

por tugal **guia-Te**

edição 2022

Guia de marcas,
produtos, serviços
e spots nacionais
para uma vida
Cinco Estrelas
100% portuguesa



3ª edição

A photograph of a park with daisies in the foreground and people in the background. The daisies are white with yellow centers and are in sharp focus. In the background, several people are walking on a path, but they are out of focus. The overall scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day in a park.

segue portugal

Portugal é Cinco Estrelas, marca Portugal com a tua presença!

os prêmios Cinco Estrelas

Todos nós já usamos a expressão "Cinco Estrelas" para nos referirmos a algo que é realmente muito bom.

Os Prêmios Cinco Estrelas utilizam uma metodologia de avaliação que mede o grau de satisfação que produtos, serviços e marcas conferem aos seus utilizadores, tendo como critérios de avaliação as cinco principais variáveis que influenciam a decisão de compra dos consumidores: Satisfação pela experimentação, relação Preço – qualidade, Intenção de compra ou recomendação, Confiança na marca e Inovação. Sendo por isso considerada a metodologia mais completa e rigorosa que existe no mercado, neste tipo de prêmios.

Os Prêmios Cinco Estrelas vêm assim ajudar-nos a identificar o melhor que existe no mercado. Por isso, quando vir este símbolo em qualquer produto, serviço, marca ou spot, terá a garantia de que o mesmo foi testado por consumidores ou por profissionais e foi considerado muito, mas muito bom! Realmente "Cinco Estrelas".



Marcas de presença | presença nacional



Marcas de presença | presença regional

editorial

Portugal guia-nos por paisagens extraordinárias, Praias de sonho, Lagoas e Serras de cortar a respiração.

Por uma gastronomia que faz água na boca ao resto do mundo, vinhos de referência e um Fado que é património da Humanidade.

Portugal faz-nos chegar à História; aos Castelos históricos, aos Monumentos emblemáticos e a Palácios que também contam histórias.

Portugal tem tudo, mas acima de tudo, tem o mais importante: os Portugueses. E nós, os Portugueses, gostamos de ajudar nas alturas mais difíceis. Mais do que nunca esta é a altura de promover o que é nosso e sermos todos por Portugal. Este é o momento exato para colocar as Quinas ao peito e mostrar o nosso orgulho neste país com séculos de história e tradição.

Em 2020 demos o pontapé de saída e fizemos a nossa parte: criámos um Guia de Marcas Portuguesas Cinco Estrelas, sendo esta a 3ª edição. Continue a continuar a seguir Portugal e dar uso ao guia. Queremos que todos comprem produtos portugueses, que passem férias cá dentro e que recomendem o nosso país lá fora.

Esperamos que recebam novamente o "Portugal guia-Te" com o espírito acolhedor que o português tradicionalmente tem.

Mais uma vez foi um orgulho juntar aqui as melhores marcas portuguesas; um orgulho quase tão grande como aquele que temos em ser portugueses.

Vamos continuar a apostar em Portugal, aposta connosco! Apostamos que vais gostar.

Ana Lourenço e Débora Silva
Fundadoras dos Prémios Cinco Estrelas



índice

7 passeia-Te

a boa vida pode ser Cinco Estrelas

- 8 pelo Norte
- 30 pelo Centro
- 66 pelo Sul
- 87 pelas Ilhas

98 organiza-Te

o quotidiano pode ser Cinco Estrelas

- 100 Casa
- 105 Carro
- 109 Serviços
- 123 Tempo Livre

126 cuida-Te

o bem-estar pode ser Cinco Estrelas

- 128 Saúde
- 143 Alimentação
- 148 Beleza e Higiene



passaia-Te



A boa vida pode ser Cinco Estrelas

Portugal é um pequeno país onde cabe um universo inteiro. Poucos países terão num território tão pouco extenso, tamanha diversidade de paisagens, de culturas, de gastronomia, de património.

O convite para passear de norte a sul por este país extraordinário, começa aqui. Revelamos água, terra, sabores, artes e muitas outras ideias para que o teu tempo de boa vida seja Cinco Estrelas.

Guia-te por nós.

pele Norte

Distritos
Viana do Castelo
Braga
Bragança
Vila Real
Porto



Portugal nasceu no norte e aqui começámos enquanto povo, consolidando-nos como nação. Aqui aprendemos também desde logo o valor das diferenças e a importância da mistura de culturas.

O rio Douro atravessa a região entrando em Portugal de forma sinuosa entre as montanhas, percorrendo a paisagem que é Património Mundial e onde se cultivam as uvas que dão origem aos vinhos do Porto e do Douro, que daqui partem para todo o mundo.

No norte, região de serras, montanhas, parques naturais e costa marítima agreste, o nosso património revela-se em castelos, como o de Guimarães, ou igrejas e santuários, como o de Santa Luzia, que no verão são cenários de festas e romarias.

No norte encontramos o português mais genuíno, aquele que gosta de partilhar a mesa e as tradições com a natural alegria e gratidão por tudo o que somos.

Água na Natureza



Bandeira Azul.
Localização:
Macedo de Cavaleiros
Distrito de Bragança

Ao redor da Praia do Azibo há uma rede de percursos integrados na rede do Geopark Terras de Cavaleiros, que fazem as delícias dos adeptos de caminhadas e BTT.

Praia do Azibo

A Praia do Azibo é uma praia fluvial situada nas margens da Barragem do Azibo a 40 km's de Bragança.

Localizada em Macedo de Cavaleiros, é uma das praias fluviais mais prestigiadas da Europa, é aquela que há mais anos consecutivos ostenta a Bandeira Azul (praia limpa), o que a mantém nas listas europeias de melhores locais turísticos. Restaurantes, cafés, parque de campismo, WC, chuveiros, parque de estacionamento, aluguer de barcos e trotinetas elétricas, fazem parte das infraestruturas associadas à Praia.

Foi a única praia fluvial a norte do Tejo classificada como uma das Sete Maravilhas de Portugal (2021).



Praia do Rabaçal

Boa areia, boa água, bons acessos e boas estruturas definem a Praia Fluvial do Rabaçal como uma das melhores praias transmontanas.

No concelho de Valpaços, partindo de Possacos até Bouça, encontramos a Ponte de Valtelhas, também conhecida como Ponte do Diabo. Atravessando a ponte, olhando para a direita, vemos a extensão das areias do Rabaçal. Aqui, na margem direita do rio, precisamente onde a fronteira entre o distrito de Vila Real e o distrito de Bragança é marcada, fica a Praia Fluvial do Rabaçal – é uma das mais procuradas pelos locais e por praticantes de rafting, canoagem e pesca desportiva.

Além dos recursos naturais, pode contar também com várias estruturas de apoio – um parque de campismo bem equipado, cafetaria, mesas e bancos para quem quiser merendar e um centro interpretativo, tudo protegido pelas sombras de pinheiros e amieiros que refrescam o ambiente. A água é muito amena e convidativa, facilmente se passa uma hora sem nos darmos conta.



Bandeira Azul.
Localização:
Valpaços
Distrito de Vila Real

Informe-se sobre a Grande Rota do Rabaçal que pode ser iniciada em três sítios diferentes: Lilela, a oeste, Tinhela, a nordeste, e Sonim, a sudeste e tem como meta nas águas do Rabaçal. Na caminhada é possível ver águias ou guarda-rios, lontras ou martas e até lobos, embora com menor probabilidade.

Praia de Moledo

Conhecida como a praia chique do norte, é refúgio, desde o século XIX, de figuras da sociedade sendo uma das mais famosas praias da costa portuguesa e uma das zonas balneares mais antigas de Portugal. Muito procurada pelas qualidades terapêuticas atribuídas ao iodo, é a primeira praia de mar para quem chega de Norte, destacando-se pela sua envolvente, em que a paisagem dunar, protegida entre passadiços de madeira, se funde com a serra que se perde no horizonte. Frequentada por quem não se seduz pelos areais mais quentes do sul, numa zona de grande beleza natural e rodeada pela Mata do Camarido, esta é uma praia ventosa, de mar frio e forte ondulação, ideal para a prática do surf.

Em frente à praia, existe uma pequena ilha rochosa a que se acede por barco, onde se destaca o Forte da Ínsua, construído para ser convento no séc. XV e reformulado nos séculos XVII e XVIII passando a ser baluarte de defesa da costa.

Bandeira Azul.
Atividades Desportivas / Lazer:
Surf. Windsurf. Kitesurf.
Temperatura média da água: 15-17 °C
Localização:
Moledo, Caminha,
Distrito de Viana do Castelo



Praia de Matosinhos

Junto ao Castelo do Queijo, a Praia de Matosinhos é uma praia urbana que oferece aos seus banhistas um imenso areal, onde se pode contar com espaço para as mais diversas atividades, dentro e fora de água. A Praia de Matosinhos é muito animada, com a presença habitual dos locais, aulas de surf e desafios de futebol pelo areal. Das suas infraestruturas, contam-se o aluguer de toldos, espreguiçadeiras, volei e futebol de praia, entre bares e esplanadas solarengas. A procura das suas águas, pelos praticantes de surf e bodyboard é uma constante em dias de mar mais agitado. É uma das mais destacadas praias da Costa Verde.

Bandeira Azul.
Atividades Desportivas / Lazer:
Surf. Windsurf. Kitesurf.
Temperatura média da água: 9°-19°C
Localização:
Matosinhos
Distrito do Porto





Arcos de Valdevez

Situada no Vale do Vez, Arcos conserva todo o encanto característico do Alto Minho: paisagem verdejante e fresca, arquitetura românica e tradições que a preenchem de História.

Por todo o Concelho abundam seculares casas senhoriais, torres e pontes medievais, bucólicas aldeias de usos e costumes ancestrais mantidos até hoje, romarias e gastronomia de muita tradição. A paisagem de Sístelo, aldeia de raízes medievais, resiste à passagem do tempo, fazendo parte da Reserva Mundial da Biosfera, decretada pela UNESCO, e classificada como Património Nacional em 2017 – foi a primeira paisagem a receber esta classificação que habitualmente é atribuída a património construído pelo Homem.



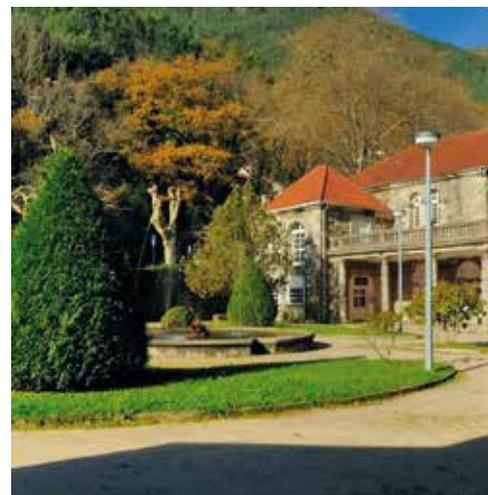
Localização:
Distrito de Viana do Castelo

Ficou conhecida como o «pequeno Tibete português» pela paisagem de socalcos verdes criados para contrariar a aridez do território, ficando célebre pela fusão entre estas encostas e os vários lagos e cascatas.



Vila do Gerês (Terras de Bouro)

Situada no vale do rio Gerês, na parte sudoeste do parque Peneda-Gerês, numa das muitas estradas sinuosas que dá acesso à Serra do Gerês, que nos oferece uma natureza selvagem aliada a um património cultural onde ainda se vive em conjugação com a natureza, encontra-se a Vila do Gerês. Uma localidade serrana, onde é possível desfrutar da natureza, em toda a sua plenitude, como escreveu Miguel Torga, onde: "tudo se conjuga para que nada falte à sua grandeza e perfeição". (Diário VII). É um destino cheio de autenticidade, quer pelas marcas de ruralidade, quer pelo património cultural, ambiental, paisagístico, termal e religioso.

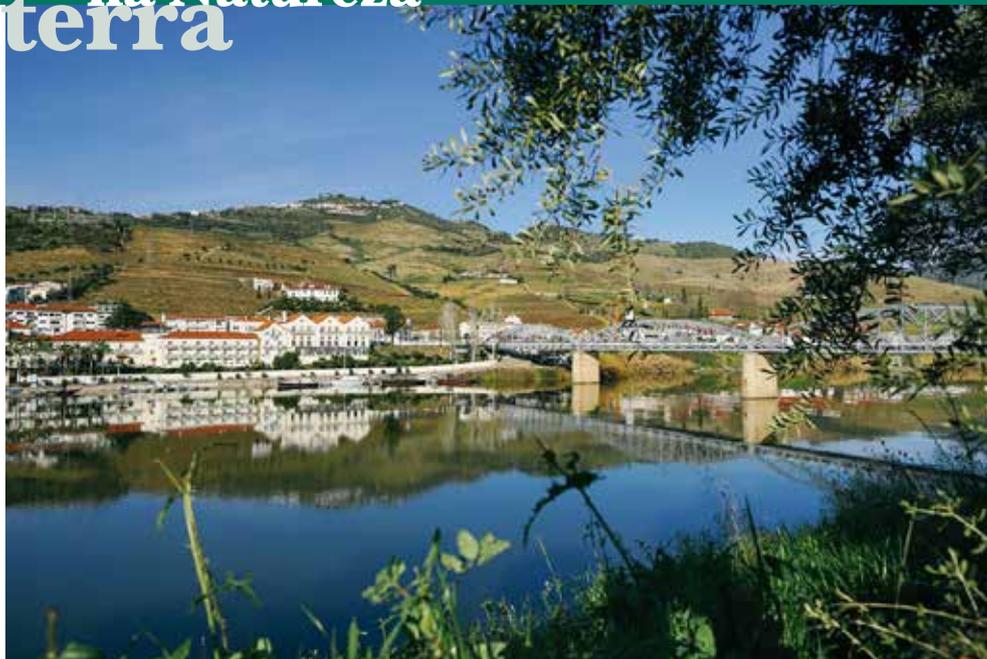


A Vila do Gerês é ponto de partida para vários trilhos, facilmente acessíveis, que nos levam a imergir na magia da Serra. Destacamos:
Trilho Cascata do Arado
Trilho da Preguiça e
Trilhos da Calçada Romana.



Localização:
Penafiel
Distrito de Braga

na Natureza terra



Uma das atividades obrigatórias aquando uma passagem pelo Pinhão é um passeio de barco pelas águas límpidas do Douro numa embarcação típica. Tradicionalmente, os Barcos Rabelo eram os únicos meios disponíveis para transportar o famoso

Vinho do Porto, desde o Alto Douro Vinhateiro até às caves.

Hoje, a tradição deu lugar a simpáticos Barcos Rabelo de recreio, eternizando-se assim, um dos símbolos mais importantes do Douro. O cruzeiro que sugerimos é uma inesquecível viagem entre o Pinhão e o Tua. Esta é uma experiência fabulosa, permitindo-nos usufruir das paisagens da região do Douro e levar memórias únicas.

Reserve aqui:

douro.com.pt/pt/cruzeiros/cruzeiros-1-dia/cruzeiro-pinhao-tua-pinhao

Localização:

Aljô

Distrito de Vila Real



Pinhão

A região do Douro esconde muitos encantos, para além das suas encostas e paisagens onde o Rio Douro é protagonista. Um deles é o Pinhão, uma vila vinhateira, situada na margem direita do rio Douro. Nesta região encontram-se algumas das mais importantes quintas produtoras de Vinho do Porto e uma das vistas mais deslumbrantes sobre o vale "encantado" do Douro, que pode ser observada num dos mais imponentes miradouros da região: O Miradouro de Casal de Loivos. Sendo o ponto mais alto do Pinhão, oferece uma vista de cortar a respiração, onde o Rio Douro se funde com as encostas verdes, num quadro de inesquecível beleza.

É no Pinhão que se situa uma das mais bonitas estações ferroviárias do país. A estação do Pinhão, construída no século XIX, é uma ode ao Vinho do Porto. Os azulejos que a decoram representam todo o processo de produção de vinho, desde as vindimas ao transporte do Vinho do Porto em Barcos Rabelo até às caves, situadas em Vila Nova de Gaia, bem perto do mar.





Monte de Santa Luzia

O Templo dedicado a Santa Luzia e ao Sagrado Coração de Jesus é, sem dúvida, um dos monumentos mais conhecidos e emblemáticos de Viana do Castelo e do país. Do seu zimbório vislumbra-se uma das mais deslumbrantes vistas do mundo, sobre o Vale do Lima e uma grande parte da orla marítima, a norte e a sul do estuário do rio, envolvida pela serra verdejante. Este panorama foi considerado pela National Geographic Magazine como o 3º mais belo do Mundo.

No seu exterior podem ver-se várias peças graníticas da capela românica, pedras de um arco de 1694, capitéis e instrumentos usados na construção.



Localização:
Distrito de Viana do Castelo

Subir ao Monte de Santa Luzia pela escadaria, pode ser um desafio e uma caminhada intensa; utilizar o Funicular, é uma alternativa diferente que permite ir subindo vencendo um desnível de 160 metros demorando entre em seis a sete minutos, que são no entanto, a mais longa viagem de todos os funiculares do país, com os seus 650 metros.

Serra de Montesinho

Inserida no Parque Natural de Montesinho no Nordeste Transmontano reconhecido em 1979 como Parque Natural, a Serra de Montesinho está localizada na Terra Fria Transmontana, onde as temperaturas variam entre - 12º e 40º C.

De morfologia heterogênea, com planaltos ondulados cortados por profundos vales encaixados, a Serra de Montesinho, a norte de Bragança, é uma das que mais se destacam no Parque dominando a paisagem do alto dos seus 1486 metros de altitude. Os urzais, estevais e giestais, preenchem amplos territórios de solos deixados pela agricultura. Os soutos de castanheiros preenchem a maioria dos terrenos agrícolas, ocupando vastos territórios da região e, a sua importância é tanta, que é difícil imaginar a vida nestas paisagens sem a existência destas árvores frondosas.

Na Serra de Montesinho existe uma extensa biodiversidade, com uma parte significativa da fauna terrestre portuguesa a estar aqui representada: contam-se cerca de duzentas e cinquenta espécies com destaque para a presença do veado, da toupeira-de-água, do gato-bravo, do morcego-de-ferradura-grande, do rato-dos-lameiros e do lobo-ibérico, que tem aqui uma das mais importantes populações da Península Ibérica. Cerca de 160 espécies de aves, incluindo a águia-real e a cegonha-preta são também habitantes da Serra.

Excelente para visitar durante todo o ano, a Serra de Montesinho, no Inverno cobre-se de neve e no Verão é destino essencial para quem gosta de percursos pedestres trilhando um património natural fabuloso. Nas estações intermédias como o Outono, a Serra assume vermelhos e laranjas e na Primavera veste-se de flores coloridas.

O casario das aldeias da Serra apresenta-se com arquitetura popular e materiais característicos da região como o xisto e o granito, fundindo-se com a paisagem, de que Montesinho e Rio de Onor são exemplos perfeitos.



Localização:
Distrito de Bragança
www.visitportugal.com/pt-pt/content/parque-natural-de-montesinho



no Património monumentos e museus

Castelo de Guimarães

Ligado às origens de Portugal, o Castelo de Guimarães foi mandado construir no século X por Mumadona Dias, condessa do Condado Portucalense - a mulher mais poderosa do seu tempo no noroeste da Península Ibérica, que, após ter ficado viúva, manda construir na sua herdade de Vimaranes - hoje Guimarães - um Mosteiro. Os permanentes ataques por parte dos mouros e normandos, levaram mais tarde à necessidade de construir uma fortaleza surgindo assim o primeiro esboço do Castelo de Guimarães.

No século XII, com a formação do Condado Portucalense, vêm viver para Guimarães o Conde D. Henrique e D. Teresa realizando-se grandes obras de forma a ampliar e fortalecer o Castelo. Terá sido no interior do Castelo que os condes fixaram residência e aí nasceu D. Afonso Henriques.

No século XII, no reinado de D. Afonso Henriques, sofreu uma reforma profunda, na qual passou a ocupar o perímetro atual. As reformas góticas, nos reinados de D. Afonso III e de D. Dinis, trouxeram novas alterações, de que fazem parte os oito torreões e a torre de menagem, adquirindo nesta fase a sua forma atual.

Ligado a façanhas heróicas do período da fundação da nacionalidade como a Batalha de S. Mamede em 1128, razão porque é conhecido também por Castelo da Fundação ou de S. Mamede, serviu ao longo da nossa História de cenário a vários conflitos como a guerra civil de 1321-24 e a Crise de 1383-85. A partir de finais do século XIV foi perdendo a importância militar e estratégica e, no século XVI, passou a ser utilizado como prisão.

O século XIX reconhece-o como representante da Idade Média portuguesa, sendo classificado como Monumento Nacional em 1908.



Autor: Marco Aldeia



Localização:
Guimarães
Distrito de Braga
+ 351 253 412 273
Consulte os horários em:
www.pacodosduques.gov.pt/planejar-visita/bilhetica-horarios/

Em Portugal, até aos anos 40 do século XX, não se encontravam castelos, mas sim ruínas, mal se percebendo quaisquer vestígios estruturais. O Castelo de Guimarães esteve inclusivamente prestes a ser demolido para que, a sua pedra fosse utilizada para calçar as ruas.

Durante o Estado Novo, a exaltação do regime ancorada em glórias passadas, reconstrói os castelos num restauro feito de acordo com a traça das épocas heróicas. A partir de 1937, as extensas obras de intervenção, permitem o renascer de um harmonioso e imponente Castelo de Guimarães - berço da nacionalidade - rodeado de árvores e relvados, símbolo máximo da portugalidade, cujo valor patrimonial histórico e sentimental o mantém até aos nossos dias como um dos mais emblemáticos e reconhecidos castelos medievais portugueses, símbolo da nossa História e da nossa identidade.

no Património monumentos e museus



Localização:
Distrito do Porto
R. de São Filipe de Nery, 4050-546 Porto
+351 220 145 489
info@torredosclerigos.pt
torredosclerigos.pt

Torre dos Clérigos

O conjunto arquitetónico dos Clérigos, classificado Monumento Nacional desde 1910, é composto pela Igreja e pela Torre, e é um dos principais pontos de interesse e local de visita obrigatória na cidade do Porto.

A Igreja e a Torre compõem um conjunto arquitetónico do século XVIII, de inspiração barroca, que defeniu a configuração urbana da cidade ao localizar-se numa rua desnivelada, cenograficamente aproveitada pelo arquiteto italiano Nicolau Nasoni, que assim criou a pedido da Irmandade dos Clérigos em 1753, um edifício de referência.

Em 1754 arrancaram as obras da que viria a ser a mais bela e altaneira Torre da cidade, que ficou concluída em julho de 1763, com a colocação da cruz de ferro no topo, e a imagem de São Paulo no nicho sobre a porta. As características barrocas que a definem são a expressão máxima da espetacularidade deste estilo, dando à torre movimento e beleza. Incontestável ex-libris da cidade do Porto, a Torre dos Clérigos, a mais de 75m e 225 degraus de altura, proporciona, quando chegamos ao topo, uma vista deslumbrante sobre a cidade. Numa perspetiva de 360°, usufruímos de um momento único, de dia ou de noite, quando em épocas especiais, a Torre abre as suas portas até às 23h00.



Paço dos Duques

O Paço dos Duques foi mandado construir pelo oitavo Conde de Barcelos (mais tarde, primeiro Duque de Bragança), D. Afonso, filho ilegítimo do rei D. João I e D. Inês Pires Esteves. A sua construção decorreu entre 1420 e 1433. D. Afonso viajou pela Europa passando por Inglaterra, Escócia, Espanha, França e Itália. Estas viagens influenciaram o seu modo de ver o mundo, de viver e o modo como edificou o seu Paço em Guimarães. No século XVI foi utilizado como residência dos Duques de Bragança, tendo depois, entrado numa fase de abandono e consequente ruína. No século XIX, por altura das invasões francesas, o Paço foi adaptado a Quartel Militar. No século seguinte, entre 1937 e 1959, em pleno regime do Estado Novo, o Paço dos Duques foi restaurado, sendo inaugurado a 25 de junho desse ano. As peças que decoram as salas abertas ao público pretendem criar no visitante a ilusão de que está a entrar numa casa habitada.



Localização:
Guimarães
Distrito de Braga
+351 253 412 273
pduques@culturante.gov.pt

Museu do Douro

Situado na cidade de Peso da Régua, resultado da obra de reabilitação do emblemático edifício da antiga Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro, inaugurado a 20 de dezembro de 2008, o Museu do Douro, foi concebido como um museu de território, vocacionado para reunir, conservar, identificar e divulgar o vastíssimo património museológico e documental disperso pela região, a identidade, a cultura, a história e o desenvolvimento do Douro, com especial incidência nos elementos associados à vitivinicultura, proporcionando experiências capazes de motivar a participação e o envolvimento ativo da comunidade.

A Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro detentora do monopólio do Vinho do Porto, construiu um edifício monumental revelador do seu poder, no entreposto da Régua em 1756.

A sede do Museu resultou da reabilitação desta casa, edifício emblemático da história da mais antiga região demarcada e regulamentada do mundo.

A vocação multidisciplinar do edifício conferiu-lhe características arquitetónicas particulares que combinam elementos das casas de quinta durienses e da arquitetura pombalina.

Em 1997 com a criação do Museu do Douro iniciaram-se diligências para adquirir a Casa da Companhia para que acolhesse a sede do museu. O projeto para remodelação e ampliação do edifício foi iniciado em 2007 e concluído em 2008.

Enquanto museu de território, o Museu do Douro tem à sua guarda diferentes espólios, entre espólio museológico, arquivístico e bibliográfico. Além das centenas de peças das coleções de arte e etnografia associadas à história da Região Demarcada do Douro e do vinho do Porto, o Museu mantém um acervo documental de grande dimensão e valor histórico, como é o caso do arquivo da Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro, além de uma biblioteca especializada nesta Região, mantendo a sua memória preservada na paisagem, nas quintas, nos arquivos, nas bibliotecas e nas pessoas.



Localização:
Rua Marquês de Pombal
5050-282 Peso da Régua
Distrito de Vila Real
+351 254 310 190
geral@museudodouro.pt
museudodouro.pt

no Património artesanato

Filigrana

A origem da filigrana remonta ao terceiro milénio antes de Cristo, na Mesopotâmia. O que a distingue é a forma como diferentes fios muito finos, desenham padrões e formas, unidos de maneira a criar uma peça muito maior. Hoje – como há milhares de anos – os diferentes fios que compõem cada peça unem-se apenas pelo calor, sem recorrer a nenhum outro material ou liga. Nenhuma outra arte de joalharia usa uma técnica de fusão semelhante para juntar fios de ouro ou prata.

No séc. XVII, a filigrana portuguesa adquiriu um imaginário próprio e técnicas diferentes e apuradas face a outras. O Coração de Viana, símbolo de dedicação e de culto do Sagrado Coração de Jesus, tornou-se tão popular que as suas cornucópias começaram a ser reproduzidas em lenços e bordadas em todo o tipo de tecidos e peças. Brincos Rainha, Arrecadas ou Colares de Contas, são outras das peças típicas da filigrana.

Localização:

Distrito de Viana do Castelo



Camisola Poveira

A camisola poveira é feita em lã branca de fio grosso, da zona da Serra da Estrela, denominada "lã poveira" e decorada com bordados a ponto de cruz, com motivos de inspiração diversa (escudo nacional, coroa real, animais, corações, entre outros) sendo somente utilizada lã de cor preta e vermelha nos bordados. Fazia parte do traje masculino de romaria do pescador poveiro, cuja origem remonta ao primeiro quartel do século XIX.

Com a grande tragédia marítima de 27 de fevereiro de 1892, o luto substituiu este traje branco, assim como de outros mais coloridos. A recuperação do vistoso e original traje branco deveu-se a António Santos Graça que, ao organizar o Grupo Folclórico Poveiro, em 1936, o ressuscitou e divulgou.

Esta peça sofreu naturalmente uma evolução ao longo do tempo. Inicialmente (séc. XIX) as camisolas eram mais simples, ficando a zona do bordado confinada praticamente ao peito. O tempo trouxe a valorização cultural do produto e maior disponibilidade das artesãs, que aumentaram significativamente o número de elementos bordados. Houve a integração de novos temas, chegando a ser comum bordar o nome do utilizador.



No Minho, a filigrana continua a estar associada a uma larga tradição: os "trajes de domingo". O traje minhoto feminino é sempre complementado com diversas peças de ouro, incluindo colares e brincos que passam de geração em geração. Esta arte tem o seu expoente máximo no distrito de Viana do Castelo.

Localização:

Póvoa de Varzim

Distrito do Porto



"A camisola poveira era inicialmente (1ª metade do século XIX) feita em Azurara e Vila do Conde e bordada (ou marcada) na Póvoa pelos velhos pescadores. Em evolução, passou a ser bordada pelas mães, esposas e noivas dos pescadores, e depois feita e bordada na Póvoa" (1)

(1) COSTA, Maria Glória Martins da – "O Traje Poveiro", In: Póvoa de Varzim Boletim Cultural, vol. 19 (1980), p. 208-213





Barro Preto de Bisalhães

O Barro Preto de Bisalhães, reconhecido como património cultural nacional, integra a Lista do Património Cultural Imaterial que Necessita de Salvaguarda Urgente (UNESCO), pelo seu original processo de confeção, que dá ao barro a sua cor característica.

As peças cinza escuro que ao sol libertam reflexos prateados, são criadas através de técnicas ancestrais que foram aperfeiçoadas ao longo de gerações, daí o seu carácter único e especial para a região. O barro é picado até se desfazer em pó, as impurezas são removidas e a mistura com a água cria a matéria-prima. Depois o oleiro dá-lhe forma na roda e a cozedura faz-se num forno aberto no chão.



Localização:
Distrito de Vila Real

Feijoada à Transmontana

Reza a história que em tempos idos, no norte de Portugal, havia fome em muitas casas e houve necessidade de começar a aproveitar partes do porco até então desprezadas: o rabo, o focinho, as orelhas, as patas... e o que havia mais disponível? Feijão! Assim, entre necessidade e criatividade, juntaram-se estes ingredientes num refogado que cozinhou lentamente, apurando os sabores e nasceu ...a feijoada!

Entre conversas e desafios, a moda pegou e a feijoada foi sendo adaptada com o que havia em cada região. A Feijoada à Transmontana leva repolho, tomate, cenoura e feijão vermelho. Em cada região de Portugal altera-se alguma coisa - ou mais enchidos ou menos legumes, mas sempre, em todo o país, com a companhia do arroz branco!

Localização:
Distrito de Vila Real



Tripas à Moda do Porto

Diz-se que foi em 1415 que tudo começou no estaleiro de Lordelo do Ouro, onde se construíram as naus que haveriam de levar os portugueses em direção a Ceuta e, mais tarde, à epopeia dos Descobrimentos Portugueses.

O Infante D. Henrique pediu a todos empenho e sacrifícios. Os habitantes aprovisionaram os barcos com tudo o que tinham na cidade, oferecendo toda a carne limpa aos que partiriam e ficando apenas com as vísceras dos animais, as tripas. Chegada a fome, criaram um prato muito pobre, apenas composto de tripas, feijão e pão escuro.

Mas nem por isso as pessoas do Porto ficaram a sofrer, pois inventaram uma maneira de cozinhar as tripas e este sacrifício valeu-lhes valente a alcunha de "tripeiros".

Localização:
Distrito do Porto



Arroz de Sarrabulho

O Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima é uma das maiores marcas da identidade do Concelho, traduzindo-se por si só numa festa gastronómica que atrai anualmente milhares de forasteiros que procuram saborear a autenticidade e a genuinidade desta especialidade minhota.

Nascido em contexto familiar em casas de lavradores, o Sarrabulho mistura com harmonia os diversos ingredientes que o compõem: rojões, sangue, bucho, fígado, coração, bofes, farinhotas ou tripa enfarinhada, belouras, chouriças de carne, ossos, batatas, arroz (com galinha e carne de vaca e de porco desfiadas) e os condimentos, tais como o louro, o cravinho, a noz-moscada, o sal e a pimenta para o tempero das carnes.

Localização:
Ponte de Lima
Distrito de Viana do Castelo





Pudim Abade de Priscos

Pudim de consistência suave e lisa, foi criado pelo Abade de Priscos, Manuel Rebelo de seu nome, pároco da freguesia de Priscos, em Braga, durante 47 anos, gastrónomo português e um dos maiores cozinheiros portugueses do século XIX, sendo chamado para cozinhar para a família real sempre que esta visitava a região Norte. Desses banquetes que cozinava para o Rei, conta-se que um dia o Abade terá triturado um feixe de palha para obter um pó muito fino, que usou numa refeição confeccionada especialmente para D. Luís. No final, o rei agradado, mandou chamar o Padre Manuel Rebelo, felicitou-o e quis saber de que eram feitos determinados pratos de sabor delicioso, ao que o Abade respondeu: "- Era palha, Real Senhor!" D. Luis muito admirado questionou: "- Palha? Então dá palha ao rei!?" O Abade baixou a cabeça e com um sorriso malicioso disse - "Perdoai, Real Senhor! Todos comem palha: a questão é saber prepará-la."

