection of Sacred Art, Cork Sculpture, Statuary and and Iconography.

Discovering Santa Maria de Feira's most beautiful



Castro de Romariz



Museu do Papel Terras de Santa Maria. *Paper Museum of the Land of Santa Maria*



Claustro do Convento dos Loios. *Convento dos Loios Museum*







Fogaça da Feira em criação gastronómica. *Feira Fogaça in Gastronomic Creation*



Termas de São Jorge. *São Jorge Thermal Spa*



Aldeia de Porto Carvoeiro. *Village of Porto Carvoeiro*



Castelo da Feira. Feira Castle

Descobrir os recantos naturais deste território é um desafio permanente, que motiva o regresso. Os Jardins Municipais e o Percurso Urbano do Cáster convidam ao repouso e fruição, mas o roteiro não dispensa os Jardins do Europarque.

Em Santa Maria da Feira, a água é o elemento aglutinador quando se fala de natureza e bem-estar. Seja no Parque das Ribeiras do Uíma, na Praia Fluvial da Mâmoa ou na aldeia de Porto Carvoeiro, banhada pelo Rio Douro.

Este território é fértil em trilhos e percursos pedestres, ladeados por cursos de água que conduzem a tesouros naturais. E porque água é sinónimo de vida e regeneração, as Termas de São Jorge oferecem tranquilidade e bem-estar, depois de surpreendentes descobertas como o Zoo de Lourosa.

O roteiro só fica completo se degustar os sabores do território. Desde logo, a doçaria tradicional – Fogaça, Caladinhos e Regueifa Doce – simples ou acompanhada com queijos de produção local.

Desfrute da única Cidade Criativa da Gastronomia UNESCO do país. Descubra Santa Maria da Feira!



Cerveja artesanal com lúpulo feirense. Craft Beer With Feira Hops

natural sites is an ongoing challenge that entices you to return. The municipal gardens and the whole area surrounding the River Cáster provide an excellent opportunity for an enjoyable rest, and the recommended route takes you also through the Europarque Gardens.

Water is the common denominator in any discussion about nature and well-being in Santa Maria da Feira. Whether in the Ribeiras do Uíma Park, at the Mâmoa River Beach, and the village of Porto Carvoeiro, lapped by the waters of the River Douro.

This extensive territory is home to many trails and footpaths, most of them bounded by refreshing streams that lead to surprising natural treasures. And since water is synonymous with life and regeneration, the

S. Jorge Thermal Spa offers a unique ambience of serenity and well-being, following surprising discoveries like the the Lourosa Zoo.

Enjoying Santa Maria da Feira to the full inevitably means exploring the flavours of its cuisine. The traditional sweets immediately come to mind, such as Fogaça da Feira, Caladinhos, and Regueifa Doce, either on their own or accompanied by tasty local cheeses.

Enjoy the country's only UNESCO Food Creative City. Discover Santa Maria da Feira!



santa maria da feira
câmara municipal



unesco
santa maria da feira
city of gastronomy



SEIXAL

UMA BAÍA NO CORAÇÃO DO TEJO

A BAY IN THE HEART OF THE TAGUS







Baía do Seixal. *Seixal Bay*



Ecomuseu Municipal do Seixal. *Seixal Municipal Ecomuseum*



Núcleo de Olaria Romana de Corroios. *Roman Pottery Centre of Corroios*



Passeios nas embarcações tradicionais do Tejo. *Trips in traditional Tagus vessels*



Parque Metropolitano da Biodiversidade. *Metropolitan Park of Biodiversity*



Quinta da Fidalga. *Fidalga Estate*

A terra e o rio, a proximidade da capital e a distância da sua agitação, a calma e os espaços verdes do campo e os serviços da cidade. Apresentamos o Seixal, “Uma Baía no Coração do Tejo”, um concelho com um conjunto de características diferenciadoras que são a base de um crescimento qualificado e sustentado.

Com uma área de cerca de 95 km² e uma população próxima dos 170 000 habitantes, o concelho do Seixal está integrado no distrito de Setúbal e na Área Metropolitana de Lisboa. Dele fazem parte as freguesias de Amora, Corroios, Fernão Ferro e a união das freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires.

O rio moldou-lhe a paisagem, tendo sido desde sempre um fator determinante para o enraizamento das populações e das suas atividades socioeconómicas. No Seixal, tudo teve início à volta da Baía, desde a época romana, como comprova a Olaria

The land and the river, the proximity to the capital and the distance from all its bustle, the calm and the green of the countryside and the services of the city. Let us present Seixal, “A Bay in the Heart of the Tagus”, a council with a highly differentiated set of characteristics that form the basis of its qualified and sustained growth.

Coving an area of around 95 km² and home to a population of around 170,000 inhabitants, the council of Seixal forms part of the district of Setúbal and the

Metropolitan Area of Lisbon. In turn, Seixal incorporates the parishes of Amora, Corroios, Fernão Ferro and the Union of Parishes of Seixal, Arrentela and Aldeia de Paio Pires.

The river shaped the landscape, having always been the determining factor for people settling here as well as for their respective socioeconomic activities. In Seixal, there are known settlements around the Bay since Roman times as reflected in the Roman Pottery Kilns in Corroios,



Atividades náuticas desenvolvidas na Baía do Seixal. *Nautical activities in Seixal Bay*



Parque Urbano do Seixal. *Seixal Urban Park*



Oficina de Artes Manuel Cargaleiro. *Manuel Cargaleiro Arts Workshop*



Palacete da Quinta da Fidalga. *Fidalga Estate Palace*



Pastel da Fidalga integra a doçaria típica do concelho. *Fidalga Pastries feature among the traditional sweets and desserts of this council*

Romana de Corroios, classificada como Monumento Nacional. Na época dos Descobrimentos, devido à sua excelente localização geográfica e à existência de importantes recursos florestais, instalaram-se, no Seixal, vários estaleiros navais e iniciou-se o aproveitamento das marés com a construção de vários moinhos de maré, tal como o Moinho de Maré de Corroios, datado de 1403.