O criador do mais famoso pudim português usava a palha, tal como fazem agora alguns dos mais prestigiados chefs da atualidade. Passado mais de um século, a palha é hoje usada na cozinha de vanguarda com caráter de novidade científica, quer como ingrediente, em pó ou como aromatizante. Tal como terá feito o abade de Priscos.

Acompanhava-o sempre a sua maleta de onde saíam iguarias e temperos desconhecidos, e onde se pensava estar o seu livro de receitas que nunca foi encontrado. Segundo relatos das pessoas que conviveram com ele, as receitas estavam nos seus dedos e paladar.

Localização:
Distrito de Braga



Vinho do Porto

O Vinho do Porto é um vinho licoroso, proveniente das videiras que habitam os socacos das terras da Região Demarcada do Douro, sob condições peculiares naturais e humanas. Distingue-se por uma enorme diversidade de tipos de riqueza e intensidade de aroma incomparáveis, uma persistência muito elevada quer de aroma quer de sabor, um teor alcoólico elevado (geralmente compreendido entre os 19 e os 22% vol.) e uma vasta gama de doçuras e de cores. A sua fama inabalável, riqueza histórica e características únicas, fazem deste um dos vinhos mais desejados do mundo e um dos maiores embaixadores de Portugal. Ninguém resiste a um cálice de Vinho do Porto, muito menos com o Douro como cenário envolvente.

O Vinho do Porto sempre foi associado a ilustres figuras e acontecimentos históricos. Foi bebido pelo Duque de Wellington, antes e após a batalha de Waterloo (1815), na Bélgica; foi levado para o Brasil, por Gago Coutinho e Sacadura Cabral, na primeira travessia aérea do Atlântico Sul (1922), entre Lisboa e Rio de Janeiro. No século XVIII era apreciado pela imperatriz russa Catarina, continuando hoje a fazer parte de várias cortes, como é o caso da atual família real britânica.

Localização:
Distrito do Porto





Cristas de Galo

Os Pastéis de Toucinho, assim chamados no tempo das monjas do convento de Nossa Senhora do Amparo da Ordem das Clarissas, também conhecidos como Pastéis de Vila Real, são dos principais representantes da doçaria conventual de Vila Real. Mais tarde, apelidados de Cristas de Galo, pelo seu formato a lembrar a cabeça dos galos, estes doces receberam a bênção do saber dos conventos portugueses, onde o encontro entre ingredientes improváveis fez nascer verdadeiros tesouros da doçaria conventual. O recheio do pastel junta açúcar, ovos, maçã, toucinho e amêndoa cortada grosseiramente. É de toucinho o gosto que nos fica no palato, só o percebemos mais tarde de tão perfeita que é a mistura. A massa é leve e estaladiça.

Eram consumidos no convento na 5ª feira gorda (a seguir ao Carnaval) e confeccionados igualmente nos momentos em que distribuíam as "obrigações" que o convento teve e manteve ao longo da sua existência. São feitos ainda hoje com mestria pelas gentes de Vila Real, numa homenagem ao passado do extinto convento.



Localização:
Distrito de Vila Real



Torta de Viana

Com receita que remonta, tudo indica, a 1505 ao Convento de Santa Ana de Viana do Castelo, a Torta de Viana, doce tradicional à base de creme de ovo, farinha e açúcar, garantiu a certificação nacional em outubro de 2021, como doce de Viana do Castelo, processo que tem como objetivo preservá-la e promovê-la como doçaria tradicional.

Viana do Castelo é muito rica na sua doçaria, e a Torta de Viana de origem conventual, muito apreciada na região e um pouco por todo o país. Bem tradicional, muito fofa e cremosa, era um doce de prestígio, apenas preparado em ocasiões especiais, também conhecido com Torta Real.

Para a confeção desta receita misturam-se gemas de ovos com açúcar e um pouco de farinha. Depois juntam-se as claras batidas em castelo. Deita-se a massa sobre um tabuleiro barrado com manteiga e leva-se a cozer no forno. Depois de sair do forno, desenforma-se sobre um pano polvilhado com açúcar e barra-se com ovos moles. Com a ajuda do pano, enrola-se o bolo. Falta o segredo que a torna única mas não sabemos qual é!



Localização:
Distrito de Viana do Castelo



Posta Mirandesa

Tradicional de Miranda do Douro, a Posta Mirandesa é um naco de carne de excelente qualidade, representante da cultura gastronómica de Trás-os-Montes - um bife alto e macio, que a faca corta como se fosse manteiga morna.

A garantia da sua excecional qualidade está origem na raça bovina de Miranda do Douro e na sua classificação "Denominação de Origem Protegida" (DOP). A origem desta raça mirandesa não é certa, pensando-se que descendia da raça fusca do planalto superior castelhano, que por sua vez deriva de várias raças europeias que têm em comum uma coloração castanha clara e uma morfologia musculada.

Cortada da perna em nacos com a dimensão da palma de uma mão, o corte deve evitar os veios e garantir uma grossura superior a 3 cm, junta-se sal grosso e vai às brasas. Por fora um aspeto tostado e por dentro macio e succulento.

Localização:
Distrito de Bragança

Diz-se que a Posta à Mirandesa nasceu em Sendim (Miranda do Douro) criada pela Ti Gabriela – que, nas feiras, servia nacos de carne no pão.
Mais tarde, adaptaria esta receita para o seu restaurante.



Alheira de Mirandela

A alheira é um dos enchidos típicos da cozinha portuguesa e assume hoje vários sabores: com carne de porco, carne de caça ou até vegetariana, mas nem sempre foi assim.

Em 1492 Fernando de Aragão conquistou o último território mouro da Península Ibérica – Granada. Como católico, inicia no seu reino uma perseguição feroz aos judeus e milhares deles fugiram de Espanha para Portugal.

A partir de 1496 os judeus portugueses foram também forçados a converter-se. Começaram então a esconder-se e a formar comunidades em que se faziam passar por cristãos: escreviam em hebreu e fingiam rituais católicos para não levantar suspeitas. Mas em Trás-os-Montes o disfarce foi mais original. Uma das formas para identificar judeus era perceber se comiam carne de porco – porque a religião judaica o proíbe. Os habitantes de Mirandela criaram então uma salsicha feita com pão e frango, que se assemelhava aos tradicionais chouriços e farinheiras com carne de porco: a alheira. Depois de salvar milhares de judeus, a alheira saltou das montanhas de Trás-os-Montes para o resto do país.

Localização:
Distrito de Bragança

A Alheira de Mirandela é certificada e foi considerada uma das 7 maravilhas da gastronomia portuguesa. Se não puder ir a Mirandela e estiver por Lisboa, dê um saltinho à Manteigaria Silva, onde vai encontrar as melhores e originais Alheiras de Mirandela
> vá até à página 56



no Prato saborear

Confeitaria Doce Alto

Originalmente fundada em dezembro de 1983 por Alexandre Rodrigues no nº 2190 da Rua de Costa Cabral - Doce Alto de Costa Cabral (Casa Mãe), depressa se destacou da concorrência devido à oferta de produtos e serviços de reconhecida qualidade, primando igualmente por um atendimento excepcional.

A Doce Alto procura modernizar-se constantemente, de forma a manter-se como a primeira escolha de quem procura qualidade nas confeitarias do Grande Porto. É a única Confeitaria/Pastelaria em Portugal que obteve consecutivamente o certificado PME Excelência 2012, 2013 e 2017, bem como PME Líder de 2011 a 2020 (10 anos consecutivos). Em 2021, e pelo 5º ano consecutivo recebeu o Certificado 'Travellers' Choice' do Tripadvisor (já nos tinha sido atribuído o Certificado de Excelência em 2017, 2018, 2019 e 2020), pelas constantes e consecutivas críticas positivas.

6 espaços nas zonas do Porto, Gaia e Ermesinde, e uma loja online, evidenciam um percurso de crescimento e reconhecimento dos consumidores. Dos bolos e salgados mais tradicionais, aos mais sofisticados, a Doce Alto procura oferecer os melhores produtos de confeitaria, pastelaria e padaria, garantindo uma qualidade de referência, através do seu fabrico próprio diário e promovendo uma relação de confiança com todos e em todos os momentos. É por isso que assina "Há sabores que não se esquecem.."

O Melhor Croissant da Minha Rua

Se é o melhor croissant do mundo? Bem, é o melhor da minha rua. "O Melhor Croissant da Minha Rua" nasceu em Sesimbra em 2014. A receita única, aperfeiçoada durante 8 anos, deu imediatamente que falar e conquistou muitos fãs, entre eles, um vizinho do fundador André Cidade, que lhe disse carinhosamente que era "O Melhor Croissant da Minha Rua!". O André gostou e o nome ficou!

O sucesso nacional e internacional foi tal que, com o passar do tempo, também lhe começaram a chamar, orgulhosamente, "O Croissant Português".



Localização:
Porto, Vila nova de Gaia, Valongo
Distrito do Porto
docealto.pt



Localização:
Guimarães
Distrito de Braga
omelhorcroissantdaminharrua.com





Localização:
Braga
Distrito de Braga
[facebook.com/MerceariadaJoana/](https://www.facebook.com/MerceariadaJoana/)



Localização:
Porto, Maia, Trofa
Distrito do Porto
unicroissant.com



Mercearia da Joana

Localizada no centro histórico da cidade de Braga, na Praça do Município, a Mercearia da Joana é um espaço dedicado aos sabores, aromas e texturas mais requintados fazendo-nos viajar no tempo até às memórias das idas à mercearia do fundo da rua, em busca de compotas caseiras e bolachas em bonitas caixas de latão.

No interior da loja, os produtos portugueses criteriosamente escolhidos, prometem abastecer a despensa lá de casa com a qualidade e o sabor familiar que só os produtos da nossa terra possuem. Azeites, vinhos, compotas ou mel esperam combinar-se com conservas, enchidos, queijos ou com o que a sua imaginação quiser.



Unicroissant

O fundador da Unicroissant Miguel Dias, herdou a paixão do pai, o Mestre Pasteleiro João Dias e decidiu criar um produto diferenciado, seguindo altos padrões de qualidade, feito de forma artesanal, fusão do brioche, com o croissant francês, conseguido "através do fabrico próprio de todos os nossos produtos no nosso Unicroissant 4.0 Lab", salienta.

Ao provar um Unicroissant percebemos que no início é folhado, depois tem massa brioche e volta novamente a ser folhado, uma fusão perfeita e deliciosa. Com esta fusão exclusiva, foi possível encontrar o ponto perfeito para ser saboreado com recheio doce, salgado, ou simples.

Há que destacar as muitas possibilidades de escolhas e sabores, doces e salgados - requeijão, doce de abóbora e nozes, chocolate branco e negro belga, doce de leite, chocolate pistacho, creme de limão, chocolate, caramelo flôr de sal, entre outros, e nos salgados, a manteiga de amendoim, queijo, fiambre, mozzarella italiana, philadelphia e frango ou salmão fumado e queijo fresco entre outros.

The Lingerie Restaurant

O The Lingerie Restaurant desenvolve desde 2004 um conceito temático único em Portugal: envolve a cozinha de excelência em sensualidade e erotismo.

A decoração quente e acolhedora, a apresentação dos empregados em lingerie e a sucessão de performances são os ingredientes. O restaurante serve comida tradicional portuguesa com um toque internacional, com ingredientes de qualidade, alta confeção e apresentação irrepreensível.

Nesta atmosfera vibrante, eleita por casais e grupos de diferentes nacionalidades, decorrem despedidas de solteiro, festas de divórcio, grandes encontros de amigos e momentos especiais a dois.

Apresentados sob nomes sugestivos, inscritos no léxico sensual e erótico, os pratos são acompanhados por uma carta de vinhos selecionados e medalhados. Acontece, assim, uma degustação de absoluto prazer.



Localização:
Distritos do Porto e Lisboa
+ 351 915 672 450
thelingerierestaurant.com



diversão e compras no Lazer

Festa dos Caretos

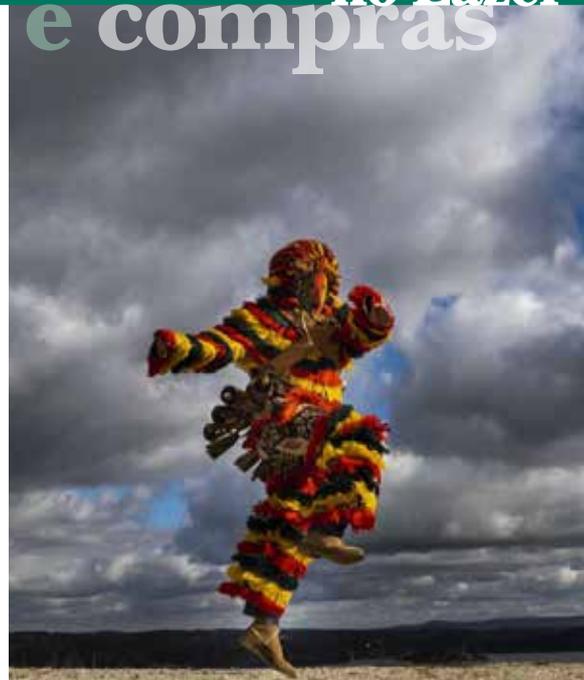
O Carnaval de Podence, também conhecido como Entrudo Chocalheiro, é uma prática social relacionada com o fim do inverno e o início da primavera. Entre Domingo-Gordo e Terça-Feira de Carnaval, em Podence, no concelho de Macedo de Cavaleiros, saem pelas ruas, em grandes correrias, os Caretos, personagens mascarados com fatos preenchidos com franjas de lã colorida, máscaras de lata ou couro e chocalhos à cintura. A correria, com origem remota numa possível ligação a antigos rituais de fertilidade, destina-se às "chocalhadas" para brincar essencialmente com as raparigas. Hoje, estes mascarados, visitam as casas de vizinhos e familiares, num ritual tradicional que se adaptou aos tempos e promove o convívio sendo também comum a participação de raparigas. A participação inicia-se na infância, quando as crianças começam a vestir fatos semelhantes aos dos caretos e a imitar o seu comportamento.

São sobretudo os emigrantes que dinamizam esta tradição, tornando o Entrudo Chocalheiro num momento essencial da vida dos descendentes de Podence, que regressam no Carnaval para dar continuidade à herança de pais e avós.

A Associação Grupo de Caretos de Podence tem tido um papel fundamental na continuidade desta festa única que marca a região de Trás - os - Montes.



Localização:
Podence, Macedo de Cavaleiros
Distrito de Bragança



Braga Romana

Bracara Augusta terá sido fundada pelo Imperador Romano César Augusto entre os anos 16/15 a.c. na região dos Bracari, situada entre os rios Lima e Ave.

A nova Cidade Imperial deve o seu nome de Bracara ao povo indígena que ocupava o território, e o epíteto de Augusta, em homenagem ao Imperador que a fundou. Como cidade imperial, desenvolveu importantes funções comerciais, jurídicas, religiosas, políticas e administrativas, propiciando o aparecimento de vários espaços públicos de carácter lúdico.

A "Braga Romana", evento que acontece em final de maio, pretende recriar o universo romano, com particular atenção aos detalhes do quotidiano dos denominados Bracaraugustanos.

Vista-se a rigor, delicie-se com iguarias romanas recriadas para os visitantes, encante-se com a música e a dança, divirta-se com as pantominas dos actores, delicie-se com os nectares de Baco, preste saudação a Júpiter e a Marte com os Legionários e usufrua dos produtos artesanais.



Localização:
Braga
Distrito de Braga
bragaromana.cm-braga.pt

diversão e compras



NORTESHOPPING

Norte Shopping

O NorteShopping, reconhecido pela sua dimensão, diferenciação e caráter inovador, é líder na sua área de influência. Dispõe de 255 lojas, que garantem uma oferta comercial completa onde se encontram marcas de prestígio, nacionais e internacionais, algumas das quais disponíveis só neste Centro e espaços com conceitos inovadores como The CookBook e o Galleria. Dispõe, também, de uma vasta zona de restauração, 9 salas de cinema, estacionamento gratuito, serviço VIP de estacionamento (Mr. Parking), recreio infantil (NorteLand) e Health & Fitness Club (Solinca). A sua localização estratégica constitui um fator diferenciador para quem o visita. O Centro conta, ainda, com um espaço para Exposição de Arte (Silo), da autoria do Arq. Souto Moura. A par da experiência única de compras e de lazer que oferece, o NorteShopping assume a responsabilidade de dar um contributo positivo para um mundo mais sustentável, com destaque nas áreas ambiental e social. Todas as iniciativas e novidades podem ser consultadas no site norteshopping.pt, na mobile app (IOS e android) e na página de Facebook em facebook.com/centronorteshopping.



Localização:
Guimarães
Distrito de Braga
espaco-guimaraes.klepierre.pt

Localização:
Porto
Distrito do Porto
norteshopping.pt



Espaço Guimarães

O Espaço Guimarães é o melhor shopping de Guimarães, com mais oferta comercial e com fortes preocupações de responsabilidade social e ambiental, e apoio à comunidade, reforçando a conexão emocional e a inclusão de todos. É um centro comercial que apresenta serviços inovadores e pioneiros, onde os clientes encontram uma oferta personalizada e única na cidade, com lojas distintivas em todos os setores de atividade.

Conta também com um complexo de cinema com 1600 m2 e uma praça de alimentação com 1800 m2 totalmente renovada em 2020. A sua localização estratégica permitiu igualmente que o maior grupo de saúde privado da zona norte abra um hospital no Espaço Guimarães.

Parque Biológico de Vinhais

O Parque Biológico de Vinhais situa-se no Viveiro Florestal de Prada, local incluído no Perímetro Florestal da Serra da Coroa, em pleno Parque Natural de Montesinho.

A vegetação da área envolvente é dominada por bosques de carvalhos sendo que, as margens das linhas de água e o fundo dos vales, são ocupados por salgueiros, entre outras espécies. Nas encostas a urze e a giesta cobrem a paisagem não agrícola.

O privilégio de estar inserido em pleno Parque Natural de Montesinho, permite que, num percurso de aproximadamente 1km, seja possível visualizar cerca de 30 espécies de animais, selvagens e domésticos, e uma enorme diversidade de plantas. Além disso, poderá ver também, o Núcleo do Lobo Ibérico, o Centro Micológico e o Centro Interpretativo das Raças Autóctones Portuguesas. O projeto do Parque Biológico de Vinhais tem como principais objetivos, a divulgação da Natureza e da Paisagem do Parque Natural de Montesinho, a educação ambiental, a conservação da Natureza e da Biodiversidade e o Ecoturismo.

Os dias de descanso passados no Parque, em perfeita comunhão com a natureza, podem ser passados a passear de burro, a alimentar os animais, a ser tratador, a fazer caça ao tesouro e peddy paper.

No Centro Hípico pode ter aulas de equitação, fazer passeios a cavalo ou de charrete.

Existe também um Parque Aventura, ideal para fazer arvorismo, slide, parede escalada, tiro com arco ou paintball.

Para quem gosta de caminhadas, existem 2 percursos pedestres, devidamente marcados e homologados e, os ciclistas, podem contar com 140km de trilhos de BTT, que permitem o deslumbre com as belas paisagens do concelho de Vinhais.

O Parque de Campismo, além do espaço para autocaravanas e tendas, dispõe de 13 bangalows em madeira, perfeitamente enquadrados com a natureza. Quem aqui ficar alojado, pode usufruir de uma piscina biológica, única na região.



**Parque
Biológico
Vinhais**



Localização:
Alto da Cidadelha
5320 Vinhais
Distrito de Bragança
+ 351 273 771 040
geral@parquebiologicodevinhais.com
parquebiologicodevinhais.com



pelo Centro

Distritos
Guarda
Viseu
Aveiro
Coimbra
Castelo Branco
Leiria
Santarém
Lisboa

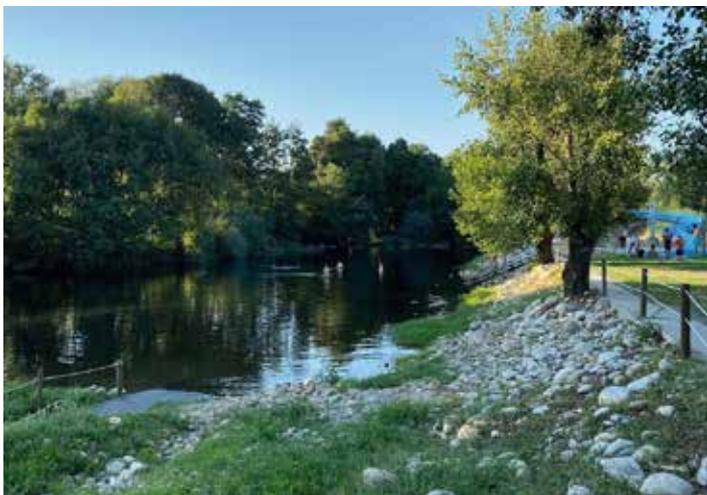


Pelo Centro, Portugal guia-nos por aldeias suspensas no tempo onde a vida se faz ao compasso das rotinas e tradições que se mantêm até hoje. Há tanto para descobrir, provar, contemplar, absorver.

Das serras deslizam cascatas, das barragens nascem lagoas, nas montanhas o granito ergueu um casario que salpica a paisagem inesperada a cada olhar.

Os contrastes fazem-se entre a ruralidade das aldeias históricas como Piódão ou Monsanto, e a urbanidade de cidades como Lisboa e Coimbra. No centro, converge o fim do norte e o início do sul e desta junção, resultou uma ambivalência versátil que se reflete nos lugares e nos que os habitam.

na Natureza água



Praia Fluvial de Aldeia Viçosa

Situada na margem direita do rio Mondego, a jusante da barragem do Caldeirão, Freguesia de Aldeia Viçosa, a Praia Fluvial de Aldeia Viçosa encontra-se localizada em pleno Parque Natural da Serra da Estrela. Os seus visitantes podem usufruir da beleza singular do Vale do Mondego, assim como do enorme valor biológico da principal montanha e do maior Parque Natural de Portugal Continental.

Banhada pelo maior rio que nasce e desagua em território nacional, o Mondego, a Praia Fluvial de Aldeia Viçosa encontra-se dotada de uma multiplicidade de equipamentos de qualidade: o parque de estacionamento automóvel, parque de merendas relvado e com sombras naturais, bar, campo de jogos, piscina com escorrega, passadiços nivelados, instalações sanitárias/balneários adaptadas, posto de primeiros socorros. Desde o ano 2007 que é galardoada pelo programa "Praia Acessível – Praia para Todos".

Localização:
Distrito da Guarda



planet-portugal.com

Para lá das dunas, a Mata Nacional esconde a Lagoa da Barrinha, com águas serenas, excelentes para praticar vela, canoagem ou windsurf.

Praia de Mira

Designada por Palheiros de Mira, devido às construções de madeira utilizadas pelos pescadores, a Praia de Mira era na primeira parte do séc. XX uma aldeia piscatória, cujo quotidiano se poderá conhecer no Museu Etnográfico, a funcionar num palheiro restaurado.

Possui o galardão da Bandeira Azul da Europa desde 1987 sendo uma estância balnear concorrida, com areias brancas e finas rodeadas por dunas e banhadas pela ondulação forte do Oceano Atlântico, que atrai muitos surfistas.

Zona balnear do tipo urbana com uso intensivo e com bastante tradição, a Praia de Mira apresenta excelentes condições para a prática balnear e tem diversos serviços para os banhistas destacando-se: balneários, acessibilidades, chuveiros de praia, ecopontos de praia, postos de primeiros socorros, nadadores-salvadores e modernos equipamentos de bebidas e restauração.

Bandeira Azul
Atividades Desportivas:
Surf, Windsurf, Kitesurf, Canoagem, Vela
Temperatura média da água no verão (°C) : 16 °C
Localização:
Mira
Distrito de Coimbra





Praia Fluvial do Malhadal

Com um enquadramento natural privilegiado, encaixada num vale atravessado pela Ribeira da Isna, a Praia Fluvial do Malhadal, destaca-se pelo amplo espelho de água que faz as delícias dos veraneantes nos dias quentes de verão e compõe um cenário idílico nas restantes estações do ano.

Os coloridos insufláveis do Fluvifun, o primeiro parque aquático fluvial da Região Centro, juntam escorregas, trampolins e escaladas, disponíveis durante a época balnear e são um dos atrativos deste lugar, que conta ainda com piscina flutuante para quem a preferir às águas livres da ribeira.

Um trilho de praia, com quase dois quilómetros, permite que entre banhos se parta à descoberta da fauna e flora que circunda a albufeira do Malhadal, podendo recorrer ao guia de campo editado pelo Centro Ciência Viva da Floresta. A ponte filipina das proximidades é outro dos pontos de visita para quem gosta de aliar a natureza à história dos lugares.

Localização:
Malhadal, Proença-a-Nova
Distrito de Castelo Branco



Praia Fluvial do Lago Azul

Localizada na Albufeira de Castelo do Bode, rodeada por uma área florestal, é um dos principais destinos turísticos do concelho de Ferreira do Zêzere.

Na Praia Fluvial de Castanheira, também conhecida como Lago Azul, mergulhe nas águas límpidas do rio Zêzere e desfrute de ótimas condições para um dia de lazer, como piscina flutuante, bar, restaurante, posto de socorros, nadador salvador durante a época balnear, acesso a deficientes e estacionamento. Este é o local ideal para a prática de vários desportos náuticos, como o windsurf, vela, jet ski, wakeboard, passeios de caiaque ou de gaivota, canoagem e ainda pesca desportiva.

Localização:
Castanheira
Ferreira do Zêzere
Distrito de Santarém





Barragem do Castelo de Bode

Situada no Rio Zêzere numa região de grande beleza, a Albufeira da Barragem do Castelo de Bode é uma das maiores do nosso país, prolongando-se por 60 kms através dos conselhos de Tomar, Abrantes, Sardoal e Ferreira do Zêzere.

Rodeada por serras em que o pinhal é predominante, a Albufeira oferece excelentes condições para a prática de desportos náuticos ou simplesmente para descansar em contato com a natureza. Se quiser conhecer este grande lago em pormenor tem à sua disposição um cruzeiro de barco, que o levará por entre as paisagens deslumbrantes desta albufeira, como a Ilha do Lombo, onde a Estalagem do Lago Azul, é o local ideal para passar uns dias em absoluta tranquilidade.

Pode também dormir em pleno rio Zêzere, a bordo da casa flutuante Floating Álvaro, vencedora do Prémio Cinco Estrelas Regiões. > vá até à página > 36

Localização:

Tomar

Distrito de Santarém



Praia do Guincho

A Praia do Guincho é uma das mais carismáticas da região de Lisboa. Situada entre duas pontas rochosas, a Ponta Alta e a Ponta do Abano, o seu extenso areal é um dos maiores do país. O Guincho é caracterizado por ondulação e ventos fortes, sendo uma praia vocacionada para a prática de surf, windsurf e kitesurf. Aqui realizam-se diversas competições desportivas internacionais e nacionais - como o Campeonato Nacional de Surf e Bodyboard. Dada a ação do vento encontra-se a sul o sistema de dunas Guincho-Cresmina, de grande impacto visual, geológico e em constante transformação que se pode percorrer por um passadizo que liga a praia ao Centro de Interpretação Ambiental da Cresmina.

O enorme areal tem como cenário a envolvente impressionante do Cabo da Roca e da Serra de Sintra.

Bandeira Azul

Atividades Desportivas:

Surf, Windsurf, Kitesurf.

Temperatura média

da água: 15-21 °C

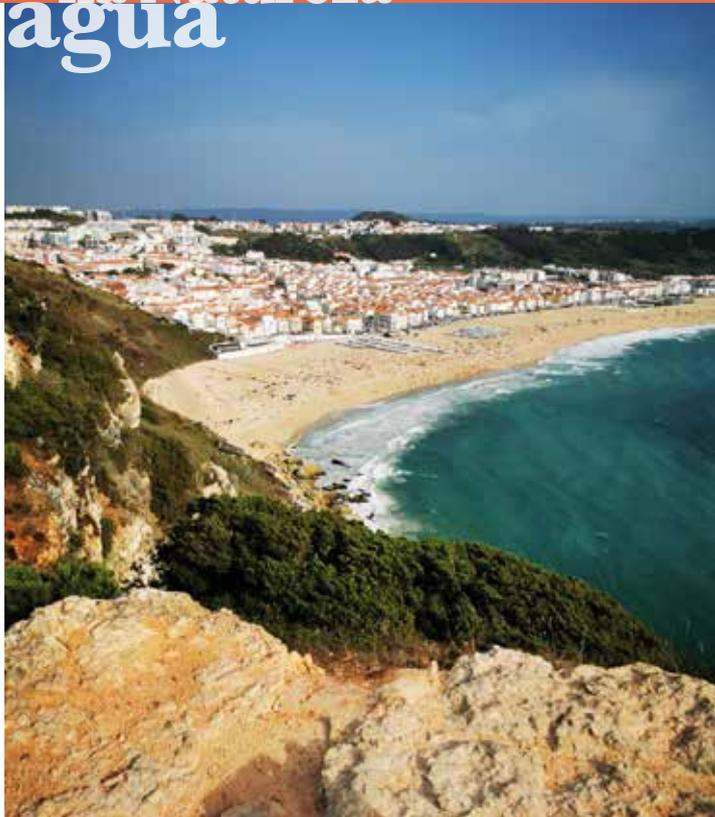
Localização:

Cascais

Distrito de Lisboa



A Praia do Guincho ficou famosa no filme de James Bond "Ao Serviço de Sua Majestade", onde o agente secreto salva a Condessa Teresa de Vicenzo de uma tentativa de suicídio. A praia está hoje, como em 1969, cenográfica e agreste. Em 2011 foi também de local de filmagem da longa-metragem "Deste Lado da Ressurreição" de Joaquim Sapinho.



Praia da Nazaré

A praia mais concorrida do litoral Oeste, a Nazaré é uma das mais tradicionais vilas piscatórias, em que ainda se podem encontrar algumas mulheres vestidas com o tradicional traje de sete saias, a cuidar do peixe que seca ao sol, alinhado sobre estacas.

A praia, completamente integrada na área urbana e rodeada pelo casario da marginal, conserva as tradicionais barracas de lona com riscas coloridas. Banhada por um mar normalmente bravo e com ondulação forte, é ideal para o surf, desporto pelo qual é conhecida internacionalmente.

Para apreciar a beleza da praia em toda a sua extensão vale a pena subir ao Sítio, através do ascensor com mais de cem anos que liga o centro da vila ao seu ponto mais alto.

Bandeira Azul

Atividades Desportivas:

Surf. Windsurf. Kitesurf.

Temperatura média da água no verão (°C) : 16-18 °C

Localização:

Nazaré

Distrito de Leiria



Reserva Natural das Berlengas

A Reserva Natural das Berlengas situa-se a cerca de 5 milhas náuticas a noroeste do Cabo Carvoeiro (Peniche) e é composta por um arquipélago composto por ilhas graníticas. A confluência dos climas Mediterrânico e Atlântico criou um ecossistema único no Mundo com fauna e flora características, a que se junta uma geomorfologia distinta da do continente europeu.

A riqueza biológica é de valor inestimável. A fauna e flora são únicas, e fazem das Berlengas um património biológico de elevado interesse de conservação. Reconhecido desde 1465, numa carta d'el Rei D. Afonso V – "nas Berlengas do mar pessoa alguma vá caçar", o arquipélago é a primeira área protegida do país, há mais de 30 anos Reserva Natural, e reconhecida pela UNESCO desde 2011. A Reserva foi criada com a intenção de proteger um património biológico com elevado interesse de conservação, quer ao nível do seu ecossistema insular terrestre que engloba plantas endémicas, habitats protegidos e acolhe a nidificação de várias espécies de aves marinhas ameaçadas, como ao nível do vulnerável ecossistema marinho envolvente, um dos mais ricos das águas portuguesas. A geomorfologia das ilhas e ilhéus que formam o arquipélago é única, sendo famosas algumas das estruturas rochosas aí existentes, bem como as grutas ao nível da água, visitáveis através das dezenas de embarcações que operam localmente nos meses de verão.

Localização:

Peniche

Distrito de Leiria

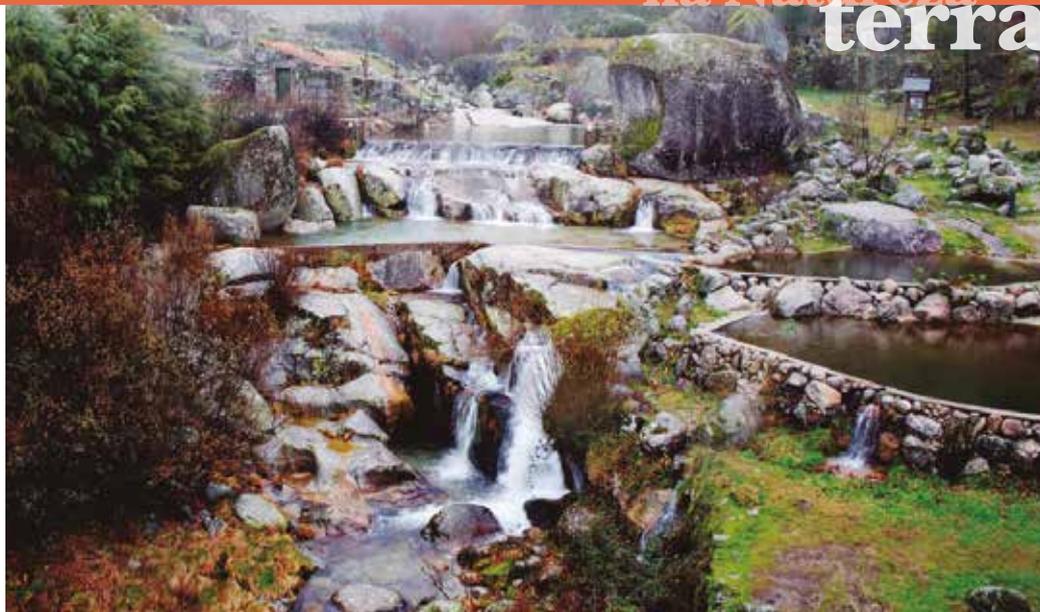




Localização:
Distrito de Guarda

Entre muitas coisas, a região destaca-se por ter sido o primeiro Parque Natural a ser criado em Portugal, em 1976, sendo a maior área protegida do país.

Gigantes pedras graníticas habitam a Serra da Estrelas e assumem nomes de personagens de acordo com as formas que as distinguem: a Pedra do Urso, a Cabeça da Velha ou a Cabeça do Faraó.



Serra da Estrela

Muito mais do que um local para esquiar, com uma altitude máxima de 1993 metros, a Serra da Estrela é uma zona de rara beleza paisagística com desníveis montanhosos onde se pode viver intensamente o silêncio das alturas em comunhão com a natureza e observá-la: vegetação, água e praias fluviais - três rios nascem na Serra da Estrela: o Rio Mondego, o Rio Zêzere e o Rio Alva - aves ou rebanhos de ovelhas guiados por cães da raça a que a Serra deu nome. O queijo da Serra da Estrela produzido na região, é considerado o ex-libris da zona, que também possui uma raça de cães de guarda, o cão da Serra da Estrela, parente do São Bernardo. O cão e o queijo estão ligados através do pastoreio da ovelha bordaleira típica da Serra.

Reconhecida a 10 de julho de 2020 como Geopark Mundial pela UNESCO, a neve, a fauna e flora extraordinárias, as proporções imensas da envolvente da Serra e a riqueza humana, histórica, cultural e gastronómica, fazem desta região uma das mais surpreendentes de Portugal.

Destacamos alguns locais da Serra imperdíveis: Penhas da Saúde, Vila de Loriga e Praia Fluvial de Loriga, Torre da Serra da Estrela, Covão dos Conchos e Vale do Rossim.



na Natureza terra

Aldeia da Pena

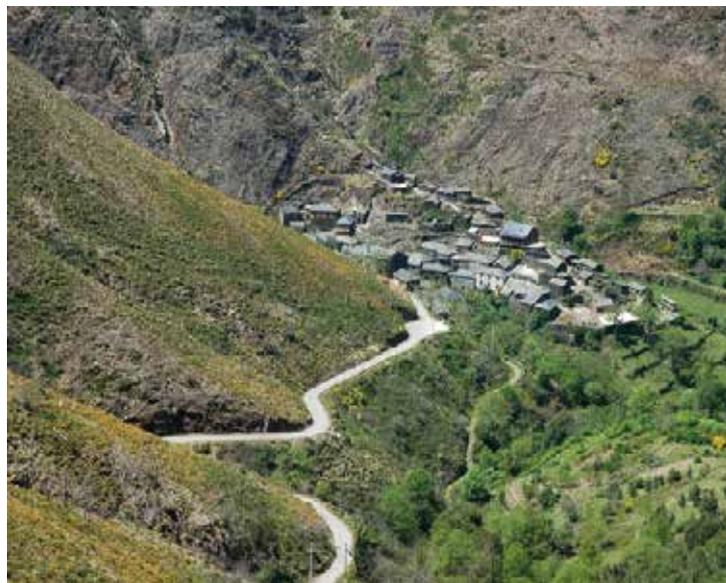
A norte de São Pedro do Sul, num profundo vale da serra da Gralheira, surge um aglomerado de casas de pedra tradicionais onde o microclima originado pela estreiteza do vale fez com que estas se cobrissem de uma vegetação extraordinária, a lembrar histórias de mundos secretos encantados - se há lugar em Portugal que podemos chamar de mágico, é a Aldeia da Pena. Aninhada no fundo do vale, a aldeia confunde-se com o cenário da Natureza que a envolve.

Os carros não entram na aldeia.

Localização:
Concelho de São Pedro do Sul
Distrito de Viseu



A "lenda do morto que matou o vivo" é uma curiosidade da aldeia: O isolamento secular da Aldeia da Pena, foi quebrado apenas há poucos anos com a construção de uma íngreme e sinuosa estrada alcatroada. Até aí, não havendo cemitério na aldeia, quando alguém morria era transportado em padiola, e foi a queda de um caixão, que atingiu fatalmente um dos carregadores, que fez nascer "a lenda do morto que matou o vivo."



Piódão

Inserida na Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor, no Concelho de Arganil, Piódão, é uma das 12 Aldeias Históricas e vencedora das 7 Maravilhas de Portugal na categoria de Aldeias Remotas e Património Nacional desde 1978. Em 2018, foi distinguida com o certificado Biosphere Destination, atribuído a destinos que promovem o turismo sustentável, e é vencedora do Prémio Cinco Estrelas Regiões em 2018, 2019, 2020 e 2021.

Distingue-se pela arquitetura em xisto - a maioria das casas em Piódão foram preservadas de acordo com as suas origens, com piso em pedra, paredes em xisto e vigas de madeira - e pelo cenário de rara beleza natural que a envolve.

É uma das aldeias mais idílicas de Portugal, fazendo justiça ao seu reconhecimento nacional e internacional. Também conhecida como Aldeia Presépio; se a vir à noite, com as luzinhas a dançarem na escuridão da serra, vai perceber porquê.

Localização:
Arganil
Distrito de Coimbra





Das 27 aldeias do Xisto, 5 encontram-se na Serra da Lousã. Estes pequenos núcleos concentram um potencial turístico regional que se reflete na arquitectura, na natureza em estado puro, na gastronomia e nas tradições, entre outros elementos culturais distintivos apresentados em produtos e serviços de excelência.

As Aldeias do Xisto são a entrada para um território maravilhoso com uma variada oferta de turismo e lazer em íntimo contato com a Natureza e com as tradições culturais da região. Para quem gosta de caminhar, existem mais de 600Km de percursos pedestres devidamente assinalados.

Serra da Lousã

A Serra da Lousã pela variedade e extrema riqueza da sua fauna e flora, insere-se na Rede Natura, uma rede europeia de sítios protegidos que assegura a biodiversidade, conserva e restabelece habitats naturais, plantas e animais selvagens de forma a manter as características típicas dos locais. Insere-se também na Reserva Ecológica Nacional, uma estrutura que garante a protecção de ecossistemas e a permanência e intensificação dos processos biológicos indispensáveis ao enquadramento equilibrado das atividades humanas.

De arvoredo composto por carvalho português, sobreiro, medronheiro, pinheiro bravo, pinheiro silvestre, pinheiro negro, acácias, mimosas, cedro do Buçaco, abetos, cedros do Atlas, eucalipto entre outros, a Serra da Lousã constitui um património natural onde ribeiros de montanha, cascatas, bosques mistos, hortas e prados completam um habitat precioso. Nas aves destacamos o melro-d'água, o dom-fafe, a petinha dos campos, aves de rapina (açor, gavião, águia-de-asa-redonda), corujas, mochos, peneireiros-de-dorso-malhado. O melhor período do dia para a sua observação é o nascer ou o pôr-do-sol.

Doninha, ginetó, raposa, lontra, coelho, lebre, javali, corso, veado habitam esta floresta encantada assim como, no solo húmido e nos locais mais sombrios podemos encontrar a salamandra lusitânica.

Localização:
Lousã
Distrito de Coimbra
cm-lousa.pt



Mata Nacional do Bussaco

A Mata Nacional do Bussaco com os seus 105 hectares, possui uma das melhores coleções dendrológicas da Europa, com cerca de 250 espécies de árvores e arbustos com exemplares notáveis. É uma das matas nacionais mais ricas em património natural, arquitetónico e cultural, podendo ser dividida em três unidades de paisagem: Arboreto, Jardins e Vale dos Fetos e Floresta Relíquia.

O seu conjunto monumental é classificado como Imóvel de Interesse Público e engloba o Palace Hotel do Bussaco, o Convento de Santa Cruz, as ermidas de habitação, as capelas de devoção e os Passos que compõem a Via Sacra, a Cerca com as Portas, o Museu Militar e o monumento comemorativo da Batalha do Bussaco, os cruzeiros, as fontes (destaque para a Fonte Fria) e as cisternas, os miradouros (o da Cruz Alta oferece vista privilegiada sobre toda a região) ou as casas florestais.

A biodiversidade encontrada na Mata Nacional do Bussaco, mostra a singularidade e o valor patrimonial deste espaço mágico do concelho da Mealhada, sendo habitat natural para mais de 150 espécies animais.

Localização:

Luso
Distrito de Aveiro
Fundação Mata do Bussaco
Mata Nacional do Bussaco 3050-261 Luso
+351 231 937 000
fmb.pt



Monsanto

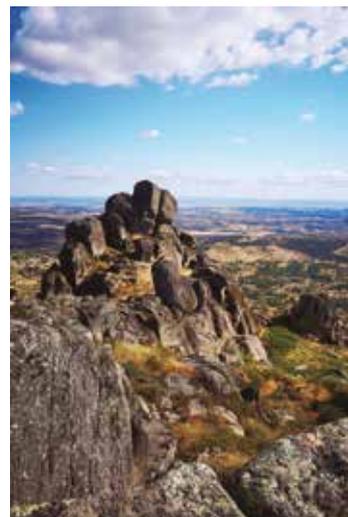
Uma aldeia empoleirada no topo de um monte com 758m de altitude, feito de escarpas com casas no meio de gigantescos penedos de granito, parece existir apenas num mundo de fantasia. Única no mundo, Monsanto vive em harmonia com a natureza: no meio de blocos gigantes de granito e a partir deles, erguem-se pela serra casas com paredes da mesma pedra em perfeita simbiose com o meio envolvente, num equilíbrio único, manifestação de uma existência genuína.

Monsanto, uma das doze Aldeias Históricas de Portugal, é um lugar mágico que detém um encanto singular, para o que contribuem os dois títulos atribuídos no séc. XX – Aldeia Mais Portuguesa de Portugal, em 1938, e o de Aldeia Histórica em 1995. Ícone turístico da região, Monsanto é uma experiência inesquecível para quem a visita.

Foi eleita pela Associação de Agências de Viagens do Japão, numa votação envolvendo mais de 600 profissionais, como uma das 30 aldeias históricas mais belas da Europa, sendo a única representante portuguesa.

Localização:

Idanha-a-Nova
Distrito de Castelo Branco





Dornes

Sobre uma pequena península contornada pelo rio Zêzere, encontramos Dornes, a flutuar misteriosa e serena sobre a água. O conjunto de casas baixas e brancas é dominado pela Torre dos Templários, mandada construir por Gualdim Pais (1118-1195), grão-mestre da Ordem dos Templários. Insólita com as suas 5 faces, é um exemplo raro de arquitetura militar do período da Reconquista. Visitar Dornes e visitar Tomar é mergulhar na história de Portugal e na história dos Cavaleiros Templários.

Localização:
Distrito de Santarém



Óbidos

Óbidos merece uma visita atenta para absorver a sua atmosfera. Dentro das muralhas que protegem esta vila medieval da ação da passagem do tempo, encontramos um castelo bem conservado e um labirinto de ruas e casas brancas, com contornos coloridos. Entre pórticos manuelinos e janelas floridas podemos sentir as histórias de amor que por lá se contam. Presente de reis às suas rainhas, desde que D. Dinis a ofereceu à Rainha Santa Isabel, a vila foi alvo de uma atenção que a tornou numa das mais bem preservadas vilas de Portugal. É cenário do mais afamado Mercado Medieval do país (julho, agosto) e do Festival Internacional de Chocolate (abril).

De Óbidos é a Vila das Rainhas®, a Ginja d'Óbidos, deliciosa, com toda a doçura das ginja da região. > vá até à página 54

Localização:
Distrito de Leiria



na Natureza terra

Sintra e Serra de Sintra

Inscrita pela UNESCO como Património Mundial, Sintra é um verdadeiro tesouro histórico, onde se encontram vestígios de 1000 anos da nossa História. São inúmeros os monumentos e pontos de interesse desta vila inserida na deslumbrante paisagem da serra de Sintra, também chamada Monte da Lua.

Durante o século XIX o espírito romântico dos viajantes estrangeiros e da aristocracia portuguesa redescobrem a magia de Sintra e o exotismo da sua paisagem. No princípio do século XX, Sintra foi assumida como lugar de veraneio e residência de aristocratas e de milionários. De entre estes, Carvalho Monteiro fez construir perto da Vila, na quinta que comprara à baronesa da Regaleira, um luxuoso palacete cuja arquitetura neo-manuelina representa um marco na história do revivismo português - o Palácio da Regaleira.

Entre a segunda metade do século XIX e a primeira do século XX, Sintra tornou-se um lugar privilegiado para artistas: músicos, pintores e escritores, como Eça de Queiroz ou Ramalho Ortigão, que aqui residiram, trabalharam ou procuraram inspiração.

Mas não só artistas portugueses se têm maravilhado com Sintra. Em 1757, o romancista Henry Fielding, ao sentir-se doente, retirou-se para uma mansão em Sintra, que considerou o lugar mais belo da terra para escrever um novo romance e, em 1809, o famoso Lord Byron poeta britânico e uma das figuras mais influentes do romantismo, escreveu a um amigo dizendo que a vila de Sintra "é talvez a mais bonita do mundo".

Tapada de Mafra

A Floresta Encantada da Tapada Nacional de Mafra caracteriza-se por uma grande biodiversidade - diversidade de habitats (bosques, pastagens, matos e linhas de água) - que permite a existência de um grande número de espécies animais que se podem observar em liberdade.

Criada em 1747, no reinado de D. João V na sequência da construção do Palácio Nacional de Mafra. Conhecida então como Tapada Real de Mafra, era a zona de lazer vocacionada para a caça para entretenimento da família real e da nobreza, principalmente no verão. O Rei D. Carlos foi um frequentador assíduo e entusiasta da Tapada de Mafra, ficando na história da Tapada como a sua figura mais emblemática.

A Tapada de Mafra tem instalações de turismo rural, trilhos para percursos pedestres ou BTT, um comboio turístico e visitas guiadas para observação da fauna e flora. Pode também visitar o Museu e o Chalé do Rei D. Carlos.

O parque de merendas para os visitantes é um excelente local para usufruir da natureza envolvente.



Localização:
Distrito de Lisboa



O Palácio Nacional da Pena é como uma jóia no topo da Serra de Sintra. O parque envolvente, em sintonia com o exuberante e colorido palácio, liberta a nossa imaginação. Exponente máximo do Romantismo em Portugal e obra eterna de D. Fernando II, o Rei-Artista, foi erguido durante o século XIX e corresponde ao desejo do Rei: que o seu palácio refletisse a magnitude de um cenário de uma ópera. Aqui, a nobreza Portuguesa passou a sua última noite, antes de fugir para o Brasil em exílio, em 1910. Em memória deste acontecimento, o seu interior mantém-se como nesse dia.



Localização
Distrito de Lisboa
+351 261 814 240
tapadademafra.pt



no Património monumentos e museus



Sé Catedral de Viseu

A história de Viseu está intimamente relacionada com a História de Portugal. Se a mítica figura de Viriato, o guerreiro que liderou os lusitanos contra os romanos, deu à cidade um papel de grande importância, também D. Afonso Henriques, estabeleceu uma estreita ligação com esta cidade da Beira Alta. Um dos pontos mais altos da cidade de Viseu é dominado pela Catedral de Santa Maria de Viseu. A sua construção teve início na primeira metade do século XII, e, embora as grandes torres lhe dêem um aspeto de igreja-fortaleza, o seu estilo foi sendo alterado com o passar dos séculos, devido a restauros e acrescentos, o que justifica a presença de elementos de diferentes épocas. Ao passar o portal para o seu interior não se pode deixar de admirar as imponentes abóbadas que cobrem o espaço, uma obra executada por um dos mais consagrados arquitetos do tempo manuelino, João de Castilho. Séculos mais tarde, em pleno barroco, o interior voltou a ser renovado com talha dourada, painéis de azulejo e pinturas figurativas que se estenderam até ao claustro.

Sé Catedral da Guarda

Monumento imponente, é considerada um dos mais interessantes monumentos nacionais, iniciando-se a sua construção a partir de 1390 por iniciativa de D. João I, para substituir as antigas Sés que tinham sido erigidas fora das muralhas da cidade.

A construção foi lenta, como era normal na época, terminando em 1517, durante o reinado de D. João III.

De estilo gótico tardio, com influências manuelinas do estaleiro do Mosteiro da Batalha, a sua sobriedade exterior é acentuada pelas robustas torres octogonais que lhe conferem o aspeto de igreja-fortaleza, habitual numa época em que as grandes catedrais representavam também a afirmação da nacionalidade.

Localização:
Praça Luís de Camões, 6300-714 Guarda
Distrito da Guarda
+351 271 212 993
Consulte os horários em:
visitportugal.com/pt-pt/node/136438



Localização:
Adro Sé, 3500-195 Viseu
Distrito de Viseu
+351 232 423 338
Consulte os horários em:
cm-viseu.pt

No seu interior encontramos o primeiro claustro renascentista de Portugal, uma magnífica "abóbada de nós" do século XVI e o braço relicário de São Teotónio, primeiro santo português.

No piso superior, na antiga Sala Capitular, visite o Museu dedicado ao Tesouro da Sé, cujo acervo retrata os mais de 900 anos da catedral e o Passeio dos Cônegos, uma loggia que oferece uma das mais belas vistas da cidade.



no Património monumentos e museus



Mosteiro de Santa Clara a Velha

Classificado desde 16 de junho de 1910, como Monumento Nacional, o Mosteiro de Santa Clara-a-Velha situa-se na margem esquerda do rio Mondego, em Coimbra.

A proximidade do rio foi uma das razões para a sua construção neste local. No entanto, essa proximidade marcou toda a história do mosteiro. Se por um lado, a presença da água era benéfica para a comunidade religiosa e para o quotidiano do Paço Real construído nas imediações do Mosteiro, por outro, as cheias frequentes do Mondego, tornaram a sua habitabilidade muito difícil, culminando no seu abandono e mudança para o novo convento, o Mosteiro de Santa Clara-a-Nova, no Monte da Esperança em 1677.

Fundado pela primeira vez, no final do século XIII por Dona Mor Dias, dama da nobreza, o Mosteiro foi refundado no século XIV a 10 de Abril de 1314, por Isabel de Aragão que, depois de ficar viúva do rei D. Dinis, manifestou o desejo de ser ali sepultada.

As ruínas de Santa Clara-a-Velha de Coimbra compreendem, para além da magnífica igreja de grandes dimensões em estilo gótico de transição, que combina a robustez românica com a verticalidade gótica, um claustro com dimensões monumentais - o maior claustro gótico conhecido em Portugal.

Dedicada a Santa Clara e a Santa Isabel de Hungria, a igreja monástica feminina, foi sagrada em 1330, tendo sofrido as primeiras modificações no ano seguinte, após a invasão das águas do Mondego. Por ordem da Rainha D. Isabel foi construído um piso sobrelevado que se estendia entre a igreja e o coro.

Junto à cerca, a Rainha Isabel de Aragão mandou construir um Paço onde viveu e foi aqui que terminou o mais famoso e trágico caso de amor da história portuguesa, com o assassinato de D. Inês de Castro a mando de D. Afonso IV.



Localização:
Rua das Parreiras, 3040-266 Coimbra
Distrito de Coimbra
+351 239 801 160

Consulte os horários em:
culturacentro.gov.pt/mosteiro-santa-clara-a-velha/



Castelo de Leiria

Mandado construir em 1135, por D. Afonso Henriques, o Castelo de Leiria guarda no interior das suas imponentes muralhas vestígios das diversas fases de ocupação, desde a fortaleza militar ao palácio real.

Foram vários os reis e rainhas que se deixaram deslumbrar pela paisagem que se avista do Castelo. D. Dinis terá sido o monarca que mais tempo passou em Leiria, juntamente com a sua esposa, a Rainha Santa Isabel, a quem é atribuída a lenda do Milagre das Rosas.

Vários séculos depois, o Castelo, bem como a cidade, viriam a sofrer danos, com as invasões francesas, ficando quase ao abandono. Ao longo dos anos contou com diversas obras de requalificação, que permitiram, valorizar a sua riqueza patrimonial e aumentar o seu potencial turístico.

Hoje, o Castelo de Leiria brinda-nos com a sua deslumbrante paisagem sobre a cidade e uma diversificada e eclética programação cultural, fomentando o diálogo com a comunidade. Ainda hoje o Castelo de Leiria permanece como um símbolo monumental da história da Cidade.



Localização:
Rua do Castelo, 2400-235 Leiria
Distrito de Leiria
+351 244 839 670
castelo@cm-leiria.pt
cm-leiria.pt



Convento de Cristo

Convento de Cristo é o nome pelo qual é geralmente conhecido o conjunto de monumentos constituído pelo Castelo Templário de Tomar, o convento da Ordem de Cristo, a cerca conventual hoje conhecida por Mata dos Sete Montes, a Ermida de Nossa Senhora da Conceição e o aqueduto dos Pegões. O conjunto destes espaços, construídos ao longo de séculos, faz do Convento de Cristo um grandioso complexo monumental que mereceu a classificação de Património da Humanidade pela UNESCO. Fundado em 1160 pelo Grão-Mestre dos Templários, dom Gualdim Pais, conserva memórias desses monges cavaleiros e dos herdeiros da Ordem de Cristo, os quais fizeram deste edifício a sua sede. A sua arquitetura partilha traços românicos, góticos, manuelinos, renascentistas, maneiristas e barrocos. Destacam-se a exuberante Janela do Capítulo e a Charola inspirada nos Templos de Jerusalém.

Datada do século XII, a Igreja redonda foi o primeiro oratório dos Templários na cidade de Tomar. A famosa Charola com planta octogonal é inspirada nos Templos de Jerusalém. Aqui, os monges-cavaleiros andavam às voltas enquanto oravam.



Localização:
Igreja do Castelo Templário,
2300-000 Tomar
Distrito de Santarém
+351 249 315 089
conventocristo.gov.pt

no Património monumentos e museus



mjilmo

Museu da Imagem em Movimento

O mjilmo - museu da imagem em movimento é um espaço de homenagem à fotografia e ao cinema, juntando arte, ciência e tecnologia.

As suas coleções dão a conhecer a evolução da cinematografia, numa magnífica viagem aos limites da imaginação, por um caminho de luz e sombra, cor, ritmo, volume, engenho, arte... ilusão e realidade! O mjilmo nasceu no âmbito das comemorações do centenário do Cinema Português e, para além de exposições, promove regularmente atividades lúdicas. A história dos média encontra-se preenchida por instrumentos que medeiam o olhar e que de certa forma condicionam a nossa atitude em relação às imagens, ao real e ao imaginário.

O discurso expositivo proposto no Museu da Imagem em Movimento encontra-se dividido em três fases: A imagem em fluxo; A morte da imagem; A imagem re-animada.

Em 2011 foi premiado pela APOM – Associação Portuguesa de Museologia, com uma menção honrosa na categoria de Melhor Museu Português.

Localização:
Largo de São Pedro 3, 2400-235 Leiria
Distrito de Leiria
+351 244 839 675
mimo@cm-leiria.pt
visiteleiria.pt/pontos-de-interesse/-
museus/mimo-museu-da-ima-
gem-em-movimento/





Francisco Nogueira

Localização:
 Av. Brasília, 1300-598 Lisboa
 Distrito de Lisboa
 +351 21 002 8130
 maat.pt



MAAT Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia

O Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia (maat) é uma instituição internacional que se dedica a promover o discurso crítico e a prática criativa com vista a suscitar novos entendimentos sobre o presente e um compromisso responsável para com o futuro. É uma proposta cultural para a cidade de Lisboa, um museu que cruza três áreas num espaço de debate, de descoberta, de pensamento crítico e de diálogo internacional. Um projeto inovador que coloca em comunicação um novo edifício, desenhado pelo atelier de arquitetura Amanda Leveté Architects, e a Central Tejo, um dos exemplos nacionais de arquitetura industrial da primeira metade do século XX, e um dos polos museológicos mais visitados do país.

O maat apresenta exposições nacionais e internacionais com o contributo de artistas, arquitetos e pensadores contemporâneos com o objetivo de pensar e debater grandes temas e tendências atuais, através de uma programação que apresenta diversos olhares curatoriais sobre a Coleção de Arte da Fundação EDP.

O maat incorpora um novo impulso cultural e paisagístico para a cidade de Lisboa. A diversidade de programas e de espaços tornam-no um importante ponto no roteiro cultural da cidade. Uma proposta pensada para todos os públicos, para todas as idades, com um programa educativo de atividades interdisciplinares sobre arte, arquitetura e tecnologia – propostas que pretendem fomentar o pensamento criativo e novas formas de apropriação e de construção do conhecimento.

Situado na frente ribeirinha da zona histórica de Belém, o maat procura simultaneamente interrogar e celebrar as ambições intelectuais e os meios criativos através dos quais imaginamos (com a arte), habitamos (com a arquitetura) e criamos (com a tecnologia) o mundo em que vivemos.

no Património monumentos e museus



As margens de Belém foram protegidas por um navio, o Grande Nau, até este ser substituído pela Torre de Belém, durante os últimos cinco anos do reinado de D. Manuel I de Portugal. A torre, construída numa pequena ilha perto das margens do rio Tejo, viu a costa norte aproximar-se gradualmente com o tempo. Alguns historiadores defendem que a torre estava no centro do Tejo e que o terramoto de 1755 teria mudado o seu rumo, aproximando-a da costa - versão que nunca foi confirmada.

Localização:

Av. Brasília, 1400-038 Lisboa

Distrito de Lisboa

+351 21 362 0034

patrimoniocultural.gov.pt/pt/museus-

-e-monumentos/dgpc/m/torre-

-de-belem/



Torre de Belém

Construída com o propósito de servir como porta de entrada para a cidade de Lisboa mas também como defesa contra possíveis invasões e ataques a partir do Tejo, a Torre de Belém foi também um ponto estratégico que protegia o Mosteiro dos Jerónimos, que constituía um alvo estratégico para invadir a cidade.

Antigamente Torre de São Vicente a Par de Belém, oficialmente Torre de São Vicente, a torre foi construída entre os anos de 1515 e 1521 pelo arquiteto militar Francisco de Arruda. A influência da arte mourisca é notória na delicada decoração das janelas e das varandas curvas, bem como nas cúpulas estriadas das torres de vigia. É provável que Diogo de Boitaca, o primeiro arquiteto do Mosteiro dos Jerónimos, também tenha participado na decoração do edifício. Os mata-cães e as ameias são decorados por ricos ornamentos esculturais de inspiração marítima, típicos do estilo manuelino.

Com 35 metros de altura, a torre de Belém possui três andares e um terraço com vista para a paisagem ao redor. É considerada uma das principais obras do estilo manuelino, graças aos seus muitos elementos típicos, como a esfera armilar (símbolo de Manuel I), a cruz da ordem de Cristo (à qual pertenceu Manuel I) ou ogivas elaboradas. Na década de 1840, sob o impulso do escritor Almeida Garrett, a torre de Belém foi restaurada pelo rei Fernando II de Portugal tendo sido acrescentados os ornamentos neo-manuelinos ao edifício, como os escudos que carregam a cruz da ordem militar de Cristo, decorando as ameias assim como o pequeno claustro. As decorações mais elaboradas estão voltadas para o Tejo.

Monumento Nacional e Património Mundial (UNESCO), símbolo da cidade de Lisboa e de Portugal no mundo, a Torre de Belém, está associada histórica e artisticamente ao Mosteiro dos Jerónimos e aos Descobrimientos Portugueses.

Linho de Várzea de Calde

O linho da aldeia de Várzea de Calde constitui um património cultural, popular e imaterial, de dimensão nacional e internacional.

Em Várzea de Calde, ainda hoje se cultiva o linho em todas as suas fases originais e para isso foi fundamental o trabalho da Binaural/Nodar, que entre 2015 e 2018, investigou o ciclo do linho na aldeia, em estreita parceria com o Museu do Linho de Várzea de Calde, o Programa Viseu Cultura do Município de Viseu e o Programa Europa Criativa de que resultou o livro "Várzea de Calde: Uma aldeia tecida a linho", e registos sonoros e audiovisuais, os quais fazem agora parte do Arquivo Digital Binaural Nodar e do Arquivo Viseu Rural (www.viseururalmedia.org).

Localização:

Distrito de Viseu



Porcelana

A produção de cerâmica portuguesa está fortemente enraizada no centro do país, sendo a Fábrica da Vista Alegre, em Ílhavo a maior referência nacional.

As fábricas do século passado ganharam uma segunda vida com os designers, criativos, investigadores e artesãos do Centro do País, que reinventaram a forma como se trabalham as matérias-primas, aliando tradição, criatividade e história na criação de peças de cerâmica. Na cidade de Ílhavo, está sediada uma das marcas portuguesas mais conhecida no mundo como fabricante de porcelana, a Fábrica da Vista Alegre. Visitar esta Fábrica é entrar no mundo dos segredos do fabrico centenário da porcelana mais internacional de Portugal.

O Museu Vista Alegre transporta-nos pela memória da porcelana artística e conserva a história da sua produção. Deslumbre-se com o espólio com mais de 30.000 peças, tradicionais e modernas. O museu é uma viagem pelo mundo da cultura ceramista e dos saberes de várias gerações.

Localização:

Distrito de Aveiro



Adufe

Feito com o saber antigo dos artesãos locais, o adufe é uma peça artesanal emblemática de Idanha-a-Nova. Ainda hoje, este instrumento musical de percussão é fabricado em pele de ovelha ou de cabra, com uma armação de madeira quadrangular.

O adufe é tradicionalmente tocado por mulheres, acompanhando cantigas, individualmente ou em grupo. Um dos pontos altos da sua utilização acontece na Romaria da Senhora do Almortão, quando o seu som ecoa à porta da Capela, juntamente com os cantares festivos da ocasião. Pela centralidade que ocupa na tradição musical, o adufe é dos símbolos de Idanha-a-Nova enquanto Cidade Criativa da Música da UNESCO.

Localização:

Distrito de Castelo Branco



no Prato sabores



Queijo da Serra

O Queijo Serra da Estrela, o mais antigo dos queijos portugueses e um dos mais afamados queijos de ovelha do mundo, é feito com leite de ovelhas da raça Bordaleira e com denominação de origem controlada. De pasta amanteigada, semi mole ou seca, cor amarelada e sabor intenso, coloca na nossa mesa toda a generosidade da Serra da Estrela.

O fabrico do queijo é ainda de acordo com a tradição centenária e técnicas ancestrais, conferindo-lhe uma personalidade única. Distingue-se pela forma de produção da coalhada, feita artesanalmente com flor de cardo, entre os meses de novembro e maio, por mãos sabedoras. Sendo já referido no século XVI, a história do queijo da Serra está intimamente ligada à história das povoações serranas, dos pastores e da vida na montanha. Atualmente, a sua área de produção estende-se pelos concelhos de Celorico da Beira, Fornos de Algodres, Gouveia, Manteigas, Oliveira do Hospital, Seia e algumas freguesias dos concelhos da Covilhã, Guarda e Trancoso.



Localização:
Distrito da Guarda

Para que o queijo atinja a qualidade desejada, deve ser feito sempre da mesma ordenha. O rebanho sai de manhã cedinho para o pasto e regressa ao fim da tarde.

O pasto é cuidadosamente escolhido pelos pastores, pois algumas ervas podem dar mau gosto ao leite.

Em 1996, a União Europeia atribuiu ao Queijo da Serra uma Denominação de Origem Protegida (DOP), e está classificado como uma das 7 Maravilhas da Gastronomia Portuguesa.