A Baía do Seixal, com quase 500 hectares, é, assim, o recurso natural mais valioso do concelho e, desde há várias gerações, o polo de desenvolvimento económico, social e ambiental do município. Classificada como Reserva Ecológica Nacional, a Baía e respetivas frentes ribeirinhas integram uma área húmida da maior importância a nível nacional e europeu, pela sua elevada biodiversidade e excecional qualidade paisagística.

Navegar pelo estuário do Tejo, conhecer a sua flora e fauna, bem como o património que se encontra ao longo das suas margens e a envolvente paisagística, é possível a bordo das duas embarcações tradicionais do Tejo dos séculos XIX e XX: o bote de fragata Baía do Seixal e o varino Amoroso. Propriedade da Câmara Municipal do Seixal, estas embarcações de recreio estão

classified as a National Monument. In the Portuguese Era of Exploration, due to its excellent geographic location and the existence of important forestry resources, Seixal was the site for various shipyards and with the tides already harnessed as a source of power through the construction of various tide mills such as the Corroios Tide Mill that dates back to 1403.

The Seixal Bay, spanning almost 500 hectares, is thus the most valuable natural resource of the council and, down through various generations, the hub of the economic, social and environmental development of the municipality. Classified as a National Ecological

Reserve, the Bay and the respective riverside inlets make up an area of wetland of the greatest importance at the national and European levels due to the depth of its biodiversity and exceptional landscape qualities.

Navigating the Tagus estuary, discovering its flora and fauna, as well as the heritage sites dotted along both banks of the river and the surrounding landscape, may be undertaken on either of two traditional Tagus ships from the 19th and 20th centuries: the frigata Baía do Seixal and the varino Amoroso. Owned by Seixal Municipal Council, these now recreational vessels are available around the year for



Sapal de Corroios. *Corroios Marshlands*

disponíveis, todo o ano, para a realização de passeios, muito apreciados pela população e por quem visita o Seixal.

Por outro lado, o sapal de Corroios, com uma vasta riqueza ornitológica e de fauna aquática, serve de pouso temporário para muitas aves migratórias, como o flamingo, o alfaiate, o perna-longa, a garça e o pato-bravo, que aqui procuram alimento e abrigo. Funciona também como viveiro natural para diversas espécies de moluscos, crustáceos e peixes. Toda a diversidade do sapal de Corroios pode ser vista no Observatório de Aves de Corroios, a primeira infraestrutura deste género no distrito de Setúbal construída em plástico reciclado.

A história do Seixal é rica e surpreendente, feita por gentes de trabalho e engenho. Por todo o concelho, os marcos e as memórias deste legado atraem visitantes portugueses e estrangeiros que descobrem a identidade no património histórico e singular que o município e as suas gentes valorizam e preservam.

tours of the river and greatly appreciated both by the local population and whoever visits Seixal.

Furthermore, the Corroios marshlands, with their vast ornithological and aquatic fauna riches, serve as a temporary resting point for many migratory birds, such as flamingos, pied avocets, stilts, herons and ducks that seek out shelter and sustenance here. This also serves as the natural habitat for various species of molluscs, crustaceans and fish. All of the diversity of the Corroios marshes may be seen from the Corroios Bird Observatory, the first such infrastructure of this type to be built out of recycled plastic

in the district of Setúbal.

The history of Seixal is equally rich and surprising, forged by hard-working and resourceful people. Throughout this council, the landmarks and the memories of this legacy attract Portuguese and international visitors who may then discover the identity of this historical and unique heritage that the municipality and its peoples value, preserve and maintain.



seixal
câmara municipal





SERPA

UM DESTINO A DESCOBRIR

A PLACE FOR DISCOVERY





Serpa, Terra Forte. Orgulhosamente alentejana, transporta pelas suas gerações o património imaterial do Cante Alentejano. Com uma história ancestral, Serpa também é forte na cultura, com uma agenda rica em eventos.

Forte no desporto e nas atividades ao ar livre, terra de campos "doirados do trigo", de rio e de céus estrelados.

Terra de referência para os bons garfos, onde cada prato é uma redescoberta dos sabores de outros tempos.

Um destino a descobrir.

Serpa, Terra Forte. Proudly *Alentejana*, conveying the intangible heritage of *Cante Alentejano* deep through generations. With ancestral history, Serpa also displays strong cultural dedication with an agenda rich in events.

Strong in sports and open-air activities, there

are fields of golden wheat in the surrounding countryside, a river and starry skies.

A landmark destination for lovers of good food where each dish provides a rediscovery of the flavours of times past.

A place for discovery.