Pastel de Feijoca

Exclusivo de Manteigas, o pastel é feito com a feijoca que só existe nesta região e que dá uma textura e sabor únicos à polpa. A feijoca é demolhada, cozida, pilada e transformada num puré. Leva também açúcar, ovos, farinha de amêndoa e outros ingredientes que são segredo. O processo de confeção pode levar até sete horas porque depende do tempo de arrefecimento, dos pontos do açúcar e dos tempos de junção dos vários ingredientes.



Localização:
Manteigas
Distrito da Guarda



Viriatos

O Viriato é um bolo em forma de V que herdou o nome do herói mítico de Viseu. Diz-se que estes bolos tradicionais de Viseu, chegaram à cidade em 1956, pela mão de três indivíduos vindos de Lisboa, da fábrica de fermentos holandeses, mas também se atribui a autoria a Delfim de Sousa, pasteleiro que nos anos 40 o terá criado "por acidente".



Localização:
Distrito de Viseu





Vitela de Lafões

A vitela de Lafões é uma carne nacional, certificada e com indicação geográfica protegida (IGP) e provém de bovinos pertencentes às raças Arouquesa, Mirandesa ou seus cruzamentos. Trata-se de uma carne muito saborosa, suculenta e particularmente tenra.

A qualidade da carne deriva essencialmente do microclima da região de Lafões, que consiste numa enorme bacia verde atravessada pelo rio Vouga. A Vitela de Lafões IGP é uma componente importante da gastronomia local, sendo sobretudo assada em forno de lenha, com temperos tradicionais: sal, colorau, louro, alho, vinho branco, entre outros.

A área de produção engloba a totalidade dos concelhos de Oliveira de Frades, S. Pedro do Sul e Vouzela e parte dos concelhos de Castro Daire, Sever do Vouga e Viseu, é produzida inteiramente por empresas familiares na região de Lafões onde persistem os métodos tradicionais de alimentação.

Desde os tempos antigos, a população local vive da agricultura e da criação de animais, em especial da tradicional vitela.

Localização:
Distrito de Viseu



Leitão da Bairrada

A qualidade da carne, a preparação e a assadura são as três etapas para um leitão assado perfeito, que se quer húmido e macio por dentro e quebradiço e crocante na pele.

O documento mais antigo que refere esta iguaria é uma receita conventual de 1743, provavelmente do Mosteiro do Lorvão, encontrada num caderno de refeitório, na qual é descrita uma receita que quase coincide com a atual.

A documentação sobre a origem do Leitão da Bairrada é escassa e pouco exata, pelo que, todos os concelhos da região da Bairrada reivindicam a sua origem, desde o concelho da Mealhada a Sul até ao de Águeda a Norte, gerando-se várias disputas.

Localização:
Distrito de Aveiro



O Leitão da Bairrada é uma das 7 Maravilhas Gastronómicas e é na Estrada Nacional 1, entre Coimbra e Anadia, mais precisamente na zona da Mealhada, que se encontram dezenas de restaurantes, dedicados à confeção deste prato típico.

no Prato sabores



Localização:
Distrito de Aveiro

Reza a lenda que uma freira do Convento de Jesus, encontrando-se em jejum forçado, não resistiu e acabou a misturar ovos com grandes quantidades de açúcar. Apanhada em flagrante, escondeu o preparado na massa das hóstias. No dia seguinte, a iguaria foi descoberta, tendo sido considerada um milagre.

Ovos Moles

Os ovos moles de Aveiro foram o primeiro produto da pastelaria nacional a receber a denominação IGP – Indicação Geográfica Protegida.

O fabrico dos Ovos Moles em Aveiro é uma prática secular de origem conventual e tem sido passado de geração em geração, sendo vários os documentos e testemunhos históricos que o dão a conhecer, nomeadamente as obras de Eça de Queiroz – Os Maias e A Capital - onde o escritor refere os ovos moles como sobremesa. A mistura das gemas cruas a uma calda de açúcar, resulta num creme divinal que é servido dentro de barricas de madeira ou envolvido em hóstia com formas de habitantes marinhos.



Pastéis de Tentúgal

Originários do receituário de doçaria do Convento de Nossa Senhora do Carmo de Tentúgal, são conhecidos pela sua massa folhada finíssima e estaladiça, única no mundo. Os pastéis de forma alongada, são atualmente recheados com doce de ovos, mas no passado a sua forma era em meia-lua e o recheio incluía amêndoa. Inicialmente designados "Pastéis do Convento", deixaram de ser confeccionados no convento quando este fechou em 1890, após as reformas de 1834 e o plano de acabar com as congregações religiosas.



Localização:
Distrito de Coimbra



Cerejas

"Cereja do Fundão" designa o fruto de diversas variedades de cerejeira do Concelho do Fundão e freguesias limites. As condições climáticas da região do Fundão entre as Serras da Gardunha e Estrela proporcionam condições climáticas únicas: muitas horas de frio, Primavera amena e grande proteção dos ventos. As cerejeiras em flor são um dos cenários mais deslumbrantes da primavera em Portugal, e o Fundão é o local perfeito para as ver.



Localização:
Distrito de Castelo Branco





Maranhos

O Maranho é um produto tradicional característico da região da Beira Baixa, no qual são utilizadas matérias-primas de grande qualidade, como os buchos de ovino/caprino, também chamados de bandougas, e que são submetidos a operações de limpeza e desinfecção, para depois serem cortados em 5 ou 6 sacos a cujo enchimento se procede posteriormente.

O Maranho é um enchido fresco, recheado com borrego e /ou cabrito, carnes muito populares nos conselhos de Proença-a-Nova e Sertã, alguns produtos de fumeiro, arroz e ervas aromáticas, sobretudo hortelã. Depois da mistura dos ingredientes e temperos e do bucho recheado, é sujeito a uma cozedura em água e hortelã com duração de 1h e 15m.

Os Maranhos terão surgido por altura das Invasões Francesas, mas, foi no séc. XX, que se tornaram uma iguaria especial, servida em alturas festivas, como casamentos e festas populares da região de Castelo Branco.

Localização:
Distrito de Castelo Branco



Cornucópias

A doçaria conventual portuguesa, originária de conventos e mosteiros, conta com muitos séculos de história. Das mãos de monges e monjas criaram-se doces e licores verdadeiramente divinos. Uma história de trabalho árduo, paciência e sabedoria que engrandeceu a gastronomia portuguesa de reconhecimento internacional.

O território de Alcobaça, administrado pelos monges de Cister durante vários séculos (do século XII ao século XIX), foi sempre uma região de cariz fortemente agrícola. O conhecimento técnico dos monges tornou este território reconhecido pelos seus produtos agrícolas e pelas sua gastronomia de excelência.

Doces e Licores Conventuais representam uma forte marca gastronómica do concelho, dos quais fazem parte as Cornucópias, recheadas de doce de ovos a escorrer pela cornucópia espiralada feita de massa crocante frita e salpicada de açúcar.

Localização:
Distrito de Leiria



no Prato sabores

Pampilhos

Os Pampilhos são o doce típico da cidade de Santarém. Foram originalmente criados em homenagem aos campinos do Ribatejo, que usam uma vara, denominada precisamente por pampilho.

Têm um formato retangular alongado, uma cor amarela tostadinha e, como toda a boa doçaria deste nosso Portugal, a massa esconde um recheio suave à base de doce de ovos.

Para quem vive ou para quem simplesmente vai de passagem a Santarém, e pretende levar um algo doce consigo, o Pampilho é perfeito. Prove-os na Pastelaria Bijou. > vá até à página 55



Localização:
Distrito de Santarém

Sopa da Pedra

A Sopa da Pedra é uma das 7 maravilhas da gastronomia portuguesa. É uma sopa tradicional originária de Almeirim, consistente e rica, feita à base de carne, enchidos, feijão, batatas e legumes. Tradicionalmente coloca-se a pedra no fundo da terrina e, depois de comida a sopa, guarda-se a pedra para a próxima vez que for confeccionada.

O nome da sopa tem origem num conto popular que relata a artimanha utilizada por um frade guloso e espertalhão, que confeccionou a primeira sopa da pedra com ingredientes conseguidos através da sua lábia.

Localização:
Distrito de Santarém



Sal de Rio Maior

As salinas de Rio Maior, situadas no sopé da Serra dos Candeeiros, têm oito séculos de História, datando a exploração das salinas do último quartel do séc. XII.

Designa-se por Sal de Rio Maior / Flor de Sal de Rio Maior o sal de fonte salina, artesanal, obtido a partir do processo natural de precipitação de águas salinas subterrâneas por evaporação. É um sal colhido manualmente, não refinado e sem aditivos.

A Flor de Sal de Rio Maior é o primeiro produto a formar-se, assim que a água atinge a saturação necessária para o início da cristalização. O Sal de Rio Maior depositado no fundo dos talhos é rapado com o auxílio de pás e é disposto num monte em forma de pirâmide nas eiras, pequenas plataformas instaladas junto dos muretes, onde fica a secar.

Localização:
Distrito de Santarém



Bacalhau & Afins

O Bacalhau & Afins, nome que Roberto Almeida lhe deu quando tomou posse do negócio, é um viveiro de chefs - o atual é David Estevão, um jovem que começou como estagiário e que foi subindo nas duras tarefas da cozinha, local onde tratam bem o fiel amigo Bacalhau e a produção nacional vinícola de qualidade.

No Bacalhau & Afins, trata-se o Bacalhau como matéria prima inspiradora de criatividade gastronómica, de múltiplas possibilidades surpreendentes.

A consistência dos pratos tem sido reconhecida por varios concursos nacionais com os habituais diplomas de ouro pela qualidade e apresentação dos pratos de bacalhau.



Localização:
Rua de João Afonso de Aveiro 13
3800 - 198 Aveiro
Distrito de Aveiro



Restaurante da Herdade do Clube de Tiro de Monfortinho

Historicamente considerado o Salão Nobre das terras raianas, espaço repleto da história e do glamour do original Pavilhão de Caça do Conde da Covilhã, um dos grandes impulsionadores da estância termal de Monfortinho, acolhe, hoje em dia, um restaurante reconhecido na região transfronteiriça pelos pratos de caça, de polvo e outras carnes, pela gastronomia regional e o muito português "bacalao". O Restaurante da Herdade do Clube de Tiro de Monfortinho dispõe também de uma carta de vinhos requintada e de um buffet de sobremesas tipicamente portuguesas.

O serviço de bar e cafetaria pode ser desfrutado na bela esplanada junto aos campos de tiro desportivo com vista para as serras.

A Herdade do Clube de Tiro de Monfortinho, conhecida na região como o Campo de Tiro, situa-se no concelho de Idanha-a-Nova, junto à fronteira com Espanha, sendo banhada a Sudeste pelo Rio Erges.



Localização:
EN 240 km 61, 6060-072
Termas de Monfortinho
Distrito de Castelo Branco
(+351) 277 434 142 | (+351) 931 124 141
clubetiromonfortinho.pt



no Prato saboroar



Vila das Rainhas

O segredo de Vila das Rainhas®, a Ginja d'Óbidos, começa no ginjal, onde é colhido o fruto de elevada qualidade. Sem adição de corantes nem aromatizantes e com apenas quatro ingredientes - ginja, açúcar, água e álcool - este licor, chega até si com uma cor rubi, notas intensas a fruta e corpo aveludado. Experimente simples ou explore a sua versatilidade em cocktails e na gastronomia.

Vila das Rainhas®, a Ginja d'Óbidos lançou o primeiro e único bitter de ginja português, Bitter King 2020 by Vila das Rainhas, zero açúcares, edição limitada e certificação vegan.

Fique a par destas e mais novidades em, viladasrainhas.pt

Localização:
Amoreira, Óbidos | Distrito de Leiria
+351 262 969 479
viladasrainhas.pt

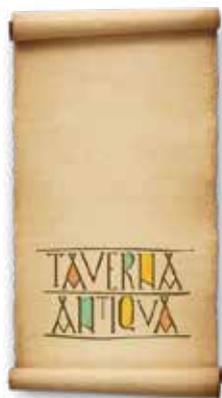
Localização:
Praça da República 23
2300-556 Tomar
Distrito de Santarém
+351 249 311 236
tavernaantiqua.com



Taverna Antiqua

A Taverna Antiqua é um restaurante temático, uma viagem à época medieval. Proporciona uma experiência diferente e única, a nível gastronómico e a nível da envolvimento do espaço.

Num ambiente totalmente recriado, com grande detalhe, degusta-se uma refeição deliciosa com todos os preceitos medievais, desde as louças e os talheres até à iluminação, passando pelas mesas e bancos onde nos sentamos. As performances e a música ao vivo são também de época, o que nos permite imergir totalmente na Idade Média. É um local mágico que nos transporta no tempo.



O Picadeiro

O Picadeiro é um restaurante típico, localizado na cidade templária de Tomar com uma vasta ementa que aposta numa cozinha tradicional e regional, como o Javali à Alentejana, o Bacalhau à Narcisca, o Bacalhau à Capitulo, o Bife do Secreto de Porco Preto e muitas outras iguarias com produtos sazonais de grande qualidade da região.

Espera-o um ambiente acolhedor e descontraído, e uma decoração clássica ideal grandes grupos.

Pode ainda usufruir do serviço de take-away e serviço de catering com criação de ementas para festas.

Localização:

Rua Urbanização da Lapa, N.º40 - Alvito

2300-310 Tomar

Distrito de Santarém

+351 249 312 489 | +351 969 652 730

restauranteopicadeiro.pt



Pastelaria Bijou

Desde 1947, a Pastelaria Bijou é a mais antiga pastelaria de Santarém. Na década de 70 inventou um produto que pretendia ser uma imagem de marca da empresa criando o Pampilho: um bolo de pastelaria de formato retangular, batizado assim pelo seu formato se assemelhar à vara que os campinos utilizam para conduzir o gado na lezíria ribatejana.

O Pampilho é um bolo feito a base de uma massa tipo bolacha cujos ingredientes principais são açúcar, farinha e ovos. A massa é cortada em pequenos retângulos e depois recheada com doce de ovos e fechada. O seu segredo está no processo de fabrico artesanal e no pouco tempo de cozedura, fatores que resultam num bolo de paladar e textura únicos, distinto de todos os bolos de pastelaria.

Localização:

Rua Dr. António José de Almeida 3 - Santarém

Av. Me. Andaluz 1A - Santarém

Rua Capelo e Ivens 135 - Santarém

Distrito de Santarém

+351 243 322 905





Localização:
Rua D. Antão de Almada 1 C e D
1100-197 Lisboa
Distrito de Lisboa
+ 351 21 342 4905
manteigariasilva.pt



Manteigaria Silva

A Manteigaria Silva é uma referência no comércio tradicional lisboeta, conservando ainda muitos dos elementos arquitetónicos da época da sua fundação, em 1890. A família Branco tem mantido a dedicação à qualidade e ao cliente e levado a marca a novos desafios: em 2014, a Manteigaria Silva abriu uma loja no Mercado da Ribeira, por convite da Time Out, onde dá a provar o que de melhor se produz em Portugal, e, em 2016, a convite do conceituado chef português, passaram a estar representados no Bairro do Avillez, em pleno Chiado. A Manteigaria Silva reúne os produtos alimentares mais típicos e genuínos de Portugal: queijos, enchidos, vinhos e outras especialidades garantindo a melhor relação preço-qualidade, ao selecionar pequenos produtores com padrões de qualidade elevados. A loja online disponibiliza uma seleção criteriosa dos principais produtos tradicionais, com destaque para o bacalhau, presuntos, enchidos, queijos e vinhos, disponíveis à distância de um clique.

O Melhor Croissant da Minha Rua

Se é o melhor croissant do mundo? Bem, é o melhor da minha rua. "O Melhor Croissant da Minha Rua" nasceu em Sesimbra em 2014. A receita única, aperfeiçoada durante 8 anos, deu imediatamente que falar e conquistou muitos fãs, entre eles, um vizinho do fundador André Cidade, que lhe disse carinhosamente que era "O Melhor Croissant da Minha Rua!". O André gostou e o nome ficou! O sucesso nacional e internacional foi tal que, com o passar do tempo, também lhe começaram a chamar, orgulhosamente, "O Croissant Português". Já com 12 lojas espalhadas pelo distrito de Lisboa, "as ruas" são sempre tratadas como se fossem a primeira, e o croissant sem dúvida, o melhor de cada uma delas.

Localização:
Carcavelos, Cascais, Sintra, Massamá, Alto do Lumiar,
Alameda, Odivelas, Laranjeiras, Alvalade, Avenidas Novas, Alcântara
Distrito de Lisboa
omelhorcroissantdaminharua.com





Solar dos Presuntos

Cartão de visita da cidade de Lisboa, quem entra nesta Casa, entra na sua Casa, porque foi assim que os fundadores do Solar dos Presuntos quiseram que fosse quando, abriram portas no dia 30 de outubro de 1974, para criar um espaço que recuperasse a grande tradição da cozinha minhota.

A quase cinquentenária história do Solar dos Presuntos (desde os iniciais 18 lugares à mesa mais seis ao balcão, até à recente renovação e expansão dos três pisos e da nova esplanada) é, toda ela, recheada de outras histórias, que já fazem parte da História recente do nosso País.

Ao longo de quase 50 anos, o Solar dos Presuntos tem sido reconhecido por especialistas nacionais e internacionais que elogiam as especialidades de uma das mais antigas cozinhas portuguesas.

Escritores, jornalistas, políticos, actores, futebolistas, empresários, arquitectos, engenheiros - gente famosa e anónima, tem honrado o Solar dos Presuntos com a sua presença e o seu estímulo. As muitas fotografias e caricaturas dispostas pelas paredes reflectem o ambiente e a história de uma casa que é muito mais do que um restaurante, é também um serviço cultural e traço de união com que se constroem grandes amizades.

The Lingerie Restaurant

O The Lingerie Restaurant desenvolve um conceito temático e único em Portugal que envolve cozinha de excelência em sensualidade e erotismo! É um restaurante com uma decoração quente e acolhedora, cozinha de excelência, em que a apresentação dos empregados de mesa em lingerie e os shows são os ingredientes chave. O The Lingerie Show, sensual, intimista, elegante e espetacular é apresentado pelos melhores bailarinos de pole dance numa atmosfera vibrante, com sensualidade e glamour.

No The Lingerie Restaurant o prazer serve-se à mesa; servir bem e com qualidade superior é um compromisso. Cada proposta de menu é uma experiência gastronómica vivida com todos os sentidos. Cozinha tradicional portuguesa com um toque internacional - é esta a identidade gastronómica do Lingerie, com uma ementa pautada pela qualidade dos ingredientes, da confecção e da apresentação final, oferecendo em cada época, uma carta renovada, com consultoria externa de um conhecido chef português.



Localização:
Rua das Portas de Stº Antão, 150
1150-269 Lisboa
Distrito de Lisboa
(+351) 213 424 253
solar dospresuntos.com



Localização:
Av. António Augusto de Aguiar Nº88A
1050-018 Lisboa
Distritos de Lisboa e Porto
(+351) 915 672 450
lisboa.the lingerie restaurant.com

no Lazer diversão e compras



PALÁCIO DO GELO
SHOPPING

Palácio do Gelo Shopping

O Palácio do Gelo Shopping foi pioneiro ao integrar no seu espaço diversos equipamentos complementares, conjugando desporto, saúde, entretenimento, comércio e serviços. As suas características diferenciadoras oferecem uma das melhores "Shopping and Leisure Experiences" de Portugal: dois terraços, com vista sob a Serra da Estrela e uma Pista de Gelo aberta 365 dias por ano.

Tirando partido da centralidade da região, contribui para modernizar o comércio da cidade de Viseu, e nele encontramos mais de 150 lojas, incluindo 30 restaurantes, cafés, pastelarias e gelatarias, 6 salas de cinema e um dos maiores Health Clubs do país.

Localização:

R. do Palácio do Gelo nº 3

3500-606 Viseu

Distrito de Viseu

+ 351 232 483 900

palaciogelo.pt



Feira de São Mateus

A Feira de São Mateus, em Viseu, é uma das maiores e mais antigas festividades do país. Assume-se como a Guardiã das Feiras Populares, com 75 mil metros quadrados de atrações para todas as gerações, incluindo gastronomia, diversões, comércio, grandes concertos e tradições da região.

A Feira dos Reencontros, celebra este ano a edição dos seus 630 anos, marcando assim as páginas de história da região e de inúmeras gerações que, todos os anos, se reúnem para viver grandes momentos e eternizar memórias em noites longas de verão. É, inquestionavelmente, uma montra genuína da portugalidade, dos seus ícones e marcas, e da convivialidade intergeracional e intercultural.

Reinventando-se ano após ano, a Feira de São Mateus iniciou um processo de requalificação das suas infraestruturas e adotou várias novas medidas ambientais, como a introdução do copo reutilizável em PVC e a abolição dos talheres e pratos de plástico. Este ano será recuperada a tradição do Desporto na Feira e, como novidade, os desfiles de Moda Viseu Fashion.

Na Feira de São Mateus encontramos a magia de uma feira popular histórica, onde a luz, a música, os sabores e as recordações dão vida a um imaginário feliz e inesquecível.

Sempre no verão, entre agosto e setembro.

Localização:

Viseu

Distrito de Viseu

feirasaomateus.pt





Expofacil

A Expofacil é um evento anual que tem lugar na cidade de Cantanhede e que combina música e entretenimento, exposições, negócios, gastronomia e concertos com preços de entrada muito acessíveis, sendo visitado anualmente por cerca de 350.000 pessoas.

Decorre num recinto com 10 hectares, organizado por diferentes áreas, das quais se destacam, as áreas de negócios (produtos, serviços e experiências), restauração (tasquinhas e street-food), exposições, concertos, zona verde/kids, picadeiro, espaço gaming e diversões. Dispõe de mais de 120.000 m2 de estacionamento e assegura transporte coletivo de passageiros em autocarros que ligam Aveiro, Coimbra, Figueira da Foz, Praia da Tocha, Praia de Mira e Oliveira do Bairro.

A Expofacil tem-se destacado pela diversidade, hospitalidade, introdução de conteúdos e temas ligados às empresas e sustentabilidade ambiental.

Em 2022 a Expofacil terá a sua 30ª edição de 28 de julho a 7 de agosto. A não perder!



Localização:
Cantanhede
Distrito de Coimbra
expofacil.pt



Forum Coimbra

O Forum Coimbra é um centro comercial localizado no planalto de Santa Clara, na margem esquerda do Mondego, com uma arquitetura única e com espaços exteriores com uma vista privilegiada para a cidade de Coimbra. Dispõe de 143 lojas, distribuídas por 3 pisos, 6 salas de cinema e uma área de restauração com 744 lugares e 30 restaurantes. O mix de lojas abrange lojas de grandes marcas internacionais e nacionais, exclusivas na região.

O Forum Coimbra oferece diferentes experiências aos seus visitantes, como o Forum Coimbra Garden, espaço de relax e lazer dentro de um centro comercial, com uma vista única para a cidade de Coimbra.



Localização:
Coimbra
Distrito de Coimbra
forum-coimbra.com

no Lazer diversão e compras



Localização:
Santa Maria da Feira
Distrito de Aveiro
viagemmedieval.com



Viagem Medieval

Premiada internacionalmente, a Viagem Medieval atrai todos os anos vários milhares de pessoas a Santa Maria da Feira. A cidade fecha-se ao trânsito automóvel e todos se vestem a rigor para participar em actividades como as batalhas em descampados, os jogos infantis de guerreiros, os Banhos de S. Jorge que curaram maleitas, ou a feira franca, onde se pode comprar artesanato alusivo à época medieval. A Viagem Medieval, é um evento que é uma imagem de marca nacional e internacional de Santa Maria da Feira e "uma tradição que liga todos os agentes do território na promoção do património histórico de Portugal", afirma o presidente da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, Emídio Sousa.

A viagem até à Idade Média é feita através de áreas temáticas interactivas, espe táculos, cortejos e comes e bebes.

A XXV Viagem Medieval em Terra de Santa Maria está marcada para os dias 3 a 14 de Agosto de 2022 e perseguirá a expectativa de continuar a ser um evento de referência, proporcionando a vivência de experiências únicas e a celebrar as aulas vivas da História de Portugal, com a certeza que se cumprirá de novo o desafio de ser o melhor evento de recriação medieval da Europa!



Mercado Medieval de Óbidos

Desde 2002 que Óbidos faz uma viagem ao passado com o Mercado Medieval, que é sem dúvida, um dos grandes eventos de Óbidos e um dos mais emblemáticos mercados medievais do país. Com o castelo como pano de fundo, centenas de atores e figurantes, vestidos a rigor, fazem as delícias de todos. Pelas ruas encontram-se cavaleiros, mercados, almocreves, malabaristas, bailarinas, jograis, músicos, lutadores, nobres, mendigos e até as pobres vítimas da peste. Os milhares de visitantes vivem o passado de uma forma intensa e saboreiam as delícias distribuídas pelas várias tabernas medievais. Espetáculos, episódios burlescos, escaramuças com guerreiros, são algumas das peripécias. Espalhados pelo recinto estão ainda dezenas de artesãos que, ao vivo, mostram a sua arte.



Localização:
Óbidos
Distrito de Leiria

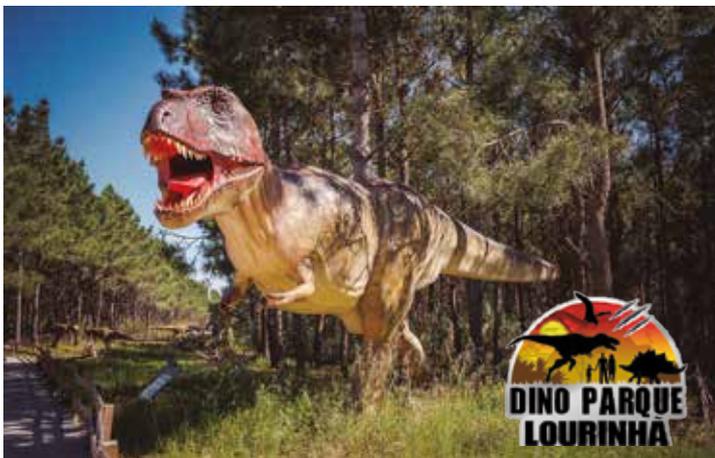
Dino Parque Lourinhã

O Dino Parque é o maior museu ao ar livre de Portugal. Está inserido numa área de 10 hectares que inclui 4 percursos correspondentes a algumas das mais importantes épocas da história da terra: o fim do Paleozóico, o Triásico, o Jurássico e o Cretácico.

Ao longo desses percursos os visitantes podem observar mais de 120 modelos de dinossauros e outros animais à escala real. O Parque foi especialmente concebido para ser uma experiência "Edutainment" (Educação + Entretenimento), aliando a parte de conhecimento da evolução da Terra e a parte de diversão para toda a família. No edifício central do Dino Parque pode ser visitada a exposição do Museu da Lourinhã, que exhibe o seu fantástico espólio de descobertas paleontológicas. No laboratório é também possível observar, ao vivo, a preparação de fósseis. No Pavilhão das Atividades, os visitantes poderão experimentar algumas atividades relacionadas com a paleontologia.



Localização:
Rua Vale dos Dinossauros 25
2530-059 Lourinhã
Distrito de Lisboa
+ 351 261 243 160
dinoarque.pt



diversão e compras



Localização:
Av. Dom João II 40, 1990-094 Lisboa
Distrito de Lisboa
centrovascodagama.pt



Centro Vasco da Gama

O Centro Vasco da Gama é um centro com características arquitetónicas únicas que tem ao seu dispor 160 lojas, restaurantes, salas de cinema e um Health Club. A 10 minutos do centro da cidade de Lisboa e a 5 minutos do Aeroporto Internacional de Lisboa, o Centro dispõe de excelentes acessibilidades, sendo servido por uma eficaz rede de transportes. Para além de uma vasta oferta comercial, este Centro dispõe de fantásticas esplanadas com uma vista panorâmica sobre o Tejo, o que faz dele o local perfeito para um passeio, para umas compras ou para usufruir de uma bebida ao fim do dia. Absolutamente imperdível numa visita a Lisboa.



Localização:
Distrito de Lisboa
gira-bicicletasdelisboa.pt



GIRA

GIRA é a forma mais gira de andar por Lisboa. Se o seu dia-a-dia passa pelo stress do trânsito ou pela correria dos transportes, esta pergunta é para si: já conhece a alternativa de transporte público mais amiga da cidade? Apresentamos-lhe a GIRA, o serviço público de bicicletas partilhadas de Lisboa. A GIRA quer transformar Lisboa numa cidade mais acessível, menos poluída, com menos ruído e muito menos stress. E claro, já está a contar consigo nos pedais. Adira ao Serviço. Descarregue a App. Comece a pedalar!

no Lazer alojamento

Abrigo da Montanha

O Abrigo da Montanha pretende ser uma expressão máxima de contemporaneidade e design, enquanto presta homenagem às tradições que o rodeiam.

Após uma renovação em 2015, a segunda vida como Hotel Rural & Spa pretende ser o melhor ponto de partida – e regresso – de uma exploração contemplativa da Serra da Estrela.

Localizado no Sabugueiro, a última localidade antes da Torre da Serra da Estrela, montra onde se vê o melhor que a região tem para oferecer, o Abrigo da Montanha pretende ser um refúgio inserido num dos mais admiráveis cenários de Portugal. É servido por um restaurante da mais fina cozinha e um spa que o convida a um relaxamento profundo.

Depois de um dia de passeio ou aventura, o corpo pede um pouco mais do que apenas descanso, pede cuidado com o espírito também.

Localização:

Rua Do Comércio Nº 46 6270-151 Sabugueiro

Seia

Distrito da Guarda

+351 238 315 329

abrigodamontanha.pt



Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa

Junto à Barragem da Aguieira, a cerca de 20 minutos da cidade de Coimbra e a 1h30 do Porto, o Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa está perfeitamente enquadrado na natureza envolvente, tornando-se um destino de referência para férias em família, retiros de desporto, reuniões e eventos.

Saboreie a gastronomia regional do centro do país na esplanada panorâmica e usufrua do spa, piscina interior e exterior, fitness club, kids club e da marina privada do hotel equipada para desportos náuticos.

Integrado no grupo Montebelo Hotels & Resorts, o Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa é a escolha ideal para uma estadia aliada aos desportos náuticos e à vida ao ar livre no centro do país.



Localização:

Vale da Aguieira, 3450-010 Mortágua

Distrito de Viseu

+351 231 927 060

montebelohotels.com





Paz d'alma
moinho da lapa

Paz d'alma Moinho da Lapa

As Casas de Campo do Moinho da Lapa situam-se junto à aldeia da Lapa, concelho de Sernancelhe, e estão localizadas no coração da Serra homónima.

As margens da nascente do Rio Vouga envolvem os caminhos da quinta onde as várias casas se debruçam sobre paisagens privilegiadas. A quinta, com dez hectares, oferece uma capacidade máxima de 24 hóspedes – cinco espaços independentes e duas suites na casa principal.

Perto do rio encontram-se a sauna, a zona de yoga ao ar livre, a área comum para fazer refeições e o parque infantil. A mercearia também está à disposição dos hóspedes.

Mergulhar na piscina infinita, atravessar os trilhos privados, cultivar a horta biológica e colher ingredientes para as refeições ou pegar numa bicicleta e explorar as redondezas, são algumas das opções disponíveis. Aqui, pode disfrutar da paisagem ao longo da quinta.

O Moinho da Lapa é o local ideal para férias em família e retiros na natureza. Aqui os hóspedes são família. Experimente.

Localização:
E.M. 584-1 nº2, Quinta do Vouga, Quintela
Sernancelhe
Distrito de Viseu
+351 929 301 330 | +351 232 243 310
moinhodalapa.com



Quinta da Pacheca

A Quinta da Pacheca é um dos maiores produtores de vinho da região do Douro, cujas origens remontam a meados do século XVIII.

A propriedade iniciou um novo ciclo de desenvolvimento quando foi comprada pelos empresários Paulo Pereira, Maria do Céu Gonçalves e Álvaro Lopes, abrindo-se uma nova era, com uma aposta clara no reforço da qualidade dos vinhos e na dinamização do 'The Wine House Hotel', uma das mais conhecidas unidades de turismo de charme da região do Douro.

O ex-libris da sua oferta turística são os wine barrels, alojamentos em barricas gigantes, mas o complexo conta com mais 15 quartos na casa principal e 24 numa nova ala construída recentemente.

Um restaurante com gastronomia de autor, uma ateliê de artes e um spa com circuito de águas completam a oferta.

Localização:

Rua do Relógio do Sol 261 Cambres
5100-424 Lamego
Distrito de Viseu
+351 254 331 229
quintadapacheca.com



Floating Álvaro

O Floating Álvaro é um conceito único em Portugal chamado "Floating House" (casa que flutua) e está localizado na aldeia de Álvaro (aldeia de xisto), no concelho de Oleiros.

Esta casa flutuante é uma embarcação alimentada a energias renováveis. Foi desenhada com materiais de baixo impacto ambiental, utiliza uma tecnologia que reduz a pegada ecológica e tem incorporada uma estação de tratamento de águas residuais por lamas ativadas.

O Floating Álvaro é ideal para uma escapadinha a dois, umas férias em família ou para um grupo de amigos. Alugar o espaço para ler um livro serenamente junto ao rio ou até mesmo passar algumas horas a pescar, são algumas das nossas sugestões.

Durante os passeios, há sempre uma pessoa responsável e certificada a bordo que o levará a passear ao longo do rio com toda a segurança.

A liberdade da Natureza está, literalmente, dentro de sua casa.

Localização:

Álvaro, Oleiros, Castelo Branco
Distrito de Castelo Branco
+351 967 763 564
floatingalvaro.com



pelo Sul

Distritos
Setúbal
Portalegre
Beja
Évora
Faro

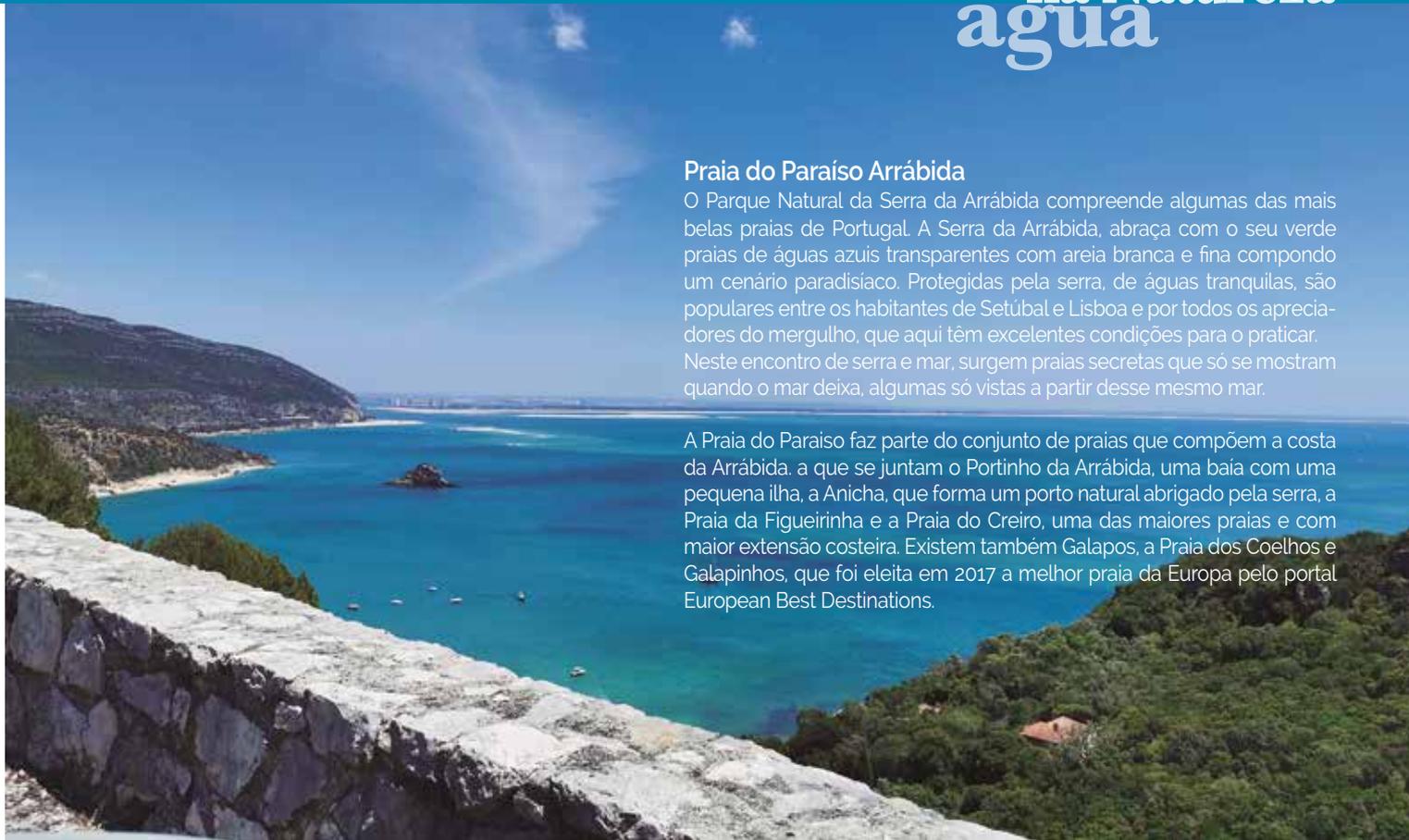


O sul de Portugal está longe de ser apenas as praias algarvias. Logo a seguir à margem esquerda do Tejo, guiamo-nos pelo distrito de Setúbal, prolongamos lentamente o passeio pelo solarengo Alentejo, que com um ritmo só seu nos transporta para um território que foi o último a ser português.

Também aqui, tanto mar e tanta terra nos deslumbram a cada paragem. Sabores inspirados no mar da costa bravia povoada por algumas das melhores praias da Europa, ou inspirados no interior alentejano de migas e queijos, tentam-nos e pedem uma sesta a seguir.

São percursos perfeitos que nos guiam, até chegarmos à deslumbrante Ria Formosa.

na Natureza água



Praia do Paraíso Arrábida

O Parque Natural da Serra da Arrábida compreende algumas das mais belas praias de Portugal. A Serra da Arrábida, abraça com o seu verde praias de águas azuis transparentes com areia branca e fina compondo um cenário paradisíaco. Protegidas pela serra, de águas tranquilas, são populares entre os habitantes de Setúbal e Lisboa e por todos os apreciadores do mergulho, que aqui têm excelentes condições para o praticar. Neste encontro de serra e mar, surgem praias secretas que só se mostram quando o mar deixa, algumas só vistas a partir desse mesmo mar.

A Praia do Paraíso faz parte do conjunto de praias que compõem a costa da Arrábida, a que se juntam o Portinho da Arrábida, uma baía com uma pequena ilha, a Anicha, que forma um porto natural abrigado pela serra, a Praia da Figueirinha e a Praia do Creiro, uma das maiores praias e com maior extensão costeira. Existem também Galapos, a Praia dos Coelhoos e Galapinhos, que foi eleita em 2017 a melhor praia da Europa pelo portal European Best Destinations.



Bandeira Azul

Atividades Desportivas / Lazer:
Stand Up Padel, Kitesurf, Mergulho.

Temperatura média da água: 12 °C

Localização:

Distrito de Setúbal



Barragem de Montargil

A Barragem de Montargil foi inaugurada em 1939 e faz parte da bacia hidrográfica do Tejo. Tem uma altura de 48 metros, uma extensão de 14Km. A sua construção resultou da necessidade de encontrar uma solução para irrigar o Vale do Sorraia e produzir eletricidade. Atualmente destaca-se também pelas ótimas condições para a prática de desportos náuticos, desde a vela ao Wakeboard, passando pela canoa-gem ao jet-ski. É ainda um local referenciado para a observação de aves. A Albufeira de Montargil é um espelho de água de beleza natural ímpar, enquadrado pelo montado alentejano, de água temperada e excelente para ir a banhos! É servida por hotelaria de excelência, parque de campismo e turismo rural.

Montargil é um paraíso a apenas uma hora de carro de Lisboa, mas a grande distância das pressas.

Aventure-se sobre a água da barragem.

Localização:
Montargil
Distrito de Portalegre



Praia Fluvial do Alamal

A Praia Fluvial do Alamal é um lugar que define a magia da Mãe Natureza. As águas do Tejo encontram neste recanto, um abrigo, um lugar de descanso na sua caminhada para o mar.

O extenso areal da praia é bordejado por arvoredo, frondoso, as madressilvas enleiam-se pelos medronheiros carregados de frutos vermelhos, os cheiros doces dos botões de ouro, da murta, dos lírios selvagens, espalham-se pelos areis na orvalhada das manhãs, os amieiros, os freixos os salgueiros, espelham-se nas águas límpidas do rio. A paz reina, e no silêncio do lugar, só se ouve o sussurrar das águas que correm nos regatos que serpenteiam os socalcos de pedra seca da velha Quinta do Alamal. A praia do Alamal, é um lugar que conta um tempo antigo, um tempo que corre devagar, um tempo de cores e de cheiros, um tempo de outros tempos. É muito mais que uma Praia, é um espaço singular na sua excelência ambiental, patrimonial e paisagística.

A praia Fluvial do Alamal é uma praia com excelentes acessos e serviços: fácil acesso pedonal, estacionamento ordenado, instalações sanitárias adaptadas, posto de primeiros socorros e vigilância de nadador-salvador.



Bandeira Azul
Localização:
Gavião
Distrito de Portalegre

Praia do Farol | Vila Nova de Milfontes

A Praia do Farol pertence à foz do Rio Mira pela margem Norte. Apresenta um areal extenso que contorna toda a ponta terrestre da parte Norte da barra natural do rio.

É uma Praia Oceânica situada no Litoral Alentejano — no concelho de Odemira, banhada pelo Oceano Atlântico, junto a Vila Nova de Milfontes, vila conhecida como a "Princesa do Alentejo".

Na Praia do Farol, pode escolher entre tomar banho de água doce ou salgada. A praia é conhecida pela fraca ondulação e acessos fáceis, o que cativa famílias com crianças, mas também os amantes dos desportos aquáticos. Permite longos passeios pelos areais que ficam a descoberto na maré baixa.

No alto do Farol a paisagem inspira e convida a momentos de descanso e lazer. Ai está instalado o Miradouro do Farol de Vila Nova de Milfontes, que oferece a melhor vista para a serra e para o mar. Simplesmente imperdível no horário do pôr-do-sol!



Bandeira Azul
Localização:
Vila Nova de Milfontes
Distrito de Beja

água na Natureza



Bandeira Azul.
Atividades Desportivas / Lazer:
Surf, Bodyboard, Campos de voleibol,
andebol, futebol de praia
Temperatura média da água: 22 °C
Localização:
Portimão, Distrito de Faro

Bandeira Azul.
Localização:
Monsaraz
Distrito de Évora



Uma sereia veio parar a uns grandes rochedos na costa algarvia. Ali descansou a apreciar a paisagem e ao despertar viu um velho que se dizia filho do mar e, que toda aquela água, até onde a vista alcançava, era dele. E tão apaixonado ficou pela sereia que lhe disse que, se ela aceitasse casasse com ele, partilharia com ela para sempre esse reino de água.

Mas, outro velho chegou vindo do lado da costa, dizia-se filho da Serra e que todos os territórios que se estendiam para norte da falésia eram seus. Se a Sereia aceitasse casar com ele, partilharia com ela para sempre esse reino de árvores e flores.

A Sereia ficou sem saber o que fazer e deixou que ambos lutassem pelo seu amor.

E assim foi, durante séculos: o Mar seduziu-a com a ondulação e o movimento das marés, a Serra com os frutos e flores. Passou muito tempo, tanto que a sereia se transformou em areia fina e os dois pretendentes mantiveram o testar das suas forças ora empurrando-se ora unindo-se, formando a Praia da Rocha.

Praia Fluvial de Monsaraz

Inserida na Albufeira de Alqueva, a Praia Fluvial de Monsaraz, é a primeira praia do Grande Lago Alqueva. Com bandeira azul, recebeu também as classificações de Praia Acessível (acesso para pessoas com mobilidade condicionada) e Praia Saudável (normas de segurança e de qualidade do ambiente). O espelho de água oferece uma piscina de 100 metros quadrados integrada numa estrutura flutuante, com solário, dividida em piscina infantil e adulta.

Aproveitando os vários quilómetros de margens do maior lago artificial da Europa no Concelho de Reguengos de Monsaraz, o Município desenvolveu em espaço rural um centro de lazer náutico com estacionamento ordenado, um bar/restaurante, parque infantil, zona de merendas, ancoradouro e rampa para acesso dos barcos à água. Na praia há também passeios de barco e acesso a vários desportos náuticos.

Com um vasto e espaçoso areal que se expande por mais de 1 km, protegido por arribas de tons quentes, a Praia da Rocha é uma das mais emblemáticas praias do Algarve e do país.

Passeie nos largos passadiços de madeira que percorrem o areal, ao longo do qual se multiplicam diversos bares e restaurantes, incluindo uma área desportiva.

Na avenida que acompanha a praia, poderá encontrar uma grande oferta de alojamento, restaurantes, esplanadas, bares, discotecas e um casino que termina na Marina de Portimão.

Surpreenda-se com a fabulosa vista panorâmica sobre a linha da costa que poderá desfrutar num dos dois miradouros da praia. Do alto da Fortaleza de Santa Catarina de Ribamar ou do Miradouro dos Três Castelos, vislumbre a areia limpa e clara, as águas cristalinas que refletem todos os tons de azul, as rochas caprichosas, o esplendor do sol, numa paisagem natural de cortar a respiração tal a beleza.



Parque Natural da Ria Formosa

O Parque Natural da Ria Formosa é formado por um sistema de lagoas em permanente mutação, ao sabor do movimento dos ventos, das correntes e das marés. Zona húmida de importância internacional, a Ria Formosa é um labirinto de canais, ilhas, sapais e bancos de areia, que se estende ao longo de 60 kms do litoral algarvio, entre as Praias do Garrão e da Manta Rota. Recentemente eleita como uma das 7 Maravilhas Naturais de Portugal, para essa distinção contribuem as suas cinco ilhas e duas penínsulas de beleza impar. Para quem gosta de sol e mar, as ilhas da Ria Formosa são verdadeiros paraísos. As Ilha de Faro, da Barreta, da Culatra, da Armonia e de Tavira, com extensos areais dourados e pouco frequentados, são uma preciosidade.



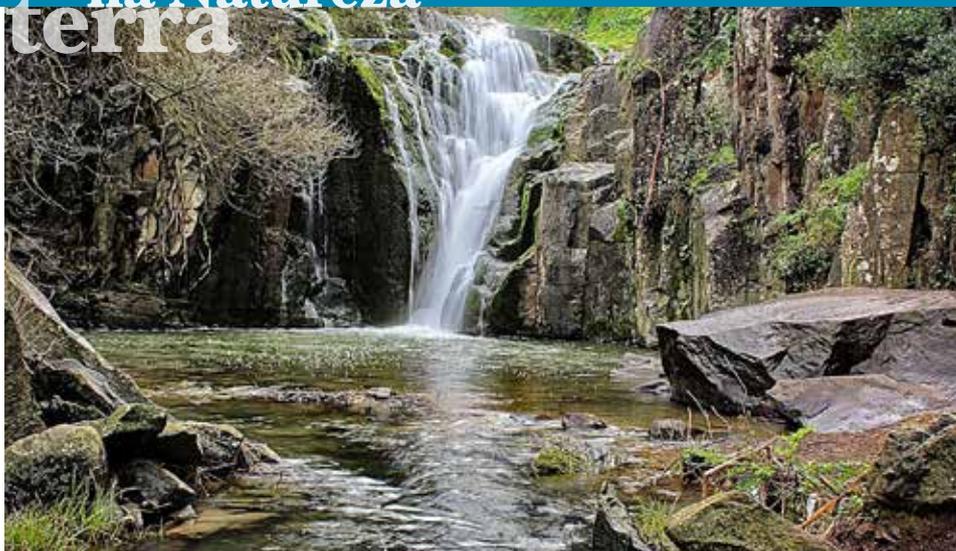
Localização:
Distrito de Faro



O sistema de ilhas-barreira da Ria Formosa desempenha um papel fundamental na defesa da costa algarvia. Aqui concentra-se uma biodiversidade extremamente rica: a paisagem em que se misturam os azuis da ria, do mar e do céu, é hábitat de animais raros como o camaleão que, em Portugal, existe apenas nos pinhais e dunas do litoral Sotavento do Algarve, e o cavalo-marinho que aqui constitui uma das maiores comunidades do mundo desta espécie.

Não deixe de visitar Cacela Velha, vila com um património histórico notável; suba à fortaleza, e olhe em volta para o Parque Natural da Ria Formosa em todo o seu esplendor.

na Natureza terra



Localização:
Distrito de Portalegre



Localização:
Distrito de Portalegre



Serra de São Mamede

Entre a frondosa vegetação e a planície, a Serra de São Mamede surge como marca incontornável de Portalegre, uma das portas de entrada no Parque Natural.

Aqui encontramos um Alentejo inesperado, alto e verdejante onde é possível descobrir vestígios da presença humana em diversas épocas históricas. O cume da Serra, a 1025 metros de altitude, é o ponto mais elevado a sul do Tejo e um miradouro excepcional. A Serra funciona como uma barreira à condensação, criando um microclima com níveis de precipitação e humidade superiores aos das zonas envolventes, nela, a norte, predominam os carvalhos e os castanheiros, e a sul, o montado de sobreiros e azinheiras.

A paisagem deslumbrante apresenta várias quedas de água, cascatas e fontes de água límpida, miradouros e uma rede de percursos e trilhos que se podem percorrer a pé ou de bicicleta no silêncio da natureza e no caloroso acolhimento das gentes da região.

O Parque Natural da Serra de São Mamede propõe cinco percursos pedestres, através dos quais poderá observar além da vegetação, as aves de rapina raras como a águia-de-bonelli, símbolo do Parque.

Marvão

"De Marvão vê-se a terra toda (...)” disse Saramago, e de facto, do castelo, avista-se a extensão da paisagem da Serra de São Mamede a perder-se no horizonte. Daqui, Marvão domina a região do cimo da Serra do Sapoio, a 800 metros de altura e a 800 anos de história.

Uma atmosfera mística e tranquila habita as ruelas por entre as casas brancas, em que a cal se conjuga com o granito e o xisto. Portas e arcadas góticas, detalhes manuelinos e varandas de ferro floridas compõem a envolvente da vila. São muitos os vestígios da presença romana, pois foi esta a localização de uma das mais importantes cidades romanas no interior do país, a Ammaia.

Vila Nova de Milfontes

A soalheira Vila Nova de Milfontes é uma preciosidade alentejana atravessada pelo rio Mira. É acolhedora, tem iguarias de comer e chorar por mais e bares animados.

Tem praias de mar e de rio, com grandes e pequenos areais. As águas do rio Mira são transparentes e calmas, ideais para passeios de caiaque ou de Stand Up Paddle. Do lado do mar as praias são ideais para o surf. Não faltam os trilhos para andar a pé, de BTT, de moto4 ou a cavalo.

Na avenida marginal, no centro histórico, resiste o Forte de São Clemente concluído no século XVII com a função de intimidar piratas e corsários. Domina a paisagem e é um excelente miradouro para desfrutar da vista privilegiada. A Igreja Matriz e o Farol do Cabo Sardão, construído no início do século XX, merecem também uma visita.



Localização:
Distrito de Beja



Localização:
Distrito de Évora



Monsaraz

Também conhecida como Ninho das Águias, a vila fortificada de Monsaraz é feita de percursos pedonais para percorrer devagar. Devido à sua posição geográfica, a colina de Monsaraz sempre ocupou um importante lugar na história do Concelho. A sua ocupação data dos tempos pré-históricos, tendo sido, provavelmente, um castro fortificado, mais tarde romanizado e ocupado sucessivamente por visigodos, árabes, moçárabes e judeus. No século VII Monsaraz caiu sob o domínio árabe e a definitiva reconquista aconteceu em 1232 pelos cavaleiros templários. O conjunto arquitetónico protegido pela muralha medieval construída nos reinados de D. Afonso III (século XIII) e de D. Dinis (século XIV) integra vários monumentos, entre os quais a Igreja Matriz de Nossa Senhora da Lagoa, a Igreja da Misericórdia de Monsaraz, os Paços da Audiência, a Igreja de Santiago e todo o casario.

Após a proclamação da independência face à Coroa espanhola em 1640, a dinastia de Bragança executa uma grande campanha de construção de fortificações modernas na linha fronteiriça portuguesa, da qual Monsaraz não é exceção. A edificação de estilo Vauban cresce ao redor do castelo, envolvendo Monsaraz com muralhas adaptadas aos tiros de artilharia. Não deixe de visitar o Museu do Fresco, com o Fresco do Bom e do Mau Juiz, o Centro Interativo da História da Inquisição em Monsaraz, as igrejas e a Praça de Armas do Castelo.

Percorra a muralha até ao castelo de Monsaraz. Construído por D. Dinis, no século XIV, Monumento Nacional num local único e excepcional em Portugal: daqui avista-se o Alentejo e o maravilhoso espelho-de-água da Barragem de Alqueva, o maior lago artificial da Europa e uma das maiores obras portuguesas do nosso século. Faça um passeio de barco pelo lago.

na Natureza terra



Estói

Estói é uma pequena localidade, com menos de quatro mil habitantes mas com uma grande riqueza histórica e artística. Em que outro lugar encontramos o casario algarvio, um palácio de estilo rococó e umas ruínas romanas de grande relevância? São estas algumas das atrações que vai encontrar em Estói, com vários estilos arquitetónicos e históricos: o Palácio de Estói, hoje uma pousada, as casas típicas do Algarve e as ruínas romanas de Milreu que provam a antiguidade das povoações neste local.

Passeie pelas ruelas de casas coloridas, visite o Palácio e os seus jardins, sente-se numa esplanada a observar os locais e visite as ruínas romanas de Milreu. Villa Rústica habitada desde o séc. I d.C., que sofreu grandes transformações no séc. II/III, quando passou a edifício de luxo, perceptível ainda pelos pedaços de mosaicos e mármore, que espelham a importância deste território para povoações antigas.

Igualmente conhecido como Casa de Estói, Quinta de Estói e Quinta do Carvalhal, o Palácio de Estói é um monumento e uma unidade hoteleira, considerado como um dos principais monumentos do Algarve, devido à sua riqueza tanto arquitetónica como decorativa, combinando elementos dos estilos barroco, rococó, neoclássico e romântico.

A Igreja Matriz de Estói, merece também uma visita. De estilo neoclássico, terá tido uma construção-base do século XV, que desapareceu com o sismo de 1755. Depois, vários restauros aconteceram no edifício e, no século XIX, tornou-se o edifício neoclássico que hoje podemos ver – uma obra da autoria do arquiteto italiano Francisco Xavier Fabri. Em redor da Igreja estão as típicas casas algarvias, os largos ajardinados, com sombras de árvores, que ajudam a refrescar nos dias quentes de verão.

Nas escadarias do centro da localidade, encontramos painéis de azulejos com poemas: um atribuído a Jorge de Sena ("Metamorfoses" 1963), dedicado à "Cabecinha Romana de Milreu", e um outro, junto de uma fonte, dedicado à "Minha Aldeia".

Localização:
Distrito de Faro





As termas existentes desde o tempo da ocupação romana constituem um ponto de partida para a descoberta deste local mágico, uma montanha também apelidada de sagrada. As águas termais – nas Caldas de Monchique – estão ligadas ao imaginário local e a sua história confunde-se com a da conquista cristã do Sul de Portugal.

Localização:
Distrito de Faro



Serra de Monchique

Monchique brilha com o esplendor dos seus múltiplos tons verdes e a frescura das suas fontes e ribeiras.

A Fóia, o ponto mais alto do Algarve, a 902 metros de altitude - onde muitas vezes a chuva se transforma em neve no inverno - é, juntamente com a Picota, o local ideal para apreciar um dos cenários da região de beleza indescritível.

O solo rochoso e árido do topo da Serra não permite mais do que vegetação rasteira, mas quando descemos alguns quilómetros entramos num cenário frondoso de verdes intensos com riachos, ribeiras e cascatas que estão no seu auge no inverno e na primavera. Há quem chame à Serra de Monchique "O Jardim do Algarve" e o nome é merecido. Aqui há árvores de grande porte como o carvalho-de-Monchique, junto às Caldas, encontra-se a maior magnólia da Europa e, em vários locais, é possível contemplar mais de 70 variedades de camélias. Para ver de perto toda esta natureza, o melhor é caminhar pelas "Veredas de Monchique": percursos para fazer a pé navegáveis através de uma aplicação. Incluem, entre outras, a Rota da Geologia (Marmelete, de nível fácil, e Fóia, de nível moderado), a das Cascatas (nível difícil) e a dos Moinhos (nível moderado).

no Património

monumentos e museus



Cristo Rei

Voltado para Lisboa, ergue-se junto Tejo, na margem sul, a 113 metros do rio e com 110 metros de altura, o Monumento a Cristo Rei que, de braços abertos, abraça todo o país. A figura assenta sobre um pedestal constituído por quatro pilares em forma de arco, que representam os quatro pontos cardeais. O arco, sendo a expressão arquitectónica da ideia de triunfo, simboliza aqui o reinado de Cristo sobre o mundo.

A intenção da construção do Monumento ao Cristo Rei surgiu em 1934, aquando da visita ao Brasil do então Cardeal Patriarca de Lisboa, D. Manuel Gonçalves Cerejeira que, ao passar pelo Rio de Janeiro, viu a imponente imagem do Cristo Redentor do Corcovado.

Em 1939, inicia-se a II Guerra Mundial e foi durante este período que a ideia da construção do Monumento a Cristo Rei ganhou um novo sentido. A 20 de abril de 1940, em Fátima, os bispos nacionais formularam um voto: "Se Portugal fosse poupado da Guerra, erguer-se-ia sobre Lisboa um Monumento ao Sagrado Coração de Jesus, sinal visível de como Deus, através do Amor, deseja conquistar para Si toda a humanidade".

Cerca de um ano após o final da II Guerra Mundial, a 18 de janeiro de 1946, o Episcopado português declarou formalmente ter feito a promessa de erguer o Monumento a Cristo Rei e a partir daí iniciou-se uma intensa campanha de angariação de fundos em todo o país.

A 18 de Dezembro de 1949 é lançada a 1ª Pedra do Monumento a Cristo Rei.

A 17 de Maio de 1959 perante a imagem de Nossa Senhora de Fátima e de 300 mil pessoas, inaugurou-se o Monumento. Na ocasião, o Cardeal Cerejeira sublinhou: "Este será sempre um sinal de Gratidão Nacional pelo dom da Paz".



Localização:
Almada
Distrito de Setúbal
+ 351 212 751 000
cristorei.pt

Na campanha de angariação de fundos para a construção do Monumento, participaram ativamente todas as crianças portuguesas. Campanha essa que se chamou "Pedras Pequenas" e prolongou-se de 1939 até 1958. Ao longo do ano as crianças iam renunciando a algo, colocando essa renúncia num mealheiro que depois era entregue ao Presépio das suas Paróquias no dia dos Santos Inocente (28 de Dezembro). Esta campanha rendeu cerca de 7.500,00 €.

Museu do Trabalho Michel Giacometti

O Museu do Trabalho Michel Giacometti derruba paredes e portas que o confinam, sai em busca das memórias, recolhe, trata e ouve as histórias de vida de quem conhece, pela experiência vivida, os objetos que exhibe.

É formado por três núcleos com exposições de longa duração que retratam os três setores económicos – Merceria Liberdade, Ao Encontro do Povo e Da Lota à Lata – e possui ainda um espaço privilegiado para mostras temporárias, além de desenvolver atividades culturais regularmente.

Localizado no Largo Defensores da República, o equipamento municipal dispõe de um programa especial para visitas educativas destinadas ao público estudantil, algumas delas adaptadas a crianças do pré-escolar e do ensino básico.

Localização:

Setúbal
Distrito de Setúbal



Castelo de Castelo de Vide

A Fortaleza Medieval, que compreende o castelo e a cerca urbana, está implantada num cabeço rochoso, num contraforte da Serra de São Mamede e desenvolve-se em altitudes na ordem dos 600 m. Construída no reinado de D. Dinis, foi concluída no reinado de Afonso IV, em 1327. No século XVII foram efetuadas obras de ampliação na fortificação que cercam a povoação até ao limite do atual Jardim Grande – a fortaleza possuiu uma extensão assinalável, cercando quase a totalidade da vila.

Da Torre de Menagem tem-se uma vista panorâmica magnífica para a vila e para a Serra de São Paulo. No salão da Torre de Menagem, antigo Armazém das Armas, está instalada a Casa da Cidadania Salgueiro Maia.

Localização:

Arraiolos
Distrito de Évora



Castelo de Silves

Uma das mais notáveis obras de arquitetura militar em Portugal durante a ocupação muçulmana, o Castelo de Silves, é composto por uma imponente muralha, 11 torres, 9 adossadas e 2 albarrãs e, entre elas, um caminho de ronda com 388 m.

Residência de governadores e dos seus contingentes militares durante pouco mais de um século, foi alvo de um incêndio que o devastou já no período de ocupação cristã. Perdida a função defensiva, o castelo foi abandonado e no início do século XVII estava desabitado. Classificado como Monumento Nacional em 1910, chegou a meio do século XX em ruínas. Na década de 1940, uma profunda intervenção, conferiu-lhe o seu aspeto atual.

Localização:

Silves, Distrito de Faro
+ 351 282 440 837
castelo@cm-silves.pt

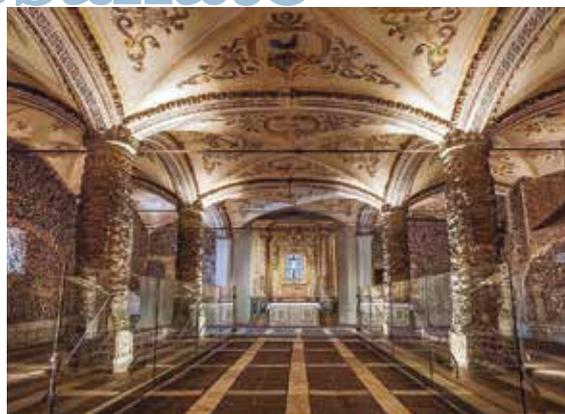


no Património monumentos e artesanato

Capela dos Ossos

A Capela dos Ossos é um dos monumentos mais conhecidos de Évora e faz parte da Igreja de São Francisco. Foi construída no século XVII por iniciativa de três frades franciscanos com a intenção de enaltecer a transitoriedade e fragilidade da vida humana. Logo à entrada o claro aviso aos visitantes: "Nós ossos que aqui estamos, pelos vossos esperamos", mostra o gosto macabro da época barroca. As paredes e os oito pilares da Capela estão revestidos com cerca de 5000 ossos e crânios humanos, cuidadosamente dispostos, provenientes das sepulturas da igreja do convento e de outras igrejas e cemitérios da cidade. A Capela dos Ossos pode ser um local sinistro e perturbador, e por isso não será uma experiência para todos.

Localização:
Praça 1º de Maio 4, 7000-650 Évora
Distrito de Évora
+ 351 266 704 521
igrejadesaofrancisco.pt



Bordados de Nisa

Provenientes de uma tradição secular, os Bordados de Nisa foram em tempos o resultado de um trabalho artesanal das raparigas na confeção do seu enxoval, através de técnicas transmitidas pelas mestras. Hoje as bordadeiras são menos, mas os Bordados de Nisa continuam a ser produzidos, reconhecidos, exportados para várias partes do mundo, adaptados em modernas peças de moda e enaltecidos pela sua beleza. Aplicações em feltro, Xailes, Alinhavados, Renda de Bilros, Frioleiras, Coberjões ou Cobertores Bordados, Renda de Agulhas, são diversos os tipos de bordados que fazem de Nisa um concelho impar nesta arte. Podem encontrar-se nas casas das artesãs, nas lojas de artesanato, no Museu do Bordado e do Barro ou no Núcleo do Bordado.

Localização:
Distrito de Portalegre



Tapetes de Arraiolos

Os Tapetes de Arraiolos são bordados à mão, lã sobre tela, feitos a ponto cruzado oblíquo (o chamado ponto de Arraiolos). Os motivos são de inspiração oriental e da cultura popular. Arte antiga feita de um saber que artesãs exímias souberam construir, são há séculos imagem de marca indissociável da Vila de Arraiolos. Manifestação artística conhecida em todo o mundo, os Tapetes de Arraiolos ocupam um lugar de destaque entre as artes decorativas em Portugal. Bordado à mão por gerações de bordadeiras que os fizeram chegar aos nossos dias, o "Tapete de Arraiolos" é um riquíssimo legado que importa preservar.

Localização:
Arraiolos
Distrito de Évora



Choco Frito

Tradicionalmente frito, acompanhado de batata frita, salada ou no pão regado ou não com limão. O petisco é divino mas exige perícia na confeção, um equilíbrio que tem de ser perfeito, tanto no tempero como no envolvimento da farinha, do pão ralado e, sobretudo, no tempo correto de fritura.

Um dos ícones gastronómicos da região, o molusco típico do Sado é conhecido por ser frito, mas também se dá a provar assado, com ou sem tinta, em ensopado, ao alinho, em caldeirada ou em feijoada. Combinações não faltam e sabe sempre bem.

Localização:

Distrito de Setúbal



Moscatel de Setúbal

Não é conhecido o momento em que o cultivo da casta Moscatel de Setúbal teve início na Península de Setúbal, mas pensa-se que os Fenícios e os Gregos tenham divulgado o vinho, através das trocas comerciais ao longo do estuário do Rio Sado.