LOCAIS A VISITAR

Museu do Cante
Museu Municipal de Arqueologia
Centro Interpretativo do Queijo Serpa
Galeia Municipal de Arte Contemporânea
Castelo e muralhas
Aquaduto e Nora
Restaurantes e tascas
Lojas de produtos regionais e locais

LOCATIONS TO VISIT

Museum of Cante
Municipal Museum of Archaeology
Serpa Cheese Centre of Interpretation
Municipal Contemporary Art Gallery
Castle and walls
Aqueduct and Waterwheel
Restaurants and taverns
Stores selling regional and local products



serpa terra forte
município





Cabo Espichel. *Cape Espichel*

SESIMBRA

UM TERRITÓRIO, MUITAS PAISAGENS

ONE LAND, MANY LANDSCAPES



Sesimbra é um território de mil paisagens, que se estendem desde a Lagoa de Albufeira até à Serra da Arrábida. Pelo meio encontram-se os extensos areais do Meco, as escarpas vertiginosas do Cabo Espichel, as pequenas enseadas secretas na zona de costa mais abrigada, virada a sul, e a Baía de Sesimbra, onde a praia e o turismo se conjugam com as tradições da pesca. Apesar de ser um destino de sol e praia, bastam algumas horas pelo concelho para se perceber que existem muitos mais motivos para uma visita. A sua gastronomia, à base daquele que é considerado um dos melhores peixes do mundo, atrai visitantes durante todo o ano. O peixe-espada preto, o espadarte ou as sardinhas e carapaus nos meses mais quentes fazem as delícias dos apreciadores de pescado. As casas de petiscos à base de mariscos da costa sesimbrense complementam esta oferta,

Sesimbra is a land of a thousand landscapes, which stretch all the way from the Albufeira Lagoon to the Arrábida Mountains. In between lie the sweeping sands of Meco, the dizzying cliffs of Cabo Espichel, the small hidden coves on the more sheltered south-facing coastline, and Sesimbra Bay, where the beach, tourism and fishing traditions all mingle.

Although clearly a sun and beach destination, it takes no more than a couple of hours in Sesimbra to realise

that there is so much more to see. There is the cuisine, based on what is considered to be one of the world's best fish, which attracts visitors all year round. Black scabbard fish, swordfish, or sardines and mackerel in the warmer months will delight fish lovers. The seafood snack bars dotted along the Sesimbra coast only serve to make the offer even more tempting. And no visit would be complete without a cube of toasted flour, a traditional sweet that harks back to the

que não fica completa sem um cubo de farinha torrada, doce tradicional cuja história está ligada à pesca e aos pescadores.

O património edificado é outro dos atrativos deste território, que conta com o último castelo português sobre o mar que mantém a traça medieval. A Fortaleza de Santiago, no centro do areal da vila de Sesimbra, guarda no seu interior o Museu Marítimo e uma vista deslumbrante sobre a baía. É um ponto de passagem obrigatório.

O Santuário do Cabo Espichel surge num enquadramento paisagístico único e dá-nos a conhecer algumas das mais importantes jazidas de pegadas de dinossáurios existentes em Portugal.

Para além da praia e da pesca, imagens de marca do concelho, Sesimbra tem uma zona com características mais rurais onde continua a cultivar-se segundo os métodos antigos, e a

area's long history of fishing and fisherfolk.

Another major attraction of the area is its built heritage, including the last Portuguese castle guarding a sea approach to retain its medieval features. Santiago Fortress, right in the centre of Sesimbra's sandy beach, houses the Maritime Museum and offers a breath-taking view of the bay. Something that visitors really should not miss. At the Sanctuary of Cabo Espichel and its unique natural setting, visitors can trace the footprints

of some of the dinosaurs that once roamed Portugal.

Besides the beach and the fishing, which are true hallmarks of the county, rural Sesimbra, where ancient farming methods are still very much in use, also awaits discovery. Here bread is baked in wood-fired ovens and traditional cheeses, much sought after by locals and tourists alike, is made in Azoia. Every weekend, these products are sold by the producers themselves at the Sampaio Mill, a centuries-old



Museu Marítimo. *Maritime Museum*Caminhada Foz. Foz *Walk*Serra do Risco – Arrábida. *Serra do Risco- Arrabida*

produzir-se pão em forno a lenha ou queijos da Azoia, muito procurados e hoje autênticos produtos turísticos. Todos os fins-de-semana, estes produtos são vendidos pelos próprios produtores na Moagem de Sampaio, edifício centenário ligado a este passado de ruralidade.

A Serra do Risco, parte integrante da Serra da Arrábida, é a maior escarpa calcária da Europa sobre o mar. Surge a nascente da vila, debruçada sobre o mar, e cria uma paisagem única, que conjuga o azul do oceano e o verde da vegetação.

A oferta de atividades de aventura, em estreita ligação à natureza é imensa e variada, com destaque para o mergulho,

building with deep roots in this rural past.

The Risco Range, part of the larger Arrábida Range, is Europe's largest limestone escarpment overlooking the sea. Rising to the east of the town, it soars above the waves, to create a unique landscape that melds the blue of the sea and the green of the vegetation.

The region offers a huge and varied range of nature-based adventure activities. One that stands out is diving, and the chance to glide along one of Europe's most beautiful seabeds. On the surface, you can go canoeing, sailing, kitesurfing, surfing or open-water swimming. Many visitors are attracted to the mountains and the chance



Lagoa de Albufeira. *Albufeira Lagoon*



Canoagem. *Canoeing*



Praia do Meco. *Meco Beach*

que aproveita um dos mais belos fundos marinhos da Europa. À superfície pratica-se canoagem, vela, kitesurf, surf ou natação de águas abertas. Na serra, os passeios a pé, em bicicleta de montanha, o trail ou a escalada atraem muitos praticantes.

Há alguns anos, Sesimbra vivia quase exclusivamente do sol, da praia e da sazonalidade. Hoje, consegue potenciar todos os seus recursos e é um destino procurado durante todo o ano.

to hike, bike, trail ride and climb.