Na segunda metade do século XIV, Ricardo II de Inglaterra foi um importador assíduo de Moscatel de Setúbal, ganhando o vinho fama além fronteiras, e com Luís XIV o prestígio aumentou: o "Rei Sol" não dispensava o vinho nas suas festas em Versalhes. Nos séculos XV e XVI, durante a expansão portuguesa, o Moscatel de Setúbal viajava nas naus e caravelas em direção à Índia. Depois dos Descobrimentos, os vinhos viajavam até às colónias e por vezes iam e voltavam em barricas expostas ao sol, o que acabou por os melhorar ainda mais, dando origem aos chamados vinhos de "Roda" ou "Torna Viagem", dos quais o Moscatel de Setúbal é o embaixador mundial.

Localização:

Distrito de Setúbal



Tortas de Azeitão

O pequeno rolo amarelado com recheio de doce de ovos e um toque suave a canela, é uma grande tentação. De torta só mesmo o aspeto, porque o sabor é um incontestável prazer gastronómico, realçado quando acompanhado de um típico moscatel de Setúbal.

Receitas há muitas, tal como variantes. Mas a original, com génese em Fronteira, no Alentejo, foi trazida para Azeitão por um familiar do dono da pastelaria de Vila Nogueira "O Cego", família guardiã do segredo e que o passa de geração em geração.

Localização:

Distrito de Setúbal



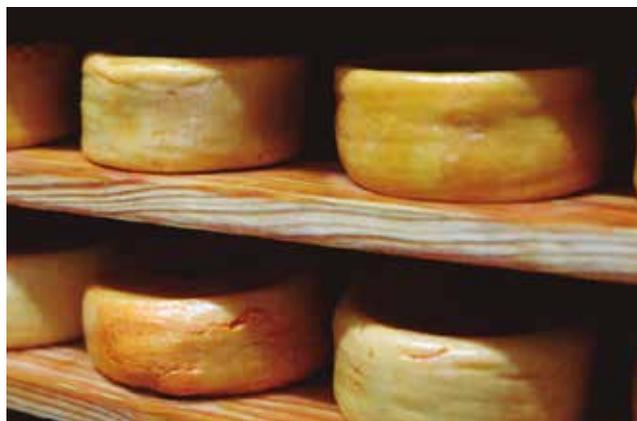
no Prato sabores

Queijo de Nisa

O queijo de Nisa DOP é conhecido desde longa data na região do Alentejo, tem feito parte do quotidiano do povo de Portalegre há várias gerações, sendo a principal fonte proteica dos habitantes, que tinham na sua generalidade uma alimentação pobre.

O queijo de Nisa DOP possui um sabor ligeiramente ácido e aroma intenso. É obtido a partir de leite cru de ovelha, da raça regional Merina Branca. Trata-se de um queijo curado, de pasta semi-dura e cor branca amarelada. É produzido por queijarias locais, reconhecidas pela qualidade dos seus queijos, que permanecem artesanais.

Localização:
Distrito de Portalegre



Queijo de Serpa

O queijo Serpa tem como particularidades de fabrico o facto do corte ser feito com apenas quatro movimentos, com base em crenças religiosas. Tem ainda a singularidade do pano utilizado para a filtração do leite ser dobrado rigorosamente 40 vezes.

É um queijo curado, de pasta semimole, amanteigada e lisa, obtida por esgotamento lento da coalhada após coagulação do leite cru de ovelha por ação de uma infusão de cardo - planta mediterrânica existente sobretudo no interior de Portugal, utilizada para coalhar de forma natural o leite, dando origem ao queijo. A maturação faz-se em locais de cura natural ou instalações de ambiente controlado e o tempo de cura é de 30 dias.

Localização:
Distrito de Beja



Fonte: www.planicie.pt

Cataplana Algarvia

Feita a partir do cobre, a cataplana é um recipiente formado por duas partes côncavas unidas por uma dobradiça e dois fechos laterais. Os alimentos são confecionados com uma cozedura hermética a vapor, de forma lenta e a temperaturas baixas, o que faz com que todos os sabores se misturem como em nenhuma outra forma de cozinhar. E quando se abre a cataplana... o aroma é maravilhoso. Terá sido durante o período em que o Algarve esteve sob o domínio árabe que surgiu esta forma de cozinhar, inspirada nos bivalves que habitam a Ria Formosa. Ainda hoje a cataplana é produzida por artesãos que moldam o cobre com pancadas de martelo certeiras até o arredondar.

Localização:
Distrito de Faro



Fonte: <https://boacamaboamesa.expresso.pt>



Acredita-se que os portugueses terão introduzido a laranja na Europa no século XVI, vinda da China. Daqui levaram-na para o continente americano que hoje tem as maiores plantações de laranjas do mundo. Por este motivo, hoje em dia as laranjas são denominadas portuguesas em alguns países: na Roménia laranja diz-se "portocálă", na Bulgária e na Turquia diz-se "portukal" e na Grécia, "portukáli". Na língua persa, falada no Irão, no Afeganistão e em países como a Arménia, a Geórgia ou o Iraque, e também em árabe, a palavra "Portugal" significa "laranja".

Laranja do Algarve

A laranja é o segundo fruto mais produzido em Portugal, depois da maçã. São colhidas 80 a 100 toneladas de laranjas por dia e é no sul do país, na região do Algarve, que se concentra 83% da produção nacional - as solarengas terras do sul são as melhores para o cultivo. Devido às características do solo, à quase ausência de geadas e à longa exposição solar, as laranjas do Algarve são de cor intensa, doçura melosa e muito sumarentas.



Localização:
Distrito de Faro

no Prato saborear

Ferro Velho Restaurante

Com mais de 40 anos de existência, o Ferro Velho – Restaurante fica situado na margem sul do Tejo, a escassos 17km da cidade de Lisboa, no concelho do Seixal. No Ferro Velho – Restaurante vai encontrar uma carta vasta, onde a cozinha tradicional portuguesa e europeia reinam, primando pela qualidade de ingredientes, confeção e serviço de sala.

Na carta pode contar com especialidades como Linguadinhos do rio c/arroz de cadelinhas, o Bacalhau à Ferro Velho, as Carvodas, Fondues, Arroz de Marisco, Açorda de Marisco e as várias Cataplanas.

A decoração é rústica com um toque sofisticado e alusiva ao nome do estabelecimento - Ferro Velho. O espaço conta com 4 salas mais esplanada, recentemente requalificadas, com uma capacidade para cerca de 200 pessoas.

Localização:
Praceta Canquelifá 3 Cruz de Pau
2845-019 Amora, Seixal
Distrito de Setúbal
Tel. 212 240 299
ferrovelho-restaurante.com



**FERRO
VELHO**
restaurante



O Melhor Croissant da Minha Rua

O croissant português de receita original criado por André Cidade, O Melhor Croissant da Minha Rua, já chegou a 21 lojas, em Portugal e em Espanha.

O segredo está na receita original da massa, também criada pelo fundador e nos recheios surpreendentes que têm conquistado os clientes, rua a rua sem nunca desiludir e com novidades praticamente todos os meses.

Do doce ao salgado, já ninguém resiste ao croissant português que se tornou num verdadeiro fenómeno de sucesso.

Localização:
Almada, Barreiro, Sesimbra, Azeitão, Setúbal
Distrito de Setúbal
omelhorcroissantdaminharua.com



no Lazer diversão e compras

Dark Sky Alqueva

Dark Sky® Alqueva é a marca que representa um território certificado de cerca de 10.000 km2, desenvolvido sob o tema do astroturismo. O Dark Sky® Alqueva oferece serviços como sessões de observação astronómica, observação solar e workshops de astrofotografia, entre outros.

O Observatório Oficial do Dark Sky®, localizado na Cumeada, Reguengos de Monsaraz, está equipado com telescópios de vanguarda para observação solar e astronómica, que permitem uma experiência visual única desde planetas, às crateras da Lua, passando pelo céu mais profundo, com uma viagem cósmica por entre as nebulosas, galáxias e enxames de estrelas que se erguem acima de um dos melhores céus do mundo.

A sessão de observação começa com uma viagem guiada pela exposição de astrofotografia e no exterior do observatório é explorada a esfera celeste à vista desarmada, acompanhada de observações com recurso a binóculos e telescópios de elevada qualidade.

A Dark Sky® foi a primeira marca em Portugal, dedicada a serviços e produtos de astroturismo com o seu conceito próprio ATT-Astrotourism®.

Localização:

Distritos de Évora e Beja
darkskyalqueva.com



Festa da Vinha e do Vinho

A Festa da Vinha e do Vinho acontece em novembro, pelo S. Martinho. Celebra-se desde 1991, em Borba, trazendo à cidade centenas de visitantes durante nove dias onde se promove o Vinho e a Viticultura nas mais diversas áreas. A Festa está associada à gastronomia tipicamente alentejana e Borbense, nos restaurantes presentes no evento, nos petiscos, no Circuito das Tascas e nos concursos gastronómicos muito participados, quer no recinto quer na maioria dos restaurantes de Borba.

São também aliados deste evento, os produtos regionais certificados e de excelência: queijos, enchidos, azeite e pão, entre outros, que se dão a conhecer em provas organizadas e informais que decorrem durante todos os dias na Festa.

O Vinho de Talha, fruto de saberes ancestrais, com mais de dois mil anos de história, feito ainda na terra em várias das adegas particulares, não podia faltar! No primeiro dia da Festa convidamos todos o provar o "Vinho de Talha", feito na antiga adega do Município. Durante os 9 dias da Festa está garantida muita animação (desde os espetáculos musicais em palco à animação de rua e às provas desportivas), artesanato e provas de vinhos.

A Festa é organizada pelo Município de Borba, em conjunto com a Entidade Regional de Turismo do Alentejo, a CVRA – Comissão Vitivinícola Regional Alentejana e a ATEVA – Associação dos Técnicos dos Viticultores do Alentejo.

Em novembro, Borba é a capital dos Vinhos do Alentejo!

Localização:

Borba
Distrito de Évora



Fotografia: Miguel Claro



No Lazer diversão e compras



Discover The Nature - Outdoor and Events

A Discover The Nature - Outdoor Events é uma empresa de Animação Turística, com mais de 25 anos de experiência em Turismo Ativo. Cria experiências inesquecíveis, tendo como palco o paradisíaco Parque Natural da Arrábida ou o misterioso Parque Natural Sintra-Cascais. Pode optar por:

Experiências Aquáticas | Coasteering, Soft Coasteering, Canoagem no mar, Stand Up Padle, Snorkeling, Mergulho, Passeios de Barco.

Experiências em Terra | Circuito Aventura, Via Ferrata, Escalada em rocha, Espeleologia, Circuitos de Rappel, Pedestres, Passeios de Jipe.

A Discover The Nature - Outdoor Events é uma empresa de Animação Turística, certificada pelo Turismo de Portugal e nº 1 na plataforma Tripadvisor em excursões de barco e desportos aquáticos no distrito de Setúbal.



Localização:

Distrito de Setúbal

+ 351 925 437 916

info@discoverthenature.com

discoverthenature.com

Forum Algarve

Localizado à entrada da cidade de Faro, com uma arquitetura única que explora da melhor forma o sol do Algarve, o Forum Algarve é um espaço de referência da região.

Dispõe de 120 lojas entre as quais 24 restaurantes, 5 salas de cinema, de 2.250 lugares de estacionamento gratuitos. Oferece também aos seus visitantes diversos serviços de customer care, como um espaço Pet Friendly, cacifos e um "Luggage Room", impressão gratuita do boarding pass, entre outros.

O Forum Algarve procura, desde sempre, inovar nos eventos que proporciona aos seus visitantes e nos serviços que lhes oferece, como por exemplo o Museu do Cristiano Ronaldo, que, pela primeira vez, saiu da Madeira e apresentou-se no Forum Algarve, ou o evento de realidade virtual com a Motion Sphere (primeira vez do equipamento na Europa). Foi também o primeiro centro comercial a permitir a entrada de animais.



Localização:

EN 125 Km 103 Faro

Distrito de Faro

+ 351 289 889 300

forumalgarve.net



Zoomarine

O Zoomarine é o local ideal para descobrir as magníficas criaturas que vivem no oceano. O parque oferece muitas opções lúdicas e educativas que, além de garantirem um dia divertido, têm como objetivo consciencializar os visitantes das ações a tomar de forma a contribuírem para salvar o oceano e o planeta. O Zoomarine é uma referência para o turismo do Algarve, um dos melhores parques temáticos do mundo oferecendo programas exclusivos na Europa, como a possibilidade de interagir de perto com golfinhos-roaz. O Zoomarine conta com várias apresentações ao vivo com golfinhos, focas, leões-marinhos, aves tropicais e aves de rapina. Para além disso, oferece ainda o habitat de imersão Américas; o aquário Oceanus; um enorme conjunto de diversões aquáticas (escorregas, o rio rápido "Jurassic River", o lazy river mais extenso da Europa continental "o Rio dos Cocos", e a incrível Zoomarine Beach, uma praia de ondas de água salgada). Um cinema 4D, um espetáculo de acrobacias e o novo circo "Baía dos Piratas", assim como vários equipamentos mecânicos com diferentes níveis de adrenalina, fazem também parte deste parque fantástico. E claro, o exclusivo programa de interação com golfinhos, "Dolphin Emotions".

Não pode perder também a novidade mais recente: o único Borboletário e Jardim Botânico do Algarve!

Deslumbre-se num jardim encantado que o vai rodear de cores e sensações. Ao percorrer o trilho, exóticas espécies de borboletas de diferentes tamanhos e cores vão esvoaçar sobre si, enquanto aprende sobre a metamorfose destas criaturas aladas.

A variedade de plantas e flores que enchem este jardim, formam o ambiente perfeito para testemunhar, de perto, o fascinante ciclo de vida da borboleta – do ovo à lagarta, da pupa à borboleta adulta.

O Zoomarine é um parque único na Europa (zoológico, aquático e de diversões), com um programa exclusivo (interação com golfinhos), com um centro de reabilitação de espécies marinhas no sul de Portugal (tendo sido o 1º do país aquando da sua inauguração em 2001, altura em que ainda não existiam outras estruturas de apoio às espécies marinhas em Portugal).

Localização:
EN 125, KM 65, Guia
8201-864 Albufeira
Distrito de Faro
+ 351 289 560 300
info@zoomarine.pt
zoomarine.pt



no Lazer alojamento



Localização:
Rua Helena Cardoso,
2950 - 131, Palmela
Distrito de Setúbal
+351 212 333 030
quintadopiloto.pt



Quinta do Piloto

A Quinta do Piloto é uma referência de qualidade "premium" nos vinhos da Península de Setúbal. Propriedade da família Cardoso há quatro gerações, é uma das mais antigas adegas da região, fundada no início do século XX por Humberto da Silva Cardoso. Os seus vinhos são edições limitadas de lotes excecionais, selecionados de 200ha de vinhas da família nos melhores terroirs de Palmela. As adegas com capacidade de 6 milhões de litros, destacam-se pelos métodos tradicionais de vinificação 100% amigos do ambiente. Os vinhos da Quinta do Pioto têm obtido as mais altas classificações em provas internacionais.

E pode ficar na Quinta! Em pleno Parque Natural da Serra da Arrábida, no epicentro de uma das mais tradicionais e emblemáticas adegas da região, num alojamento de inspiração clássica, integrado no antigo palacete. A pouco mais de 20 minutos das belas praias da Arrábida e a 30 minutos do aeroporto de Lisboa, é o local perfeito para desfrutar de uns dias de descanso e de uma experiência de enoturismo inesquecível.



Localização:
Cova do Gato, Abela
7540 - 031, Santiago do Cacém
Distrito de Setúbal
+351 269 902 068
geral@montedogiestal.com
montedogiestal.com/pt/



Monte do Giestal, Casas de Campo & Spa

O Monte do Giestal ressurgiu para proporcionar a si, à sua família e amigos momentos de grande descontração entre o verde do campo, o azul do céu e os aromas da terra. O Monte do Giestal pretende ser o seu monte, a sua segunda casa, o espaço de eleição para o descanso, o convívio com familiares e amigos desfrutando da natureza no seu estado mais puro. Convidamo-lo a envolver-se pelos aromas, texturas, cores e sons do Montado Alentejano.

Localizada na costa alentejana e apenas uma hora de Lisboa, a Herdade Giestal estende-se por mais de 70 hectares de montado de sobro, onde a mão humana é praticamente inexistente.

Aqui, toda a equipa se empenha para lhe proporcionar momentos singulares e memoráveis, transmitindo de forma apaixonada e inspirada as raízes da região.



pelas Ilhas

Açores
Madeira

Seguimos Portugal até às Ilhas que nos remetem para a ideia de paraíso, com águas cristalinas, vegetação luxuriante, clima ameno e brisas suaves. Os arquipélagos dos Açores e da Madeira são tudo isso.

A Madeira é desde 2015, considerada o melhor destino insular pelos World Travel Awards, que distinguem não só a sua beleza natural mas também a excelência do seu turismo. A temperatura amena todo o ano, a vegetação exuberante, as levadas, as piscinas naturais e as praias de areia dourada de Porto Santo fazem da Madeira cenário para uma escapadinha ou umas férias perfeitas.

Em pleno oceano Atlântico, o arquipélago dos Açores é o destino ideal para quem procura refugiar-se onde a natureza se encontra ainda em estado puro.

Com 4 das 9 ilhas a integrarem a rede mundial de reservas da Biosfera, os Açores estão no Top 100 dos destinos mais sustentáveis do mundo, e no Top 10 dos destinos com melhores práticas de sustentabilidade. Lagoas em antigas crateras de vulcão, cascatas, caldeiras de água quente, golfinhos e baleias, trilhos na natureza, subidas acima das nuvens, até ao topo do Pico, a montanha mais alta de Portugal, são experiências únicas que só os Açores proporcionam.



Nascida na Madeira, ninguém melhor do que a estilista Fátima Lopes para nos revelar os locais mais marcantes da sua Ilha:

“A Madeira é a minha terra Natal e o meu porto seguro, com mil memórias maravilhosas.

Um dos spots mais marcantes é o Clube Naval, onde passei a minha adolescência, sempre rodeada de muitos amigos, sol e mar. Falando de memórias direi que a praia do Porto Santo, foi e continua a ser a minha praia preferida para férias de descanso em família.

Aconselho a quem vá de férias à Madeira, escolher a estada no hotel Savoy Palace no Funchal. Desfrutar dos muitos restaurantes

que a ilha oferece, desde a comida típica madeirense como a espetada em pau de louro e milho frito ou os filetes de peixe espada preto com banana, aos restaurantes gourmet com estrelas Michelin.

Visitar os muitos jardins que a ilha oferece, sendo obrigatórios o Jardim Botânico e o Monte Palace.

São muitas as Levadas para quem gosta de caminhadas, recomendo a das 25 Fontes que é absolutamente incrível.

Uma visita às piscinas naturais do Porto Moniz é espetacular e claro uns dias no Porto Santo são imprescindíveis.

A Madeira tem uma temperatura amena durante todo o ano, e por isso qualquer altura é boa para a visitar, mas recomendo vivamente a época de Natal e passagem de ano. É verdadeiramente o melhor spot do Mundo para passar o Réveillon, acreditem é mágico!!”

na Natureza

água



Lagoa das Sete Cidades

Uma das 7 Maravilhas Naturais de Portugal, a Lagoa das Sete Cidades, também conhecida como a Caldeira das Sete Cidades, está localizada a Noroeste da Ilha de São Miguel, no concelho de Ponta Delgada. É o maior lago de água doce dos Açores, ocupando uma área de aproximadamente 4,3 quilómetros e com uma profundidade de cerca de 33 metros. É um dos principais pontos turísticos do arquipélago, assumindo inúmeras vezes o papel de imagem de marca dos Açores.

Formada na cratera de um vulcão, a lagoa é uma só, mas por ter duas cores diferentes, estas distinguem-se por Lagoa Verde e Lagoa Azul; juntas, formam uma das paisagens mais deslumbrantes da ilha.

O miradouro da Vista do Rei, nome que recorda a presença do rei D. Carlos e da rainha D. Amélia em 1901, proporciona uma das melhores panorâmicas da Lagoa rodeada de verdejantes campos de cultivo e emoldurada por encostas escarpadas que lhe conferem um ambiente bucólico e paradisíaco.

A Lenda da Princesa dos Olhos Azuis conta que na freguesia das Sete Cidades, vivia uma bela e jovem Princesa de olhos azuis.

Certo dia, num passeio, a Princesa apaixonou-se por um Pastor de olhos verdes, que por ali pastava o seu rebanho. Os dois apaixonaram-se.

O Rei, que desejava casar a filha com um Príncipe ao tomar conhecimento da paixão proibiu o amor dos dois.

A Princesa pediu um último encontro com o seu amor e, enquanto falavam do seu triste destino, os dois choraram tanto que dos olhos azuis da Princesa formou-se a Lagoa Azul, e dos olhos verdes do Pastor formou-se a Lagoa Verde. Conta a lenda, que os dois foram separados, mas as suas lágrimas ficaram para sempre lado a lado, na Lagoa das Sete Cidades.



Localização:
Região Autónoma dos Açores
Ilha de São Miguel



Bandeira Azul
 Temperatura média da água: 20° - 23°
 Localização:
 Região Autónoma da Madeira
 Ilha do Porto Santo



Bandeira Azul
 Temperatura média da água: 20° - 23°
 Localização:
 Região Autónoma dos Açores
 Ilha de São Miguel



Praia de Porto Santo

A Ilha de Porto Santo faz parte do arquipélago da Madeira e é banhada por águas calmas e transparentes, recebidas por uma praia de areia fina e dourada, eleita a melhor "praia de dunas" no âmbito do concurso "7 Maravilhas – Praias de Portugal". A Praia de Porto Santo fica entre o mar e a beleza agreste das paisagens que caracterizam a Ilha, estando dividida por 6 áreas: Calheta, Cabeço da Ponte, Ribeiro Cochino, Ribeiro Salgado, Fontinha e Penedo.

O clima da ilha do Porto Santo é seco e ameno todo o ano, pelo que a sua extensa praia é magnífica em todas as estações, convidando a banhos prolongados e à prática de uma grande variedade de desportos náuticos, sendo também conhecida pelas propriedades terapêuticas das suas areias.

A riqueza e variedade dos recursos naturais, históricos e culturais da Ilha, complementam a beleza dos 9 quilómetros de praia de um extenso areal, que fazem da chamada "Ilha Dourada", a sua imagem de marca.

Além da praia, a cidade de Vila Baleira conta histórias de um passado da Ilha onde em tempos viveu Cristóvão Colombo.

Praia de Santa Bárbara

O areal de Santa Bárbara, localizado na freguesia de Ribeira Seca, é uma das mais extensas praias dos Açores, com cerca de um quilómetro de extensão. É conhecida internacionalmente pelas suas ondas de classe mundial que justificam a realização anual de provas de surf e bodyboard, onde a ondulação do quadrante norte proporciona momentos espetaculares dentro de água.

A competição de maior relevância é a etapa do ASP World Tour que se realiza na Ribeira Grande no mês de setembro de cada ano. Cerca de uma centena de surfistas de todo o mundo marcam presença nesta prova.

Muito apreciada também por fotógrafos do mundo inteiro que a procuram em busca de fotografias icónicas, seja do desporto, da paisagem ou do pôr de sol.

Pela qualidade da água que apresenta todos os anos, é uma praia com Bandeira Azul e ostenta também o galardão de Praia Acessível. É uma praia segura e vigiada. A temperatura da água do mar, no verão, situa-se, em média, nos 23°C.





Pico

A montanha do Pico, com os seus 2351 metros de altitude, é o ponto mais alto de Portugal. O seu formato cónico é o marco mais evidente da origem vulcânica da ilha a que deu nome. A exuberância e imponência paisagística da montanha domina o horizonte e, do seu ponto mais alto, podemos desfrutar da imensidão dos oceanos e avistar as cinco ilhas do grupo central do Arquipélago dos Açores.

O Pico é um dos mais belos vulcões do Mundo e o atrativo maior desta ilha negra de basalto, sobretudo para todos aqueles que sonham escalar o ponto mais alto de Portugal e conhecer uma das mais antigas áreas protegidas do país, classificada como Reserva Integral, em 1972, e reclassificada como Reserva Natural, em 1982, dada a sua riqueza geológica, biológica e patrimonial.

Escalar o Pico não é para todos, mas para quem consegue é uma experiência inesquecível.

Localização:
Região Autónoma dos Açores
Ilha do Pico



no Património museus e artesanato

Museu CR7

O museu CR7 retrata a história de vida do jogador madeirense Cristiano Ronaldo e ostenta os troféus conquistados pelo internacional português ao longo da sua brilhante carreira. É o local onde está retratada a história do jogador e onde estão expostos os 126 troféus individuais e coletivos conquistados ao longo da carreira do futebolista português ao serviço dos clubes Andorinha (Madeira), Nacional (Madeira), Sporting (Lisboa), Manchester United (Reino Unido), Real Madrid (Espanha) e Juventus (Itália).

O museu foi inaugurado a 15 de dezembro de 2013 e conta com uma área de exposição de 400 m². Ao longo da visita podem ser observadas fotografias emblemáticas da sua carreira, vídeos e uma estátua de cera. As grandes atrações deste espaço são as cinco Bolas de Ouro (2008, 2013, 2014, 2016 e 2017) e as quatro Botas de Ouro (2007/08, 2010/11, 2013/14 e 2014/15). No museu estão também guardadas mensagens de fãs de todo o mundo que escrevem, desenham, pintam e enviam homenagens ao Cristiano Ronaldo.

Através das aplicações CR7 Realidade Aumentada e CR7 Troféus já é possível interagir com o Cristiano Ronaldo e tirar fotos como se estivesse ao seu lado.



Localização:
Av. Sá Carneiro - Praça do Mar N.º 27
Funchal 9004-518 Madeira
Região Autónoma da Madeira
museucr7.com
+351 291 639 880



Localização:
Região Autónoma da Madeira
Ilha da Madeira

Bordados da Madeira

As origens do Bordado Madeira remontam aos primórdios do povoamento do Arquipélago, e julga-se que começaram desde logo a ser elaborados pelas fidalgas, como necessidade de decoração de artigos do lar bem como, do vestuário, e ainda por influência de trabalhos conventuais.

No entanto, foi somente a partir da segunda metade do século XIX que os bordados passaram a ser reconhecidos não só a nível regional e nacional, mas também a nível internacional, através de alguns negociantes ingleses estabelecidos no Funchal que exportavam os bordados para a Inglaterra.

A muita procura e fama dos bordados deu origem às casas de bordado e um interesse cada vez maior por parte de estrangeiros, nomeadamente ingleses, alemães e norte-americanos, o que contribuiu para uma mudança radical na produção e na evolução do processo artesanal para o industrial.

no Prato sabores

Cozido das Furnas

No vale das Furnas podemos encontrar um pouco de tudo o que há de melhor na Ilha de São Miguel. Encontra-se aqui um dos mais belos jardins do mundo, assim como uma forte atividade vulcânica de que resulta vapor que sai do interior da terra, que se faz sentir e cozinha o mais famoso prato da rica e variada ementa de manjares da gastronomia açoreana, o cozido das furnas. O seu inconfundível paladar faz dele um prato mundialmente conhecido.

É nas margens da Lagoa das Furnas, uma das maiores de São Miguel, que se confecciona o tão famoso Cozido. Atualmente existem 56 buracos em atividade ligados à confeção dos tradicionais Cozidos, uma parte direcionada para o público e outra para a restauração. O tempo de cozedura varia entre seis a sete horas, com temperaturas entre 64°C e 96°C.

Normalmente as panelas são colocadas nas caldeiras pelas 6h00 da manhã e retiradas pelas 12h30, para o almoço, altura em que são colocadas as do jantar. A caldeira tem de ser fechada com uma tampa de madeira e coberta com terra e não pode ser aberta até o cozido estar pronto. Visitar a Lagoa das Furnas e poder saborear no local um Cozido, é uma experiência única que, se estiver em São Miguel não deve perder.

Deixamos aqui uma sugestão Cinco Estrelas: o Cozido do restaurante À TERRA do Furnas Boutique Hotel, que celebra as tradições culinárias com produtos locais – como o inhame e a batata doce, a alheira de Santa Maria, o peito de vaca e os legumes biológicos da região.



Localização:
Região Autónoma dos Açores
Ilha de São Miguel



Fonte: www.azoreslovers.com/pt/gastronomia-dos-azores

Queijo da Ilha de São Jorge

O Queijo São Jorge resulta de quase quinhentos anos de evolução, mantendo as características que o clima e a vegetação das pastagens da Ilha atribuem ao leite cru utilizado no seu fabrico, resultando num sabor totalmente diferenciado. É um queijo curado de pasta dura ou semidura, de sabor um pouco picante e aroma forte. Feito exclusivamente de leite cru de vaca, coalho e sal e com um tempo de cura mínimo de 3 meses, o sabor do queijo São Jorge varia de acordo com o tempo de cura. Para fixar o envelhecimento, é revestido por uma cera que sela o queijo, impedindo a fermentação de continuar.

Desde 1986 a área de produção do queijo São Jorge está restrita somente à ilha de São Jorge - a Região Demarcada do Queijo de São Jorge, regulamentada pelo registo de Denominação de Origem Protegida – DOP, para a fabricação desta marca de queijos.

O sucesso tornou este produto internacional, por se diferenciar dos outros queijos produzidos em Portugal. Se estiver a planear a sua visita à Ilha de São Jorge tem, sem dúvida, que provar esta delícia.



Localização:
Região Autónoma dos Açores
Ilha de São Jorge



Banana da Madeira

Fruto de cor amarela, de comprimento relativamente pequeno e de sabor agradável e doce, a banana exige calor e humidade, e é esta a razão pela qual os bananais da Madeira se situam na costa mais quente, virada a sul, até aos 250 m de altitude. Os acentuados declives da ilha obrigam a que o terreno seja trabalhado em socalcos. A bananeira é muito exigente em água, sendo necessária a rega no Verão, o que implica a construção de extensos canais de rega - as chamadas «levadas» (porque levam a água). A colheita dos cachos é feita ao longo do ano, com incidência principal nos meses de verão.



Localização:
Ilha da Madeira
Região Autónoma da Madeira



Bolo de Mel

A mais famosa receita de Bolo de Mel é da Ilha da Madeira, dos tempos áureos da produção de cana de açúcar. Hoje, é uma especialidade conhecida muito além da Ilha. A receita é tradicionalmente preparada com cana de açúcar e o bolo conserva-se durante o ano inteiro. De acordo com a tradição, o Bolo de Mel prepara-se no dia de Nossa Senhora da Conceição, a 8 de dezembro, iniciando os preparativos de Natal. O sabor forte, o aroma das especiarias e a massa enriquecida pelos frutos secos, compõem um bolo rico, familiar, que deve ser partido à mão e acompanhado de licor ou vinho da Madeira.



Localização:
Ilha da Madeira
Região Autónoma da Madeira



Bolo do Caco

O Bolo do Caco é um ex-libris da gastronomia Madeirense. Apesar de ter o nome de "bolo", este é na verdade um tipo de pão.

O Bolo do Caco estabelece uma ligação entre o pão madeirense e o pão de influência árabe. Confeccionado com farinha de trigo, fermento caseiro, água e sal, é amassado e depois de levdar, a massa é cortada em pedaços arredondados e achatados. Originalmente era cozido numa pedra (o caco) previamente aquecida, atualmente é cozida numa chapa metálica aquecida com uma chama de gás.

A tradição evoluiu e hoje o Bolo do Caco popularizou-se, sendo utilizado na cozinha contemporânea, como base de refeição com vários tipos de recheio, tais como hambúrgues, pregos, entre outros. Quente, é de comer e chorar por mais.



Localização:
Ilha da Madeira
Região Autónoma da Madeira

no Prato sabores

Vinho da Madeira

Os Vinhos da Madeira nascem em solos vulcânicos, com a argila como textura dominante. Câmara de Lobos (costa sul), São Vicente e Santana (costa norte) são os concelhos da Ilha onde se encontram a maioria das vinhas.

As vinhas da Madeira têm em média cerca de 0,3 hectares, divididos em várias parcelas – os poios – como pequenos jardins em socalcos, plantados em declives acentuados nas encostas das montanhas, a altitudes superiores a 150 metros. Os poios foram sendo construídos ao longo dos tempos, irrigados por canais de condução de água que se prolongam por 2.150 quilómetros, dos quais 40 Km são túneis.

Devido aos métodos de produção utilizados, são considerados vinhos quase eternos – podemos abrir uma garrafa de um Madeira e bebê-la ao longo dos meses seguintes sem que se altere a qualidade.

Existem mais de 30 castas do vinho Madeira, no entanto as mais nobres são a Sercial, Boal, Verdelho e Malvasia.

Recomenda-se aos apreciadores de vinhos que visitem a Madeira em setembro para assistirem e participarem nas vindimas e na Festa do Vinho Madeira, evento que homenageia toda a cultura associada à sua produção.