Just a few years ago, Sesimbra lived almost exclusively on the sun, the beach and the season. Since then, however, it has managed to make a responsible most of its wealth of its resources and is now a sought-after destination all year round.



SESIMBRA



TAVIRA

COMUNIDADE REPRESENTATIVA
DA DIETA MEDITERRÂNICA

COMMUNITY
REPRESENTATIVE OF THE
MEDITERRANEAN DIET







©CMT

Tavira, comunidade representativa da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, é um ponto de visita obrigatório para quem busca a genuinidade, a autenticidade e um estilo de vida único.

As características deste modo de ser e estar dos tavirenses surgem associadas à classificação da Dieta Mediterrânica, cuja candidatura foi aprovada, em 2013, no Azerbaijão. Subscreveram-na sete estados com culturas mediterrânicas milenares: Portugal (Tavira), Chipre (Agros), Croácia (Hvar e Brac), Grécia (Koroni), Espanha (Soria), Itália (Cilento) e Marrocos (Chefchaouen).

A Dieta Mediterrânica ou a *díaita* dos antigos gregos significa estilo de vida, ou seja, é o conjunto de saberes-fazeres das civilizações e dos povos de cultura mediterrânica, resultante das vivências comunitárias milenares, transmitidas de geração em geração. É uma forma de viver que guarda um padrão alimentar saudável, reconhecido pela OMS - Organização Mundial da Saúde, que se baseia no consumo de produtos frescos, sazonais e de proximidade.

Tavira foi escolhida por Portugal para representar a dieta mediterrânica na UNESCO, região de pequena escala demográfica e territorial, nas quais as relações de proximidade às atividades produtivas e as manifestações culturais ancestrais encontram-se, comprovadamente, vivas e preservadas.

Tavira é uma cidade que respira história com patrimónios resultantes da presença no território de civilizações da Antiguidade: mediterrânica, fenícios, gregos, romanos, árabes/berberes, entre outros.

Tavira is a community representing the Mediterranean Diet as UNESCO Intangible Cultural Heritage of Humanity, and it is a must-see for those seeking genuineness, authenticity and a one-of-a-kind lifestyle.

The characteristics of this way of being and doing of the people of Tavira are associated with the classification of the

Mediterranean Diet, whose application was approved in 2013 in Azerbaijan.

Seven states with age-old Mediterranean cultures have subscribed to it: Portugal (Tavira), Cyprus (Agros), Croatia (Hvar and Brac), Greece (Koroni), Spain (Soria), Italy (Cilento) and Morocco (Chefchaouen).

The Mediterranean diet, or the *díaita* of the ancient Greeks, means lifestyle, i.e. the combined know-how of the civilisations and peoples of Mediterranean culture, resulting from centuries-old community life handed down from generation to generation. It is a way of life that upholds healthy eating standards that are recognised by the World Health Organisation (WHO), based on the consumption of fresh, seasonal and local products.



Porta de Reixa. Reixa door ©CMT



Vista aérea da Ria Formosa. *Aerial view of Ria Formosa* ©CMT





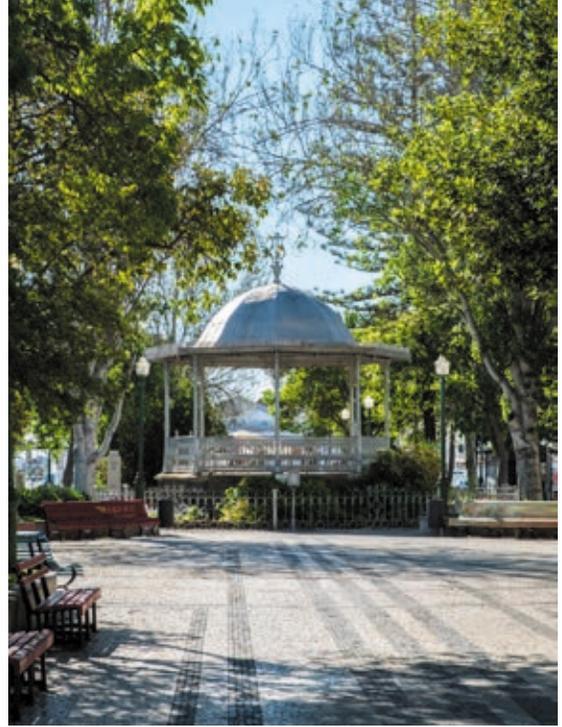
Flamingos @CMT



Ponte Antiga. Old bridge @CMT



Palácio da Galeria. *Galeria Palace* @CMT



Jardim Coreto. *Bandstand Garden* @MIGUEL PIRES

O urbanismo mediterrânico de Tavira revela-se na estrutura de praças e ruelas, assim como nas relações de vizinhança. O concelho é detentor de inúmeras igrejas e conventos, palácios e monumentos, “telhados de tesouro” e as “portas de reixa” que marcam a fisionomia e estética da cidade.

O litoral integra o Parque Natural da Ria Formosa, um ecossistema classificado e protegido, constituído por ilhas-barreira e sapais, biologicamente muito rico.

O “barrocal” intermédio, com solos de barros e calcários, conserva uma flora diversa e adaptada ao clima, sendo a paisagem destes territórios marcada por oliveiras, amendoeiras, alfarrobeiras e figueiras, a agricultura familiar e telheiros de cerâmica.

A serra com características de floresta e bosque mediterrânico mantém, ainda, atividades de agricultura comunitária, pecuária, apicultura, caça e artesanato.