Localização:
Ilha da Madeira
Região Autónoma da Madeira

Um dos ex-libris da Ilha da Madeira, o Vinho da Madeira é apreciado em todo o mundo, tendo sido escolhido para celebrar a Independência dos EUA a 4 de Julho de 1776, elogiado por Shakespeare em algumas das suas peças e admirado por reis, príncipes, generais e exploradores.

Sabemos que a história do Madeira começa pouco depois da descoberta da ilha da Madeira, pois existem registos históricos que provam que 25 anos após o início da sua colonização, já se exportava Vinho Madeira.



TABERNA AÇOR WINE AND FOOD

Taberna Açor

A Taberna Açor foi criada com a intenção de reinventar o conceito de restauração "Taberna", dando a saborear o melhor que os Açores têm na sua gastronomia, e claro, com uma boa pinga de vinho açoriano.

Foi a primeira Taberna de Ponta Delgada. A sua história está associada à história da cidade. Situada a algumas centenas de metros do mar, no início ficava mesmo à beira mar, em frente ao antigo porto de Ponta Delgada, sendo ponto de paragem dos marinheiros que atracavam na cidade. Durante muitos anos, foi frequentada por marinheiros, viajantes e comerciantes locais, era um ponto de paragem obrigatório para beber um copo de vinho e comer um petisco. Os anos foram passando a cidade foi crescendo, e a taberna acabou por fechar. Em 2014 voltou a abrir as portas com a mesma harmonia dos tempos antigos, mas com um conceito gastronómico moderno e de partilha.

Neste restaurante típico, o passado vive em harmonia com o presente. Na Taberna Açor vai poder desfrutar de uma viagem gastronómica às ilhas açoreanas. Utilizando maioritariamente produtos locais - 90% dos produtos que utilizam têm a marca "Açores" - com muita variedade de petiscos, pratos, queijos e enchidos das várias ilhas, a Taberna Açor aposta na gastronomia tradicional com conceitos modernos, sempre mantendo a alma antiga e o foco na divulgação dos produtos açorianos de todas as ilhas, os conhecidos e os mais inesperados.

A decoração do espaço remete para as suas origens sendo assumidamente rústica, alusiva ao mar e aos marinheiros, os primeiros clientes desta taberna. Por três anos consecutivos receberam o Certificado de Excelência do Tripadvisor e agora o Prémio Cinco Estrelas Regiões. Quanto às reservas, elas chegam de todo o mundo.



Localização:
R. dos Mercadores 41, 9500-150
Ponta Delgada
Ilha de São Miguel
Região Autónoma dos Açores
+351 296 629 084

no Lazer diversão e compras

Forum Madeira

Situado na incomparável zona balnear e residencial do Lido, na cidade do Funchal, o Forum Madeira oferece uma experiência de compras única, destacando-se pela sua arquitetura intemporal e arejada ao estilo de galerias em vários níveis, que convergem na icônica Praça Central a céu aberto. Aqui, é possível fazer compras ao ar livre, um conceito comercial único na região e usufruir das extensas áreas verdes dos jardins da cobertura com vista panorâmica sobre o Oceano Atlântico.

Com mais de 60 grandes marcas de moda nacionais e internacionais, quem visita o Forum Madeira encontrará sempre as últimas tendências globais em moda e acessórios. É também o sítio ideal para uma agradável refeição nos vários restaurantes e cafés, para assistir a um filme nos cinemas ou para fazer as compras de supermercado.

Desde 2005, que o Forum Madeira conquista a preferência de milhões de portugueses e turistas.



Região Autónoma da Madeira
Ilha da Madeira
Estrada Monumental 390
9004 - 568 Funchal
+351 291 706 800
forummadeira.com



Festa da Flor

Numa ode à Primavera, a Festa da Flor é um sumptuoso e colorido espetáculo que tem lugar no Funchal em maio e celebra a metamorfose, o renascimento e a abundância das flores que pintam, perfumam e levam o nome da Ilha da Madeira além-fronteiras.

Os festejos iniciam-se no primeiro sábado de maio, quando milhares de crianças se juntam na Praça do Município, para participarem na construção de um mural de flores - o Muro da Esperança. No dia seguinte, desfilam dezenas de carros alegóricos, enfeitados com uma multiplicidade de flores típicas da ilha - é o grande Cortejo da Flor. Os artistas madeirenses dedicam-se à construção com flores de tapetes coloridos expostos pelas ruas e organizam-se concursos de decoração de montras.

Região Autónoma da Madeira
Ilha da Madeira



Festa do Senhor Santo Cristo

Celebradas anualmente na quinta semana após a Páscoa, (de sexta feira à quinta feira da semana seguinte), as festas do Senhor Santo Cristo dos Milagres, na Ilha de São Miguel, são o expoente máximo da religiosidade do povo açoriano.

Milhares de açorianos vêm de outras ilhas, do continente e de muitos países de expressão de emigração açoriana, como Estados Unidos, Canadá e Brasil que aproveitam este período para visitar familiares e pagar as suas promessas, e ainda, visitam a ilha muitos turistas atraídos pela fé com que são vividas estas festas. A história do Culto do Senhor Santo Cristo dos Milagres na Ilha de São Miguel, começa no Convento da Caloura, em Água de Pau, concelho de Lagoa. Reza a memória que foi nesse lugar que se construiu o primeiro convento de religiosas na ilha. Mas, para que tal comunidade religiosa fosse estabelecida, foi necessário que alguém se deslocasse a Roma e conseguir a respectiva Bula Apostólica. Duas das suas religiosas foram de São Miguel a Roma solicitar ao Papa o desejado documento. Tão bem desempenharam esta missão que o Sumo Pontífice não só lhes passou a ambicionada bula como, ainda lhes ofereceu uma imagem do "Ecce Homo".

De regresso a vale de Cabaços, a imagem foi guardada onde se conservou por alguns anos. Porque o lugar era muito exposto aos ataques dos piratas, o pequeno mosteiro acabou por ficar deserto. As religiosas deslocaram-se para Santo André, em Vila Franca do Campo e para o Convento de Nossa Senhora da Esperança, em Ponta Delgada, para onde foi levada a imagem do Senhor Santo Cristo dos Milagres e, desde aí, é o seu santuário.

Remontando ao início do século XVI, as celebrações atuais, junto ao Santuário do Santo Cristo dos Milagres, no Campo de São Francisco, prolongam-se por vários dias, durante os quais a cidade de Ponta Delgada se transforma para ser protagonista de um dos maiores eventos religiosos de Portugal.



Localização:
Ponta Delgada
Ilha de São Miguel
Região Autónoma dos Açores

organiza-Te

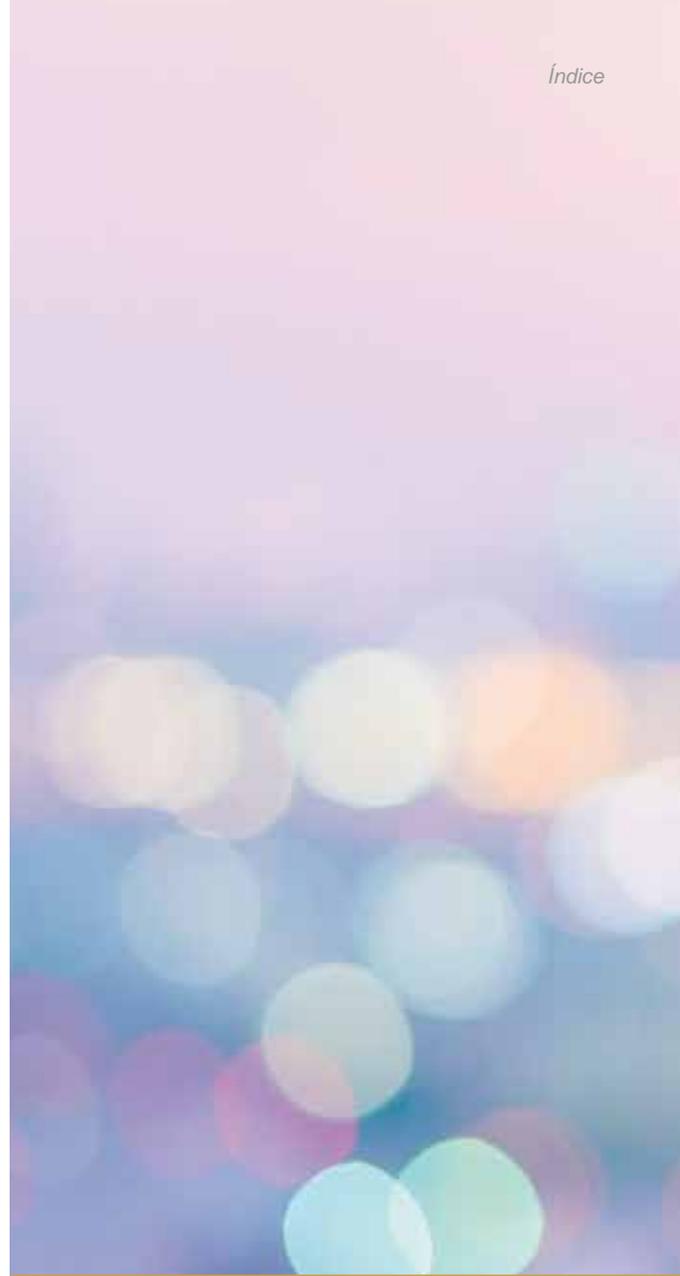
O quotidiano pode ser Cinco Estrelas

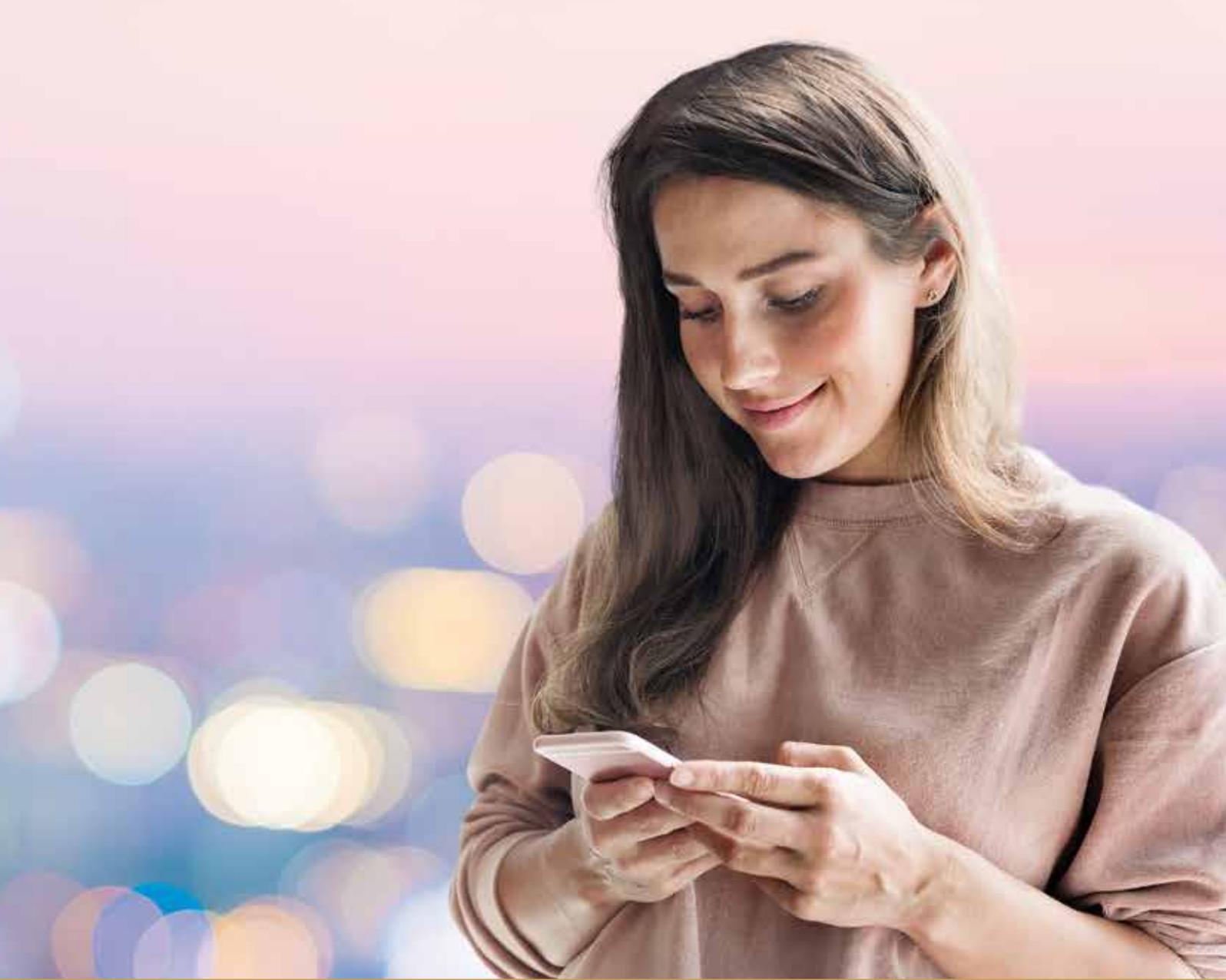
O termo quotidiano significa aquilo que é habitual ao ser humano, que faz parte da vivência do dia-a-dia.

Vivemos num mundo em permanente mudança e agitação, onde as exigências diárias profissionais e pessoais atropelam o tempo e os dias.

Nas próximas páginas damos a conhecer marcas, serviços e soluções que vão permitir tirar o melhor partido do teu tempo para que o teu quotidiano também possa ser Cinco Estrelas.

Guia-te por estas marcas portuguesas Cinco Estrelas que dedicam o seu dia-a-dia a facilitar o teu.





Casa escolher a casa

Zome Real Estate

A Zome é uma marca 100% portuguesa, referência internacional na mediação imobiliária, que desenvolve tecnologia, metodologias e formação próprias que capacitam os seus franquistas para gerirem eficazmente as suas unidades de negócio, de forma a que consigam garantir aos seus consultores e clientes a melhor experiência imobiliária do mundo.

A Zome é a única empresa a garantir uma experiência imobiliária 100% digital, através da integração de todas as ferramentas digitais de apoio ao negócio na sua plataforma tecnológica própria. Os espaços físicos são também inovadores, sendo locais de partilha de conhecimento, experiência e negócio.

Vencedor na Categoria | Rede de Franchising
expansao.zome.pt/



Soluções Ideais

A SI Imobiliária nasceu em 2002, em Coimbra. Em 2008, tornou-se claro que a receita adotada era de sucesso e merecia ser partilhada. Assim, foi lançado o modelo de negócio de franchising, iniciando-se o processo de expansão da rede.

O grupo cresceu exponencialmente, abrindo lojas em todas as regiões do país, mas mantendo sempre os valores adotados desde o primeiro dia - proximidade, apoio, confiança, profissionalismo e qualidade no serviço prestado ao cliente.

A necessidade de inovação sempre foi constante, o que levou à criação de diversos projetos inovadores, como o ERIC - Estratégia de Reconhecimento Inteligente de Compradores, aminhacasanova.pt e um MBA em Gestão e Mediação Imobiliária.

A Soluções Ideais não vende apenas casas, vende mudanças de vida.

Vencedor na Categoria | Imobiliárias

Distritos: Aveiro, Coimbra, Leiria, Porto, Santarém, Setúbal, Viseu e Guarda
solucoesideais.pt



ComprarCasa Ponta Delgada

A ComprarCasa Ponta Delgada pertence à primeira e única rede imobiliária com selo e certificação de qualidade ISO 9001/2008, sendo também a maior rede imobiliária Ibérica. Diferencia-se através de um método de trabalho e marketing exclusivo, que mais nenhuma imobiliária oferece no mercado de S. Miguel, nomeadamente através da divulgação dos imóveis em 113 sites imobiliários nacionais e internacionais. Para além dos serviços de mediação imobiliária, presta apoio jurídico e atua como intermediário de crédito reconhecido pelo Banco de Portugal.

Vencedor na Categoria | Imobiliárias

Açores, Ponta Delgada
comprarcasa.pt/pontadelgada





Vencedor na Categoria | Produtos Têxtil-Lar
lameirinho.pt



O DESCANSO SUSTENTÁVEL

SEAQUAL™

Do good. Sleep well.



O MELHOR PARA TI
E PARA O PLANETA



Molaflex®

A Molaflex® é a marca de descanso líder em Portugal, estatuto conquistado pela inovação tecnológica aplicada ao conforto ao longo dos seus 70 anos de história. Foi focada na inovação e na sustentabilidade que a marca desenvolveu a gama Seaqual com componentes 100% reciclados, retirados do oceano e posteriormente transformados em fibras de excelente qualidade. A gama é composta pelo Seaqual Pocket com um núcleo de molas ensacadas, que se adaptam ao corpo de forma independente, e pelo Seaqual Multi, com mola Contínua Multielástica, tecnologia exclusiva Molaflex®, que oferece uma melhor resistência, durabilidade e respirabilidade.

Casa conforto

Lameirinho

A Lameirinho começou o seu negócio pela tecelagem, e aos 2 primeiros teares mecânicos adquiridos na década de 40 do século XX, juntaram-se 140 adquiridos ao longo dos anos.

A partir das suas instalações em Guimarães, produz artigos têxtil-lar, para as mais reputadas marcas internacionais garantindo todo o processo desde a tecelagem até à expedição. Detentora de uma capacidade produtiva de cerca de 5 milhões de peças anuais, a marca tem presença nos 5 continentes.

As suas coleções - lençóis e fronhas, sacos de edredão, edredões, almofadas e toalhas - são criadas com atenção às últimas tendências e à qualidade e fabrico com fibras naturais, que conferem às peças um toque suave proporcionando o máximo conforto e descanso.



Vencedor na Categoria | Colchões
molaflex.pt



Casa conforto

Pollux

Conceituada e reconhecida, a Pollux é uma empresa retalhista de artigos para o lar com mais de 85 anos de história e com 8 lojas físicas espalhadas pelo país.

As lojas Pollux combinam a experiência de décadas com uma vasta oferta diversificada de artigos, alguns deles quase exclusivos, sempre em atualização tendo em conta as novidades e tendências.

O atendimento personalizado e a qualidade dos produtos são a base da filosofia da Pollux. Atenta ao mercado, está em permanente inovação quanto aos sistemas de funcionamento, à renovação das lojas e ao investimento nos canais online e novas tecnologias. As suas lojas apresentam uma grande diversidade de artigos, das melhores marcas nacionais e internacionais, mantendo-se permanentemente atenta às últimas tendências e espetativas dos consumidores.

Vencedor na Categoria
Lojas de Artigos para o Lar
Distritos: Porto, Aveiro, Lisboa e Setúbal
pollux.pt



pollux
casa e decoração

Lusalar

A "Lusalar, Utilidades Domésticas, Lda.", é uma empresa com sede em Coimbra e com 3 lojas físicas na Rua Simões de Castro nº 149, na Rua da Moeda nº 12/14 e na Alameda Dr. Armando Gonçalves. Em 2019 abriu uma loja em Lisboa na Rua Conde de Redondo nº 76 A, sendo esta a primeira loja fora de Coimbra.

As lojas "Lusalar Lda.", comercializam produtos para o lar, destacando-se todos os acessórios para a cozinha, mesa e decoração. Desde 2019, a oferta das nossas lojas foi complementada com a coleção de produtos têxtil lar com as últimas novidades de roupa de cama, cozinha e casa de banho.

Se é Decorador/a ou vai decorar a sua casa visite a Lusalar e se vai casar, este é o lugar perfeito para listas de casamento.

Lusalar

Vencedor na Categoria
Lojas de Artigos para o Lar
Distritos de Coimbra
lusalar.pt



Alfaiate D'Interiores

Alfaiate d' Interiores é uma empresa fabricante que apresenta, de uma forma criativa, soluções para "vestir à medida" todos os tipos de espaços de forma única, exclusiva e totalmente personalizada, através de mobiliário e decoração customizado para a criação de ambientes que reflitam a personalidade e funcionalidade pretendida.

O desenvolvimento de projetos 2D e 3D permitem a perceção do resultado final, através de design inovador e exclusivo de peças, com propostas de linhas totalmente diferenciadoras do mercado comum.

A Alfaiate d' Interiores tem uma capacidade produtiva invulgar, assente no profissionalismo e na elevada qualidade dos materiais, com uma conjugação criteriosa de fatores vitais, como o gosto pessoal, lifestyle e o espaço que pretende ver personalizado.

Executa também projetos de mobiliário e decoração chave-na-mão no ramo da hotelaria e restauração.



Vencedor na Categoria | Mobiliário e Decoração
alfaiatedinteriores.pt



Eurocaixilho

A Eurocaixilho possui mais de 25 anos de experiência na comercialização e instalação de sistemas de janelas eficientes. Com lojas-showrooms em Lisboa, Porto, Oeiras, Sintra, Almada e Quarteira, esta marca assegura toda a cadeia do processo, incluindo aconselhamento técnico, fabrico e montagem das janelas.

A Eurocaixilho utiliza caixilharia em perfil PVC, com vidro duplo/tríplo com ferragem de qualidade, proporcionando níveis de eficiência energética de Classe A+, assegurando elevado isolamento acústico, maior conforto e efetiva poupança de custos de climatização.



Vencedor na Categoria | Janelas Eficientes
808 200 506
eurocaixilho.pt



Recer

Fundada em 1977 com capital 100% nacional, a Recer produz pavimentos e revestimentos cerâmicos, assentando a sua oferta em qualidade e design. A Recer põe à sua disposição uma infinidade de cores, formatos, texturas e acabamentos. Mas também todas as novas tendências, as mais atuais. E a tecnologia que faz com que a solução que escolher seja funcional, resistente, durável. Exprima livremente o seu estilo, o seu gosto. Afirme a sua personalidade. Crie um espaço, um ambiente único. Seu.

Vencedor na Categoria

Revestimentos e Pavimentos Cerâmicos
recer.pt



Melom

A Melom Obras é a rede nº 1 de obras em Portugal, prestando serviços completos e integrados em reparação, remodelação, manutenção e construção de raiz de imóveis, contando com a maior rede de profissionais distribuídos pelo país. A Melom diferencia-se no mercado por critérios como o rigor, a pontualidade e a transparência, com uma cultura de empresa focada no cliente, descomplicando a linguagem e os processos técnicos.



MELOM
OBRAS



Vencedor na Categoria
Obras e Remodelação de Imóveis
melom.pt



Lojas Robbialac

Fundada em Portugal em 1931, a Tintas Robbialac, SA, desenvolve a sua atividade em quatro grandes áreas de negócio: Tintas Decorativas, Isolamento Térmico, Proteção e Manutenção e Repintura Automóvel. Trabalha com uma vasta rede de distribuição com mais de 1500 pontos de venda, nos quais se inclui uma rede integrada de 59 lojas próprias especializadas onde, para cada necessidade, é desenvolvida a proposta mais adequada de pintura e decoração. A missão não podia ser outra: proporcionar a cada cliente as melhores soluções.



Vencedor na Categoria | Lojas de Tintas
tintasrobbialac.pt

Benecar - Cidade do Automóvel

A Benecar – Cidade do Automóvel, é uma marca estabelecida no ramo automóvel a nível nacional há 29 anos. Situa-se no centro do país, mais propriamente em Benedita, concelho de Alcobaça.

A atividade principal da Benecar é a compra, venda, reparação e aluguer de veículo, destacando-se no concorrido ramo automóvel pelas garantias totais dadas às suas viaturas e pela qualidade do seu serviço pós-venda.

Vencedor na Categoria | Stands de Automóveis Usados

benecar.pt



Só Barroso

A Só Barroso é uma empresa líder de mercado no comércio de automóveis multimarca seminovos certificados. É uma marca totalmente focada no cliente, garantindo que é possível adquirir um automóvel usado com segurança, transparência e sem complicações.

Todos os automóveis são rigorosamente selecionados e sujeitos a um exaustivo processo de certificação. A Só Barroso oferece a garantia mais completa do setor, com um serviço pós-venda que garante todo o apoio ao cliente, com oferta de veículo de substituição em caso de manutenção ou reparação.

Vencedor na Categoria | Stands de Automóveis Usados

Distrito de Braga

sobarroso.pt



Brincar Automóveis

Nos anos 80 a Brincar Automóveis foi pioneira no comércio de automóveis usados em Vila Real, fruto de uma paixão pelo mundo automóvel aliada ao sonho de trazer para a cidade um stand de automóveis usados que primasse pela excelência.

Atualmente a Brincar Automóveis é uma referência a nível nacional, apresentando viaturas usadas certificadas em ótimo estado, com histórico de manutenção na marca e com o número de quilómetros garantido, o que oferece uma garantia extra de qualidade e confiança aos clientes.

Com preços muito competitivos e facilidades de pagamento, a Brincar Automóveis prima pela qualidade do atendimento e a transparência do negócio.

Vencedor na Categoria | Stands de Automóveis Usados

Distrito de Vila Real

brincarautomoveis.pt



Carro comprar

Salsamotor

A Salsamotor é PME líder com mais de 20 anos de existência e dedica-se ao comércio e reparação de automóveis. A Salsamotor dispõe de dois stands de venda e oficina própria e aposta na seriedade e na qualidade dos produtos e serviços prestados, assim como no excelente acompanhamento no pré e no pós-venda.

Abriu em 2017 o seu 2º posto de venda, com objetivo de aumentar a variedade de viaturas, disponibilizando um número maior e diversificado de soluções aos seus clientes, em automóveis usados e seminovos multimarcas, com livro de revisões e histórico de manutenções, quilómetros garantidos, com garantia até 36 meses e possibilidade de financiamento até 120 meses.

Em 2020, a Salsamotor aumentou e renovou as suas instalações no sentido de acompanhar a evolução do mercado e aumentar de forma eficaz a capacidade de resposta no acompanhamento do pós-venda e nos serviços de clientes de oficina. A oficina de reparação automóvel da Salsamotor está preparada para dar solução a todos os problemas do seu automóvel.

Também em 2020 a Salsamotor obteve a certificação da norma de sistema de gestão de qualidade ISO9001:2015.

A Salsamotor procura fazer dos seus clientes os seus melhores vendedores.

Vencedor na Categoria | Stands de Automóveis Usados

Distrito de Aveiro
+ 351 234 523 100
salsamotor.com



Cars & Cars

A Cars and Cars não é apenas um concessionário de automóveis usados, é uma equipa, um grupo, uma comunidade que trabalha com prazer, motivação e convicção para servir os seus clientes.

A empresa comercializa veículos usados com garantia, previamente inspecionados, mediante um exigente relatório interno e consequente check-up geral.

É também intermediária de crédito, pelo que trata de todo o processo de financiamento para a aquisição de uma viatura, com as melhores condições de mercado.

A Cars and Cars tem especial atenção à forma como se apresenta e comunica sendo bastante rigorosa na qualidade do serviço que presta e nos carros que vende. Aposta numa imagem e apresentação cuidadas e diferenciadas, com uma forte presença digital. Também o escritório e Showroom são pensados ao pormenor para que toda a família possa disfrutar de forma agradável de todo o espaço enquanto os visita, tendo uma zona lounge exterior, um pequeno parque infantil e bebedouros para os animais. Pretendem que os seus clientes sintam o processo de compra como uma experiência única.

Vencedor na Categoria | Stands de Automóveis Usados

Distrito de Faro
carsandcars.pt





PISCA PISCA .PT

CARRO USADO COM GARANTIA | 🔍

O MOTOR DE BUSCA ONDE ENCONTRAS O CARRO CERTO, COM CONFIANÇA E SEGURANÇA.

QUEM **PISCA PISCA** NÃO ARRISCA

POWERED BY: **Credibom**

PiscaPisca

O [PiscaPisca.pt](https://www.piscapisca.pt) é um motor de busca de compra e venda de carros usados que resulta da parceria entre a Associação Portuguesa do Comércio Automóvel (APDCA) e o Banco Credibom. Distingue-se pela confiança, inovação e simplicidade, melhorando a experiência de quem procura comprar e vender carros em segunda mão. Lançado em março de 2020, conta já com mais de 40 000 viaturas registadas, 2 000 profissionais do setor registando um crescimento constante.

O [PiscaPisca.pt](https://www.piscapisca.pt) permite a pesquisa e contacto de potenciais compradores e vendedores de automóveis usados através de uma plataforma personalizada, segura e inovadora. A obrigatoriedade de carregamento dos veículos por matrícula ou VIN (por parte de quem vende) permite uma validação técnica que não está presente em nenhum outro portal. A pesquisa por carro ideal/estilo de vida permite a todos – independentemente do seu nível de conhecimento técnico sobre automóveis – encontrar o carro que responde às suas necessidades.

Vencedor na Categoria

Plataforma de Classificados - Automóveis

[piscapisca.pt](https://www.piscapisca.pt)



Carro manutenção

Locarent

Com 18 anos de experiência e orgulho em ser a primeira empresa de renting 100% portuguesa, a Locarent oferece soluções de mobilidade inovadoras, completas e flexíveis aos seus Clientes.

A Locarent acompanha as tendências de mobilidade do presente e do futuro, para oferecer o melhor serviço integrado. Uma das vantagens indiscutíveis do renting é a capacidade de se adaptar às necessidades de cada Cliente, com atenção a todos os detalhes e pacotes completos adaptados às características do seu negócio ou das suas aventuras em família. Com o renting Locarent, pode focar-se no que é mais importante!

Vencedor na Categoria | Gestão de Frota Automóvel
locarent.pt



Galp Evologic 2.0

A Galp tem uma rede de cerca de 700 postos de abastecimento em Portugal Continental, localizados em autoestradas e em áreas urbanas. É nos postos de abastecimento da Galp que poderá encontrar os combustíveis Galp Evologic, que protegem o motor do seu veículo, e melhoram a combustão, ajudando a proteger o meio ambiente.

Vencedor na Categoria | Combustíveis Auto
galp.pt



ExpressGlass

A ExpressGlass é uma empresa especializada na prestação de serviços ao nível da Reparação e Substituição do Vidro Automóvel. Nas lojas ExpressGlass poderá reparar ou substituir qualquer vidro automóvel, independentemente da marca, modelo ou ano de origem da viatura. A ExpressGlass garante um serviço de excelência que privilegia a segurança e responsabilidade.

Vencedor na Categoria
Reparação e Substituição de Vidro Automóvel
expressglass.pt



banca, financiamento e seguros Serviços



Caixa Geral de Depósitos

A CAIXA é a Assistente Digital da App Caixadirecta.

Desenvolvida com recurso a inteligência Artificial, a CAIXA permite aos clientes gerir as suas finanças pessoais através de voz, em tempo real. Utiliza processamento em linguagem natural, em português e inglês, e ainda algoritmos adaptativos para fornecer informações e realizar diversas transações como transferências, pagamentos de serviços, desbloqueio do serviço Caixadirecta, registo de pedido de cartões e muito mais.

A CAIXA está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Se ainda não conhece a assistente digital, faça download da app Caixadirecta e comece já a utilizar.

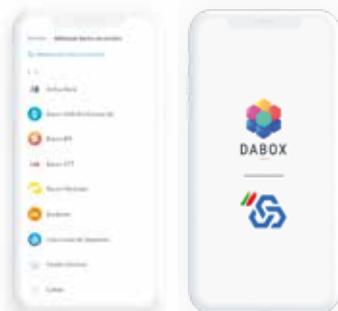
A DABOX é a primeira Solução de Open Banking, de um Banco português, acessível a clientes de qualquer Banco.

A app DABOX é o personal trainer financeiro que o ajuda a "pôr em forma" a sua vida financeira, tendo em conta os seus padrões de consumo e os seus objetivos financeiros. Como?

- disponibilizando uma visão das suas contas à ordem em vários Bancos, cartões de crédito e de refeição;
- organizando os seus gastos por categorias, permitindo-lhe controlá-los através da definição de orçamentos;
- analisando as suas finanças e apresentando-lhe dicas e alertas personalizadas em função das despesas previstas, das suas metas de poupança e dos seus objetivos;
- permitindo-lhe iniciar transferências a partir de qualquer conta à ordem de qualquer um dos Bancos disponíveis na app.

DABOX. Tudo o que importa, não importa o Banco.

A app que permite agregar **todas** as suas contas



Vencedor nas Categorias
Banca - Assistente Virtual | Open Banking
cgd.pt

Cartão Universo

O Universo em 6 anos, já conta com 1 milhão Clientes sendo um dos principais cartões de crédito do mercado português. O Cartão Universo foi disruptivo em Portugal e no Mundo por permitir ao Cliente, em cada transação (compras, pagamentos de serviços, pagamentos de Impostos, transferências e carregamentos de telemóveis), escolher diretamente no terminal de pagamento a modalidade de pagamento que mais lhe convém: Fim do Mês, 3x, 6x, 12x e Débito. Os Clientes Universo podem também usufruir de campanhas sem juros ao longo do ano em diversas categorias (restaurantes, pagamentos impostos, lojas Worten etc) como, também, usufruir de descontos permanentes em todas as compras e em combustível Galp.