Este Património Cultural Imaterial que importa salvaguardar, é de grande interesse, não só para a notoriedade e promoção internacional de Tavira e Portugal, enquanto destino que prossegue padrões de desenvolvimento sustentável e de preservação do seu legado, como para responder às preocupações atuais de sustentabilidade ambiental e de qualidade de vida das comunidades.



Rua Gonçalo Velho. *Gonçalo Velho street* @CMT

Tavira was chosen by Portugal to represent the Mediterranean diet at UNESCO, a region of small demographic and territorial scale, in which relations of proximity with production activities and ancestral cultural manifestations are demonstrably alive and well-preserved.

The city of Tavira is steeped in history whose heritage is rooted in the local presence of ancient civilisations: Mediterranean, Phoenician, Greek, Roman and Arab/Berber, among others.

Tavira’s Mediterranean urbanism can be seen in the structure of its squares and narrow alleys, as well as in its neighbourly relationships. The municipality has countless churches, convents, palaces and monuments, telhados de tesouro (“treasure roofs”), and decorative portas de reixa (iron gates) that define the general appearance and aesthetics of the city.

The coastline features the Ria Formosa Natural Park, a classified and protected ecosystem made up of barrier islands and salt marshes that are biologically very rich.

The barrocal – an intermediate zone of plains and hills between the coastline and the mountains,

with soils of clay and limestone – preserves diverse flora adapted to its climate, while the landscape of these territories is marked by olive, almond, carob and fig trees, family farming and pottery sheds.

The mountain range, featuring characteristics of Mediterranean forests and woodlands, still harbours community agriculture, livestock farming, beekeeping, hunting and handicrafts.

This Intangible Cultural Heritage that must be safeguarded is of great interest, not only for the international reputation and promotion of Tavira and Portugal, as a destination that pursues sustainable development standards and the preservation of its legacy, but also to address current concerns about environmental sustainability and quality of life of communities.



município **tavira**



TORRES VEDRAS



Paisagem Protegida Local das Serras do Socorro e Archeira. *Local Protected Landscape of Serras do Socorro and Archeira*



Castro do Zambujal



Santa Cruz



Castelo de Torres Vedras. *Torres Vedras Castle*



Centro de Artes e Criatividade. *Torres Vedras Centre for Arts and Creativity*



Santa Cruz, Passeio dos Poetas. *Poets' Walk*

City, countryside and sea form the unique landscapes of the council of Torres Vedras, located about 20 minutes from Lisbon.

Santa Cruz, que serviu de inspiração a vários poetas, assume-se como o destaque de uma costa de 20 quilómetros banhada pelo Atlântico.

Enquanto destino por excelência para a prática de turismo de natureza, Torres Vedras também se distingue pela Paisagem Protegida Local das Serras do Socorro e Archeira, que abrange cerca de 1.192 hectares.

Neste território, as uvas contam com a influência de encostas e serras, mas também do Oceano Atlântico, que atribuem características únicas aos néctares que acompanham o tradicional Pastel de Feijão de Torres Vedras.

City, countryside and sea form the unique landscapes of the council of Torres Vedras, located about 20 minutes from Lisbon.

Santa Cruz inspired several poets and it is the highlight of the 20-kilometer Atlantic Coast located in the council.

Concerning nature tourism, the Local Protected Landscape of Serras do Socorro and Archeira stands out, covering about 1,192 hectares.

Here, the grapes are influenced by slopes and mountains, but also by the

Atlantic Ocean, giving unique characteristics to the nectars that accompany the traditional Been Tarts of Torres Vedras.



 **Torres Vedras**
Câmara Municipal



VAGOS

ATÉ ONDE QUEREMOS IR...

HOW FAR WE WANT TO GO...







Arte Xávega. Xávega Art



Surf



Experiência Festival Moliceiro. *Moliceiro Festival Experience*

Entre o mar, a floresta e a ria, Vagos é até onde quer ir, quer venha a dois, com filhos pequenos ou adolescentes, ou mesmo em busca de aventura. Entre o Museu do Brincar, a Biblioteca Municipal, o Jardim da Quinta do Ega, os passadiços, os passeios equestres e os trilhos de BTT, tem muito para descobrir e explorar.

É pela Arte Xávega que a praia da Vagueira se distingue de todas as outras e aqui pode ajudar os pescadores a puxar as redes de volta à terra.

A praia do Areão é ideal para quem procura um areal mais tranquilo e recatado e a praia do Labrego é muito procurada pelos surfistas pelas boas condições do mar. Aqui encontra, também, um parque aquático para os mais pequenos.

O Santuário de Nossa Senhora de Vagos tem as suas raízes firmemente presas ao século XIII e as várias lendas ajudam a perpetuar um culto que ainda hoje se manifesta.

Between the sea, the forest and the lagoon, Vagos is wherever you want to go whether as a couple or with youngsters or adolescents or even in search of some adventure. What with the Museum of Play, the Municipal Library, the Quinta do Ega Gardens, the boardwalks, horse riding and mountain biking paths, there is much to do and explore.

Vagueira beach stands out from all others due to the traditional fishing practices ongoing and with the local fishermen more than happy

if you want to lend a hand pulling the nets in.

The Areão beach is ideal for those looking for a more peaceful beach experience while Labrego beach is much in demand among the surfing community due to the locally prevailing wave conditions. There's also an aquatic park here catering for a younger audience.

The Nossa Senhora de Vagos Sanctuary traces its roots securely back to the 13th century, coupled with various different legends that help perpetuate the religious



Santuário Nossa Senhora de Vagos. *Nossa Senhora de Vagos Sanctuary*



Azenha do Boco. *Boco's water mills*



Experiências Rancho. *Rancho Experiences*



Praias. *Beaches*



Trilho da Lontra. *Lontra Trail*



Há muito para degustar! Caldeirada de enguias, mariscos da ria, papas de abóbora, leitão, chanfana, sainhas, favadas e o peixe fresco, vindo direto das redes da Xávega, Broa Mimosa e Pão de Cornos! E a acompanhar, temos os vinhos e espumantes da Bairrada!

Faça o “Trilho das Levadas do Boco”, na Aldeia do Boco – Aldeia de Portugal, que percorre as várias azenhas e moinhos e o Trilho da Lontra, que passa por duas bonitas lagoas.

Divirta-se connosco nas Festas de Vagos, Vagos Sensation Gourmet, Animar o Verão, Festival Vagos Metal Fest, Festival do Moliceiro, Natal(i)a Terra do Pai Natal e muitos outros!

Se por aqui nos visitar, temos o mais importante: o bem receber!

Aqui vai sentir-se em casa!

Vagos, até onde queremos ir.

practices still ongoing today.

The local gastronomy ranges far and wide! Stewed eels, freshwater shellfish, pumpkin papas, roast suckling pig, baked mutton chanfana, pork sainhas, stewed smoked sausage and broad beans and obviously fresh fish from the nets on Vagueira, Mimosa cornbread and Cornos bread rolls! And, to accompany your choice, there are all the wines, including fine sparkling wines, of Bairrada!

Take the Levadas do Boco path in Aldeia do Boco – a member of Villages of Portugal, that takes you past various water and wind mills while the Lontra path visits two fine lakes.

There’s plenty more for your

enjoyment: the Vagos Festival, Vagos Sensation Gourmet, Summer Animation, Vagos Metal Fest, the Moliceiro Festival, Christmas in the Land of Father Christmas and much, much more!

Should you decide to come and visit us, we also have what is most important: a warm

welcome!

You’ll soon be feeling at home!

Vagos, where we all want to be.



@visitvagos
@municipiovagos



VILA NOVA DE GAIA





GAIA
THE HOME OF
PORT WINE

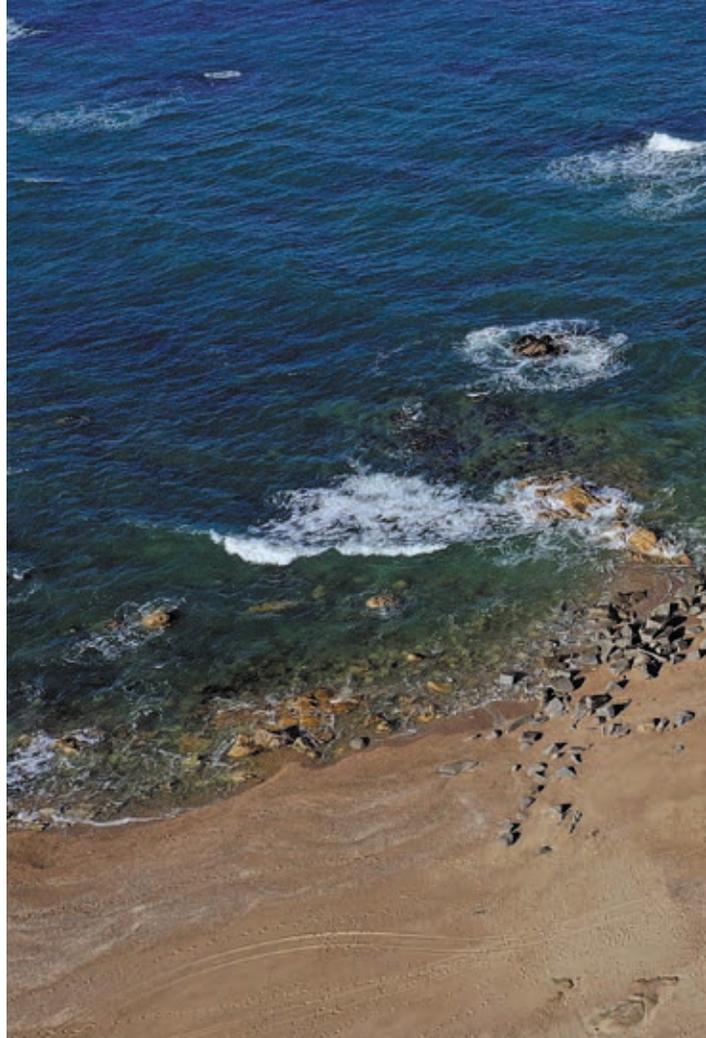
Vila Nova de Gaia reconhecida internacionalmente como destino vínico de excelência, apelida-se como a casa do Vinho do Porto.

Cidade repleta de pessoas genuínas e acolhedoras, que contam as suas histórias cheias de memórias, marcam intensamente quem por aqui passa. A sua oferta diferenciadora conjugada com a preservação dos seus recursos e tradições das suas gentes aliada à arte de bem receber e acolher fazem de Gaia um destino que sabe preservar a sua identidade e história.

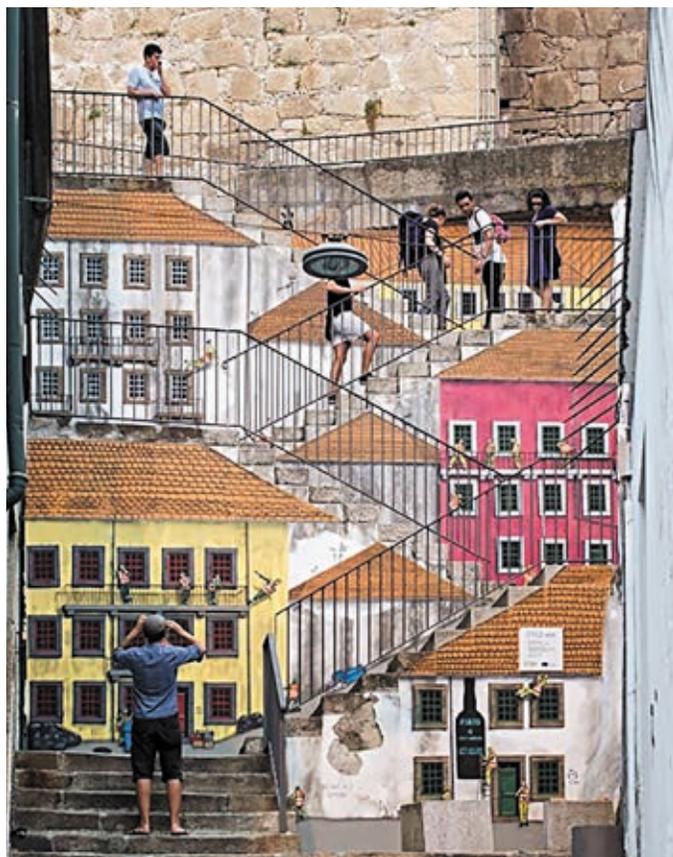
A promoção direcionada para as suas valências turísticas a nível das suas praias, do seu património cultural, do rio Douro, palco de paisagens retratadas pela mão de artistas gaienses intemporais, da gastronomia refletida nos seus produtos endógenos, favoráveis à perpetuação dos sabores locais, da possibilidade da multiplicidade de realização de atividades ao ar livre, tornam esta cidade inolvidável.

A diversidade de lugares que compõem todo o território são o mote de partida para a descoberta de vivências e sítios inexplorados, onde a pureza da natureza aliada ao bucolismo das paisagens circundantes se espelha nos seus parques com um verde de sustentar a respiração onde o segredo é apenas parar e contemplar!

A conjugação de tudo isto na sua paleta de cores reflete a qualidade de vida da cidade de Gaia que hoje, cada vez mais, se assume como um destino atrativo, capaz de surpreender e atrair quem nos visita.



Capela do Senhor da Pedra. *Senhor da Pedra Chapel*



Arte Urbana- Escadaria da Barroca. *Urban Art- Barroca Staircase*



São João em Gaia. *St. John's festivities in Gaia*



Caves do Vinho do Porto. *Port Wine Cellars*



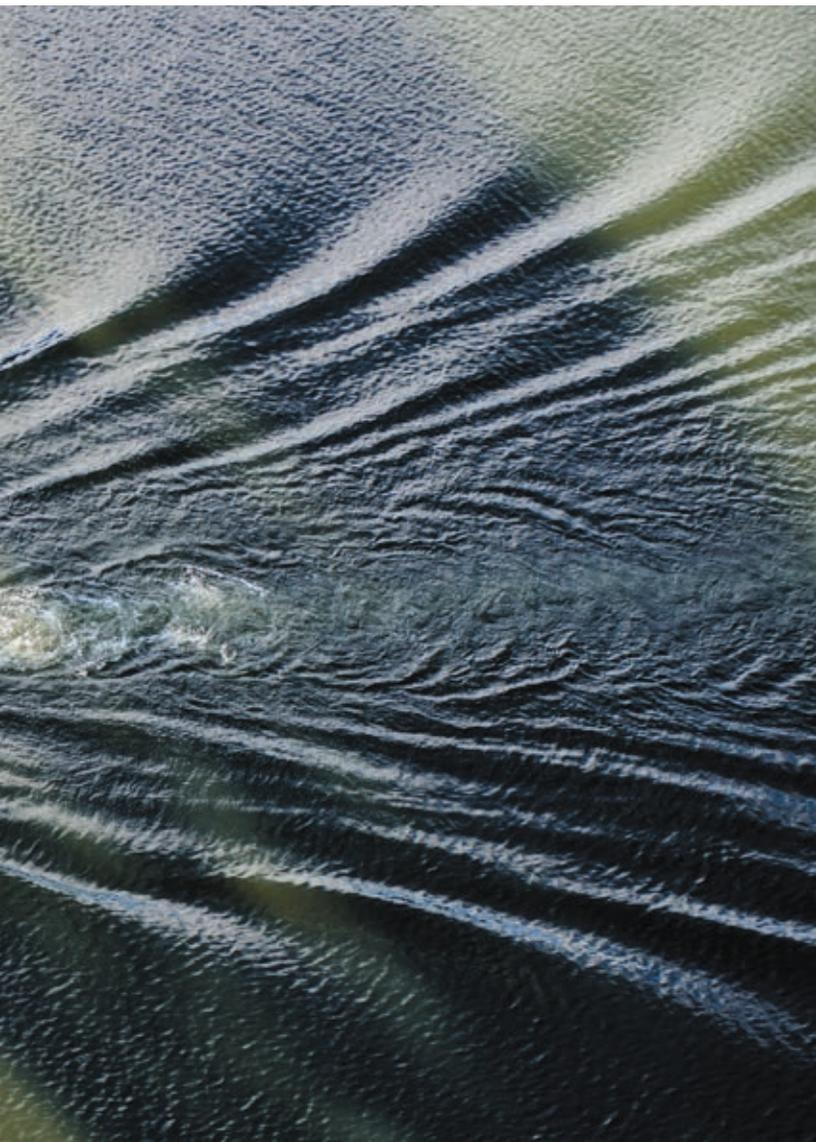
Surf – Canide Norte. *Surf – Canide Norte beach*



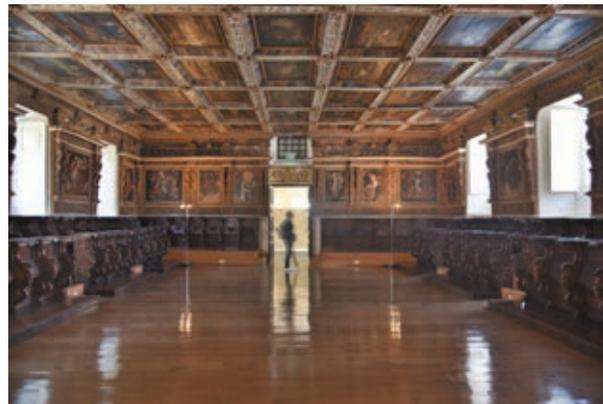
Cruzeiros no Rio Douro. *Douro River Cruises*



Parque da Lavandeira. *Lavandeira Park*



Casa Museu Teixeira Lopes. *Museum House Teixeira Lopes*



Convento Corpus Christi. *Corpus Christi Convent*



Trilho do Rio Febros. *Febros River Trail*

Internationally recognised as a superlative wine destination, Vila Nova de Gaia considers itself the home of Port Wine.

It is a city replete with genuinely warm and welcoming people, who will happily tell you their stories full of memories, ensuring you will remember them forever.

The city's distinctiveness, coupled with the preservation of its resources and the people's traditions, as well as the warm and friendly welcome that always awaits, make Gaia a destination capable of preserving its identity and history.

There are so many different aspects to the city that make it appealing to visitors: the beaches, the cultural heritage, the River Douro, so often a source of inspiration for local artists whose timeless works portray the scenery, the cuisine prepared with local produce that helps to perpetuate the area's traditional flavours,

and the vast array of outdoor activities on offer.

The diversity of the places that make up the territory serves as a springboard for discovering experiences and unexplored sites; here, the pureness of nature and countryside scenery are mirrored in parks whose greenery will leave you breathless and the secret is simply to stop and take it all in!

The combination of all these features on its colour palette is a reflection of the quality of life in the city of Gaia, which, now more than ever, is staking its claim as an attractive destination that will surprise and appeal to any visitor.



GAIA





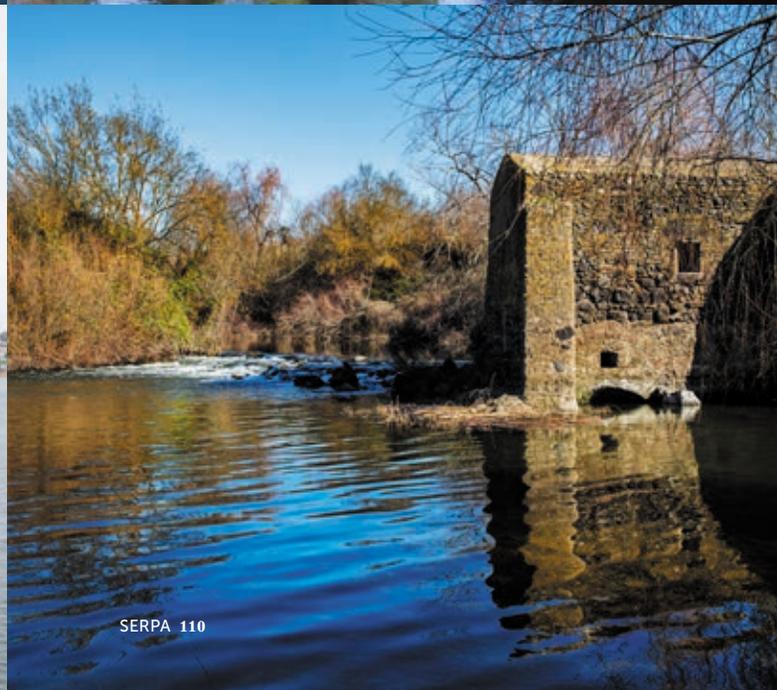
OEIRAS 82



PENALVA DO CASTELO 88



SEIXAL 104



SERPA 110



TORRES VEDRAS 128



VAGOS 130



PENAMACOR 90



SANTA MARIA DA FEIRA 96



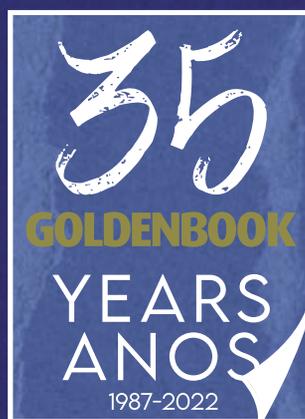
SESIMBRA 114



TAVIRA 120



VILA NOVA DE GAIA 136



Há 35 anos que Goldenbook é o livro de referência em que pode confiar quando visitar os principais destinos de lazer e negócios de Portugal.

For 35 years Goldenbook is the reference you can trust when visiting the main holiday and business destinations in Portugal.



ISBN 978-989-54885-2-0



9 789895 488520

PREÇO 20€

MAJOV Edições, Lda
www.goldenbook.pt
2022