Vencedor na Categoria | Cartões de Crédito
universo.pt

Serviços banca, financiamento e seguros

Banco BPI

O Banco BPI é marcado pela cultura financeira e empresarial do Banco Português de Investimento: a independência da gestão, a flexibilidade organizativa, o trabalho de equipa, a distinção do mérito, a rigorosa administração de riscos e a segura criação de valor. A proteção dos interesses dos clientes, com dedicação, lealdade e sigilo, é um dos primeiros princípios da ética e das normas de conduta dos colaboradores do BPI e mantém a credibilidade junto dos clientes.

Vencedor nas Categorias

Simulador de Planeamento Financeiro | Banca - Produtos Prestígio | Planos Poupança Reforma
bancobpi.pt



ActivoBank

Com atividade desde 1994, o ActivoBank assume-se em 2010 como o primeiro Banco Digital português. Apostado na relação de proximidade com o cliente através de canais digitais, o ActivoBank tem uma oferta completa, com conta à ordem e cartões gratuitos, soluções de crédito pessoal e habitação, produtos de poupança/investimento e seguros. A abertura de conta é totalmente digital, sem ter de se deslocar a um dos 16 Pontos Activos espalhados pelo país.

Vencedor na Categoria | Banca Digital

activobak.pt



Banco CTT

O Banco CTT disponibiliza produtos financeiros simples e competitivos, através de um serviço de excelência. Assegura uma resposta completa e integrada às necessidades de cada cliente, permitindo-lhe gerir o seu dia-a-dia de forma simples e eficaz, através da rede de proximidade dos seus balcões, permitindo assim que os seus clientes olhem o futuro mais confiantes.

Vencedor na Categoria | Banca - Atendimento ao Cliente

bancocctt.pt



Associação Mutualista Montepio

A Associação Mutualista Montepio é a maior associação e a maior mutualidade portuguesa. Com mais de 180 anos de história, centra a sua atividade na disponibilização aos seus associados de soluções de poupança e proteção, através de modalidades destinadas a prevenir ou a fazer face a situações da vida (poupanças e/ou cobertura do risco de morte) ou da saúde (cobertura risco invalidez) dos associados e suas famílias.

Vencedor na Categoria | Associação Mutualista

amontepiogeral.org





Credibom

O Banco Credibom tem uma história rica que conta já com 20 anos e com mais de 350 colaboradores. Está hoje ao lado de 2 milhões de Portugueses, conta com mais de 1000 parceiros espalhados pelo continente e ilhas, contribuindo ativamente para a economia de hoje e do futuro. Posiciona-se desde o início na concessão de crédito através de uma rede de Parcerias Comerciais, nos segmentos automóvel e lar, tendo mais tarde alargado a área de atuação especializando-se em soluções financeiras para clientes finais, onde tem vindo a reforçar a sua presença. Apostando num elevado nível de serviço, rapidez de decisão, flexibilidade, simplicidade de processos e gama alargada de produtos, o Banco Credibom tem vindo ao longo dos anos a consolidar a sua posição facilitando e ajudando a concretizar os sonhos dos seus clientes.

Vencedor na Categoria | Crédito ao Consumo
credibom.pt



Raize

A Raize é um financiador de referência das micro e pequenas empresas portuguesas, especializado em financiamento de médio/longo prazo para reforço de tesouraria ou investimento em novos projetos. É uma solução de financiamento que não depende do setor bancário e financia de forma simples, e com custos muito competitivos as micro e pequenas empresas portuguesas.

Vencedor na Categoria
Crédito a Empresas - Plataforma de Financiamento
raize.pt



AMCO Intermediários de Crédito

A AMCO Intermediários de Crédito, é supervisionada pelo Banco de Portugal e especializada na prestação de serviços de intermediação de crédito e consultoria. Tem como missão apresentar as melhores soluções de financiamento de acordo com as necessidades de cada cliente de forma a simplificar e a melhorar a sua qualidade de vida através de um financiamento claro e sólido, mantendo um nível controlado de endividamento.

Vencedor na Categoria | Banca - Atendimento ao Cliente
bancocct.pt



RAIZE



Serviços banca, financiamento e seguros



Ok! teleseguros

A OK! teleseguros diferenciou-se, desde sempre, não só pela qualidade do seu serviço, como também pela oferta de soluções simples e inovadoras, que colocam as novas tecnologias ao serviço dos seus clientes, de modo a permitir-lhes uma maior comodidade, simplicidade e autonomia no acesso à simulação, à contratação e à gestão dos seus seguros.

Atualmente, a marca está presente em vários momentos da vida dos portugueses com soluções de seguros para o carro, a casa, a saúde e até mesmo para os momentos de lazer, com os seus produtos de viagem e bike. A palavra-chave da estratégia OK! é personalização, através da oferta de soluções criadas à medida de cada um.

Vencedor na Categoria | Seguros Diretos
okteleseguros.pt



Beira Dinâmica Mediação de Seguros

A Beira Dinâmica iniciou a atividade de mediação de seguros em 2008. Com o crescimento do negócio, as alterações do mercado e as exigências fiscais, a marca está presente atualmente em 4 concelhos do distrito de Castelo Branco.

A Beira Dinâmica é hoje uma empresa evoluída e preparada para o futuro. Opera nos ramos vida e não vida, com uma oferta muito diversificada e grande capacidade de resposta às necessidades dos clientes, prestando um serviço global personalizado, incluindo na gestão de sinistros.

É ágil na atuação e comunicação com os clientes, com uma forte capacidade digital.

Tem parcerias com as principais seguradoras, conseguindo assim oferecer mais e melhor aos clientes.

Vencedor na Categoria | Mediadores de Seguros
Distrito de Castelo Branco
beiradinamica.pt





EDP Solar e EDP Zero

A EDP é uma empresa global de energia, líder em criação de valor, inovação e sustentabilidade.

A EDP Comercial é uma empresa do Grupo EDP que atua no mercado livre de comercialização de energia, sendo líder nesse sector. Com uma oferta integrada de energia (eletricidade e gás natural) e serviços relacionados, fornece electricidade e gás a mais de 11 milhões de clientes e pretende continuar a inovar e evoluir de forma sustentável, antecipando e satisfazendo as necessidades dos clientes.

A EDP Comercial integra na sua cultura valores e compromissos com as pessoas e com o ambiente.

Vencedor nas Categorias
Energia Solar | Energia - Aplicações
edp.pt



MEO Energia

A MEO Energia é uma marca do grupo Altice Portugal, líder de mercado no setor das telecomunicações no nosso país, que está dedicada à comercialização de eletricidade de mercado português 100% verde.

A adesão é simples e fácil e se tiver um pacote MEO com TV, ao aderir ao MEO Energia e ao programa MEOS, recebe a dobrar, todos os meses, tudo o que gastar na fatura MEO TV para trocar por smartphones, acessórios, experiências e muito mais.

Recebe ainda todos os meses, o dobro da net móvel em todos os telemóveis do pacote MEO.

É a primeira oferta integrada de serviços de telecomunicações e energia. Permite que os clientes MEO adiram a uma oferta de eletricidade 100% verde, a preços competitivos, e que passem a usufruir de benefícios no pacote de telecomunicações, atribuídos automaticamente todos os meses.



Vencedor na Categoria
Eletricidade
meo.pt/energia



Grupel

A Grupel nasceu, em 1976, com a missão de levar Energia onde quer que seja necessária. A gama de produtos da Grupel inclui geradores elétricos dos 3 aos 3500kVA, torres de iluminação portáteis e projetos especiais feitos à medida. A Grupel tem a confiança do mercado português, tendo sido distinguida com o Prémio Cinco Estrelas e com o Estatuto PME Líder. E é, também, reconhecida à escala global, estando presente em mais de 70 países.

A melhor Energia. De Portugal para o mundo.



Vencedor na Categoria
Geradores
grupel.eu



Bongás Energias

A Bongás Energias mantém uma longa relação com a Galp, sendo um parceiro-chave na venda e distribuição de gás na região de Aveiro, comercializando gás GPL engarrafado, uma fonte de energia essencial para muitos portugueses. Dispõe de um serviço de entrega e de uma rede de proximidade, através de centenas de revendedores que permitem que o gás chegue de forma fácil aos consumidores.



Vencedor na Categoria
Gás em Garrafa
Distrito de Aveiro
bongasenergias.pt

bongás
energias

DESDE 1948



MEO

A internet fixa MEO, suportada na melhor rede de fibra ótica e com a maior velocidade de download e upload do mercado, oferece aos seus clientes a melhor experiência de internet, através da maior rede nacional de fibra ótica e é atualmente o único operador nacional com velocidade de 400 Mbps no upload.

Para além disso lançou o Router FiberGateway WiFi 6 que permite ainda melhor sinal WiFi em múltiplos equipamentos sem quebras, à máxima velocidade, mesmo com vários equipamentos ligados em simultâneo.

A MEO oferece aos seus clientes uma gama completa de smartphones desbloqueados das principais marcas. Os Smartphones MEO podem ser adquiridos a pronto pagamento ou a prestações sem juros e vêm com uma oferta de internet móvel (até 50GB), serviços de seguro e programa de retomas. A MEO foi o primeiro operador a lançar oferta de smartphones desbloqueados, com possibilidade de aquisição a prestações (sem juros).



Vencedor nas Categorias
Internet Fixa
Smartphones Desbloqueados
meo.pt



Serviços tecnologia



GMS Store

A GMS Store é um Apple Premium Reseller com oito lojas físicas e uma loja online.

As lojas GMS Store têm como objetivo proporcionar a melhor experiência de compra e de experimentação em loja de produtos Apple e de produtos do seu ecossistema, acessórios e produtos tecnológicos. Nas lojas GMS Store os clientes têm a oportunidade de conhecer e experimentar os produtos e soluções inovadoras da Apple, num ambiente dedicado, encontrando uma gama completa de soluções, aplicações e acessórios num único local.

A GMS Store apresenta os mais recentes produtos e acessórios Apple, ajuda a encontrar o ideal para cada caso, apoiando a maximização da utilização dos produtos Apple, incluindo workshops gratuitos na loja do Colombo, que abordam temas como a fotografia digital, música, criação de filmes, web design, apresentações, etc.

Vencedor na Categoria
Lojas de Tecnologia
gms-store.com/pt



tek4life

Tek4life

A Tek4life é uma marca de referência na área da informática e tecnologia que dispõe das melhores e mais vastas marcas aos preços mais competitivos. Conta com serviços de reparação técnica, aconselhamento personalizado e revenda a profissionais. Premiada com vários galardões, a Tek4life assume um papel de inovação, de diferenciação e de qualidade nos serviços prestados. Atualmente conta com 3 lojas físicas em Trofa, Braga e Porto e ainda uma loja online para satisfazer todas as necessidades inerentes ao mercado.

Vencedor na Categoria | Lojas de Tecnologia
Distritos de Braga e Porto
tek4life.pt





SmileTerrace

A SmileTerrace é uma empresa especializada na Administração de condomínios habitacionais, condomínios comerciais e propriedades privadas. Exerce a sua atividade com base no acesso permanente à informação do Condómino ou Proprietário, pelo que, através do site, é disponibilizada informação de carácter restrito. As práticas da SmileTerrace garantem um serviço baseado na transparência, rigor, profissionalismo, competência e experiência, amplamente reconhecido por todos os seus clientes.

Vencedor na Categoria
Administração de Condomínios
Distrito de Aveiro
smileterrace.pt



JM Condomínios

A JM Condomínios celebra este ano o seu 25º aniversário. Todo este caminho de sucesso, apenas foi possível pela capacidade de trabalho de todos os que diariamente contribuem para um serviço de valor acrescentado, assente na credibilidade, fiabilidade e dedicação.

A JM Condomínios atua no mercado da gestão e administração de condomínios, na prestação de serviços de manutenção e apoio a edifícios, incidindo numa relação de proximidade com os clientes e procura contínua das melhores soluções para a gestão do património e valorização dos ativos.

Vencedor na Categoria
Administração de Condomínios
Distrito de Braga
jmcondominios.com



Prado Condomínios

A Prado Condomínios atua no mercado da gestão e administração de condomínios, na gestão do património imobiliário e na prestação de serviços de manutenção e apoio a edifícios, na constante procura de soluções que tornam mais fluida e eficaz a gestão, o acompanhamento e a resposta às necessidades dos clientes. Tendo sido uma das primeiras insígnias em Portugal a obter a certificação de Qualidade do Serviço de Gestão de Condomínios, o maior desafio da Prado Condomínios continua a ser o desbravar de novos caminhos que levam ao encontro de novos serviços, soluções e metodologias de trabalho, tudo assente na especialização e formação adequada dos colaboradores, para corresponder às expetativas dos clientes.

Vencedor na Categoria
Administração de Condomínios
Distrito de Lisboa
pradocondominios.com



Serviços resolver



Condoarade

A Condoarade conta com a vasta experiência de 16 anos em gestão de condomínios. A empresa caracteriza-se pelo seu profissionalismo e pela forma sistematizada com que procede à gestão e administração das zonas comuns dos edifícios que lhe são confiados. Procurou, ao longo dos anos, melhorar continuamente os seus processos internos, encarando os edifícios com um olhar técnico e profissional, através de serviços integrados e complementares, adaptados às necessidades de cada condomínio e pelo acompanhamento permanente no que toca a questões, financeiras, administrativas, legais, técnicas e operacionais.

Vencedor na Categoria | Administração de Condomínios

Distrito de Faro
condoarade.net



My Nanny

A My Nanny foi criada por uma mãe, cuja necessidade de deixar o filho com alguém em quem confiasse, fez nascer uma marca que presta serviços de Babysitting, ao encontro do cliente onde quer que ele esteja, seja em hotel, alojamento local ou habitação.

A My Nanny, promove Formação em Babysitting e o recrutamento de babysitters certificadas com uma vasta experiência e treinadas em primeiros socorros para recém-nascidos, bebés e crianças. A My Nanny, combina cada família com a babysitter perfeita, de acordo com as particularidades de cada uma.

Presta também serviços de animação para festas e/ou aniversários e serviço de kids club em hotéis, tendo apresentado pela primeira vez em Portugal, um seguro de responsabilidade civil, reforçando assim a qualidade dos serviços e a proximidade com os clientes.

Vencedor na Categoria | Babysitting

Distrito de Faro
mynanny.pt



multipessoal

Multipessoal

A Multipessoal é uma empresa portuguesa de recursos humanos que atua nas áreas de Trabalho Temporário, Outsourcing, Facility Services, Recrutamento e Seleção Especializado e Consultoria Digital.

Responsáveis por fazer a ponte na relação entre Candidatos e Empresas desde 1993, as equipas da Multipessoal recrutam, selecionam, colocam e acompanham pessoas à procura de uma oportunidade de emprego. Para as organizações, são várias as soluções de recursos humanos disponíveis na procura por profissionais dos mais diversos setores. A atividade da Multipessoal está diretamente relacionada com a sua visão: ser a primeira escolha no mundo do trabalho.

Vencedor na Categoria | Recrutamento e Seleção de RH

multipessoal.pt





Machrent

Criada em 2007 e com capital 100% Português, a Machrent trabalha com proximidade numa rede muito diversificada que inclui empresas nos sectores da construção, indústria, entidades governamentais, agricultura, eventos e outros prestadores de serviços.

A maioria da sua frota está distribuída por 6 famílias: Plataformas Elevatórias, Movimentação de Cargas, Movimentação de Terras, Compactação, Espaços Verdes e Produção de Energia numa frota superior 1.000 equipamentos, com mais de 200 modelos. Contando ainda com formação certificada, assistência técnica e acompanhamento no terreno.

Vencedor na Categoria
Aluguer de Equipamentos
machrent.pt/Portal



2045

Empresa de segurança privada, sustentada pela forte capacidade técnica, excelência do serviço, experiência acumulada e dinamismo, a 2045 tem no seu código valores e princípios marcados pelo seu fundador (Major Coronel Jaime Neves). Em contínua inovação dos seus serviços, a marca preconiza uma visão integrada da segurança privada, em que o comportamento humano é valorizado com a integração de soluções de cariz tecnológico.



Vencedor na Categoria
Segurança Integrada
2045.pt



Vito

Presente no mercado há mais de 30 anos, a VITO é uma referência nacional e internacional em máquinas, ferramentas, equipamentos e acessórios para construção, agricultura, jardinagem, segurança e auto.

Com presença em mais de 2.000 pontos de venda, a sua gama diversificada e alargada de produtos, a inovação e a qualidade dos seus produtos fazem da Vito a escolha preferencial dos consumidores,



Vencedor na Categoria
Ferramentas e Acessórios
vito-tools.pt

Serviços resolver

Worten

A Worten é focada em trazer o melhor da tecnologia a todos, disponibilizando mais de um milhão de produtos aos melhores preços, estando próxima dos portugueses, através da experiência de contacto humano nas lojas físicas, de modo a que sintam que podem contar com a sua "Worten. Sempre." A Worten Resolve confirma isso mesmo, resolvendo todos os nossos problemas e necessidades relacionados com instalação de equipamentos, reparações e manutenções, configurações e instalação de software, assistência técnica remota e no local e substituição de ecrãs e baterias em telemóveis. Disponibiliza além da vasta oferta de serviços técnicos, a Certificação Energética, obrigatória por lei, que avalia a eficiência dos imóveis. Na Worten existem várias gamas deste serviço diferenciando-se por tipologia de imóvel e regalias específicas do serviço (standard/plus).



Vencedor nas Categorias
Certificação Energética,
Reparação Informática,
Instalação de Eletrodomésticos,
Assistência Técnica ao Domicílio
e Eletrodomésticos - Serviço pós-venda
worten.pt



Fixando

A Fixando é a plataforma online que torna fácil a contratação de serviços, ajudando os utilizadores a realizar os seus projetos, quer se trate de encontrar um electricista, um profissional de remodelações, um serviço de catering, um fotógrafo ou um contabilista. Na Fixando, irá encontrar profissionais avaliados e de confiança qualificados em mais de 1200 categorias de serviços. Aceda a www.fixando.pt ou instale a App e...resolva!

Vencedor na Categoria | Plataforma Online de Contratação de Serviços
fixando.pt



Atelier da Flor



O Atelier da Flor existe como marca há 5 anos, com experiência da fundadora de mais de 20 anos no ramo da Arte Floral. Tem loja aberta ao público em Sacavém e faz entregas nacionais e internacionais em 24 horas. Executa todo o tipo de arranjos florais (secos e flores naturais), para todas as ocasiões - casamentos, eventos, decoração, televisão, empresas. Manifesta alta competência na simbiose de execução entre flores secas e flores naturais, mantendo-se na vanguarda da inovação floral e das novas tendências que se vão verificando não só em Portugal como no Mundo.

Com um crescimento sustentado, o Atelier da Flor posiciona-se no segmento de floristas média-alta e alta qualidade com forte carteira de clientes no mercado de Lisboa Norte.

Vencedor na Categoria
Floristas
Distrito de Lisboa
atelierdaflor.pt





Meu Super

Meu Super é uma marca de franchising do grupo Sonae MC. As lojas Meu Super são lojas de proximidade, localizadas em zonas habitacionais e com uma gama ajustada à sua envolvente. Com mais de 300 lojas, os clientes podem encontrar os produtos da marca Continente e usufruir das vantagens do Cartão Continente.

As lojas Meu Super primam pelo atendimento e gama customizada, por isso cada loja Meu Super é única, ajustando a "mercearia" ao gosto da freguesia, oferecendo horários alargados e, em alguns casos, entregas ao domicílio.



Vencedor na Categoria | Lojas de Proximidade
meusuper.pt

Maria Alecrim

O mercado Maria Alecrim é uma marca que surgiu da vontade de resgatar os atributos das raízes portuguesas e o que elas têm de melhor: a amigável experiência de compra, a relação interpessoal entre clientes, colaboradores e fornecedores e proporcionar uma compra justa. O Maria Alecrim nasceu da evolução de um minimercado familiar com 33 anos de história, pequeno em tamanho mas gigante em dedicação.

A nova marca assume uma imagem mais fresca, mantendo a sua postura de responsabilidade social, procurando sempre melhorar processos e relações com a comunidade local. Genuinamente portuguesa, celebra as nossas raízes através da qualidade dos produtos, do atendimento, da rotina de compra dos clientes e da colaboração com os fornecedores.



Vencedor na Categoria
Supermercados
Distrito do Porto
mariaalecrim.pt



Tartaruguita

A Tartaruguita é uma loja online com produtos para bebés e crianças de elevada qualidade, diferenciados e recomendados por especialistas em desenvolvimento infantil.

A Tartaruguita aposta em produtos promotores da independência e autonomia dos mais pequenos, que lhes tragam mais valias no desenvolvimento, saúde e bem-estar, produtos ecológicos e/ou que sejam facilitadores do dia-a-dia dos pais.

Há uma preocupação constante em proporcionar uma excelente experiência de compra: pela qualidade dos produtos, pela constante atualização e melhoria do site, rapidez de processamento e envio das encomendas, apresentação e embalagem da encomenda, oferta de brindes, e atendimento personalizado e sempre disponível (seja para dúvidas antes da compra ou no pós-venda).

Vencedor na Categoria
Loja Online de Puericultura
tartaruguita.pt



Serviços espaços para eventos



Quinta do Alferes de Crasto

A Quinta do Alferes de Crasto é uma das pioneiras na organização de eventos na zona do Douro Litoral – Vila do Conde, sendo alvo de distinção na qualidade, profissionalismo, exigência e confiança dos seus serviços.

Este é um espaço cheio de história, recuperado e adaptado à modernidade, capaz de realizar todo o tipo eventos respondendo a necessidades específicas, com destaque para os eventos familiares, como os casamentos.

Com jardins, salão panorâmico, salão rústico, sala jardim, open air, sala de estar, sala para crianças, camarim e parque de estacionamento, este espaço realiza também eventos corporativos ou abertos ao público, com venda de bilhetes.

A decoração e o catering estão sempre incluídos, de forma personalizada.

Vencedor na Categoria | Espaço para Eventos

Distrito do Porto
quintadoalferes.pt



Quinta da Fontoura

Situada no concelho de Albergaria-a-Velha, entre campos de cultivo e cursos de água, a Quinta da Fontoura é um local idílico e de permanente harmonia com a natureza e a sustentabilidade. Pertença da mesma família desde o século XIX, esta entrega-se com paixão ao seu cuidado, tratando com amor todos os seus recantos, ao longo de mais de 3 hectares, que incluem pátios, zonas de convívio, salão envidraçado, jardins, um lago e piscina biológicos e um bosque centenário. Comodidades como estacionamento privado, acessibilidades adaptadas, Wi-Fi, salão climatizado com capacidade até 250 pessoas, serviço de catering, disponibilidade audiovisual, alojamento e uma equipa profissional e apaixonada, fazem da Quinta da Fontoura o local ideal para eventos particulares ou empresariais

Vencedor na Categoria | Espaço para Eventos

Distrito de Aveiro
quintadafontoura.pt



Quinta do Palhas

A Quinta do Palhas é um espaço para eventos com 30 anos de história, localizado num ambiente rústico, próximo ao Carregado. Com capacidade para receber até 300 pessoas no salão principal, é reconhecido por quem o visita como um espaço onde qualquer convidado se sente em família. A equipa, vocacionada para eventos sociais, transformam dias banais em dias muito especiais, quer seja um casamento, batizado ou festas de aniversário. Em dias tão importantes nenhum detalhe pode falhar, e a equipa da Quinta do Palhas dedica-se a 100% a cada pormenor.

Vencedor na Categoria | Espaço para Eventos

Distrito de Lisboa
quintadopalhas.com





IBS | Intelligence Booking Services Portugal

Com a mais avançada tecnologia, a IBS garante o melhor preço e um serviço de excelência, sendo a primeira agência de viagens no mundo a lançar um Assistente Virtual de Viagens através de uma inovadora Aplicação. Para além de poder adquirir quase tudo à distância de um clique, esta tecnologia permite-lhe ter o seu próprio Assistente de Viagem, que comunica em qualquer idioma, garante a segurança dos seus filhos em férias ou reserva o seu restaurante favorito, entre muitas outras possibilidades.

Sediada em Portugal, a IBS tem os melhores parceiros nacionais e internacionais para oferecer o mais completo conjunto de produtos e serviços turísticos aliados a uma plataforma inovadora que promete mudar a realidade do consumo de férias e lazer no Mundo. Descubra já hoje o futuro.

Vencedor na Categoria
Gestor de Férias
ibsportugal.com



Pinto Lopes Viagens

A Pinto Lopes Viagens é um operador turístico e agência de viagens português, especializado em viagens em grupo, culturais e de autor. Com 45 anos de experiência, organiza anualmente cerca de 650 circuitos, levando quase 20.000 viajantes a todos os continentes. Além dos destinos tradicionais, a oferta da Pinto Lopes Viagens contempla também destinos fora das rotas turísticas convencionais. Entre estes, está a Coreia do Norte, onde a Pinto Lopes foi primeira agência portuguesa autorizada a conduzir um grupo de turismo cultural.

Vencedor na Categoria
Agências de Viagens
pintolopesviagens.com

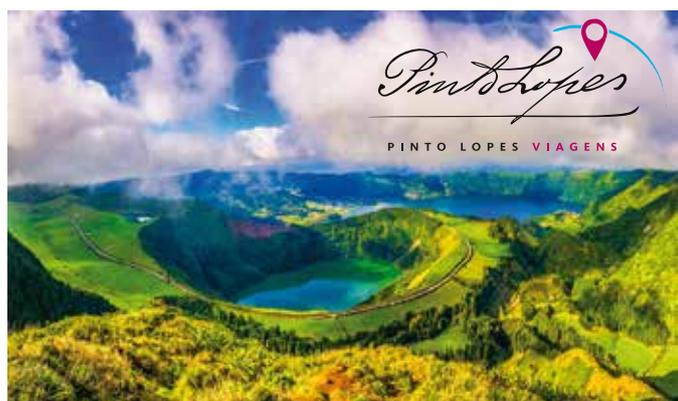


JEA

A empresa JE Andrade Lda. existe desde 1975. É uma marca portuguesa, que tem passado de geração em geração, na mesma família com o prestígio e o rigor que são uma referência no setor das revistas de passatempos.

Cada revista JEA é especializada num passatempo específico: cruzadexes, passatempos diversos, sudokus, criptocruzadas, palavras cruzadas ou numéricos, com o objetivo de ir ao gosto de cada leitor. Os passatempos são elaborados por pessoas e não por programas informáticos, com o uso correto da língua portuguesa e com a preocupação de ocupar os tempos livres mas com um caráter pedagógico.

Vencedor na Categoria
Revistas de Passatempos
jea.pt



Revistas de Passatempos
desde 1975



Vencedor na Categoria
Transporte Ferroviário de Passageiros
Distritos de Lisboa e Setúbal
fertagus.pt



Fertagus

A passagem pela Ponte 25 de Abril num comboio da Fertagus, é uma experiência a não perder, um passeio diferente que nos transporta de margem a margem permitindo um olhar sobre o Tejo muito diferente do habitual. A partir de Lisboa, siga até Setúbal, sem carro, confortavelmente de comboio.

Operador privado que explora o Eixo Ferroviário Norte/Sul, ligando as margens sul e norte do Tejo, a Fertagus realiza hoje mais de 80 mil deslocações diárias, fazendo parte da vida de milhares de pessoas.

O grande desafio da Fertagus para o futuro é continuar a demonstrar que o transporte público é uma alternativa de qualidade, consolidando a posição de melhor e mais importante agente de Mobilidade da Península de Setúbal.

cuida-Te

O bem-estar pode ser Cinco Estrelas

O conceito de bem-estar remete-nos para tudo o que nos faz sentir bem, equilibrados e fortalecidos de corpo e alma. Em resumo, cuidados.

Saúde, alimentação, exercício físico, beleza e higiene, são áreas que contribuem para o nosso bem-estar e que permitem usufruir de um cuidado físico que nos deixa em equilíbrio total. Conhece aqui, marcas, produtos e serviços que te vão deixar em estado Cinco Estrelas.







Vencedor na Categoria
Criopreservação
crioestaminal.pt

Crioestaminal

A Crioestaminal, com 19 anos de existência, foi pioneira na criopreservação de células estaminais em Portugal, sendo o maior banco da Península Ibérica, e integra atualmente o maior grupo europeu da área, que conta com mais de 450 mil amostras recolhidas e guardadas. Conta também, com o maior número de amostras resgatadas e transplantes realizados, com mais de 100 utilizações de amostras de sangue do cordão umbilical, 10 das quais em crianças portuguesas, e mais de 2000 utilizações com tecido do cordão umbilical.

Nos dias de hoje, o sangue do cordão umbilical é usado, à semelhança da medula óssea, para o tratamento de mais de 80 doenças graves: doenças hemato-oncológicas, como leucemias e linfomas, imunodeficiências, anemias, talassemias, doenças metabólicas, entre outras. Para além disso, desde 2005 tem vindo a ser utilizado de forma inovadora em aplicações de medicina regenerativa.

Também as células do tecido do cordão umbilical têm vindo a ser investigadas para uma série de doenças, como diabetes, artrite reumatoide, lúpus e esclerose múltipla, entre muitas outras.

A Crioestaminal tem vindo a promover um trabalho de referência na terapêutica com células estaminais, com quatro patentes internacionais registadas e vários projetos de investigação em curso. Investe, anualmente, cerca de 10% do seu volume de negócios em Investigação e Desenvolvimento. A Crioestaminal é acreditada internacionalmente para o processamento do sangue e do tecido do cordão umbilical pela Association for the Advancement of Blood & Biotherapies e tem desenvolvido estratégias de acessibilidade de modo a que mais famílias tenham acesso aos seus serviços. Além de guardar as células estaminais das famílias para o tratamento de doenças, a Crioestaminal promove a possibilidade de acesso a tratamentos inovadores com células estaminais, estando a desenvolver projetos para a produção de novos medicamentos de terapia celular.



Saúde clínicas e hospitais

Lusiadas Saúde

A Lusiadas tem uma importante Missão: ajudar as pessoas a viver vidas mais saudáveis e contribuir para que o sistema de saúde funcione melhor para todos. Com uma rede de 11 Hospitais e Clínicas de norte a sul do País, nomeadamente: Hospital Lusiadas Braga, Hospital Lusiadas Porto, Clínica Lusiadas Gaia, Hospital Lusiadas Lisboa, Clínica Lusiadas Almada, Hospital Lusiadas Amadora, Clínica Lusiadas Oriente, Hospital Lusiadas Albufeira, Clínica Lusiadas Faro, Clínica Lusiadas Forum Algarve, e Hospital de Cascais em regime de Parceria Público-Privada.

Vencedor na Categoria
Hospitais Privados
lusiadas.pt



Casa de Saúde São Mateus Hospital

Um projeto iniciado em 1961, conhece hoje uma realidade superior que garante Serviços de Saúde promotores de qualidade de vida a Viseu e a toda a região de abrangência deste Hospital Privado.

A Casa de Saúde São Mateus Hospital conta com uma área hospitalar de 13.500m², inserida num novo edifício com 8 pisos, dotado de 4 salas de bloco cirúrgico, 70 camas de internamento, atendimento médico permanente 24 horas, mais de 35 gabinetes de consulta externa para as mais de 45 especialidades, além das várias Unidades Médicas diferenciadas, como sejam: a Unidade de Pediatria, os serviços de Fisioterapia e Medicina Física e Reabilitação, ou ainda a Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Convalescença.

Vencedor na Categoria | Clínicas Médicas
Distrito de Viseu
+ 351 232 423 423
casadesaude.pt



Ibervita

A medicina faz-se de conhecimento, experiência e aprendizagem contínua. É com esses valores que a equipa de colaboradores da Ibervita, dotados da mais alta qualificação técnica, científica e valores humanos, garante as melhores práticas médicas. A Ibervita compromete-se com a melhoria e evolução contínua dos serviços e padrões de atendimento, garantindo o mais alto nível de excelência médica nas especialidades que abrange. A equipa multidisciplinar compreende os melhores especialistas nas diferentes áreas de atuação, que recebem formação contínua, trabalhando em conjunto para assegurar que os pacientes da clínica recebem os melhores cuidados de saúde, 24 horas por dia.

Vencedor na Categoria | Clínicas Médicas
Distrito de Aveiro
+ 351 231 525 767
ibervita.com



Saúde clínicas e hospitais



Policlínica Central da Benedita

A Policlínica da Benedita desempenha funções desde 1982, com serviços de consultas médicas (serviço médico permanente), exames complementares de diagnóstico e análises clínicas, sendo que conta com mais de 45 especialidades médicas e também um centro de fisioterapia e uma unidade de medicina dentária. Está aberta todos os dias do ano, incluindo domingos e feriados.



Vencedor na Categoria | Clínicas Médicas

Distrito de Leiria

+ 351 262 925 610

grupoh.pt

Clínicas miMed

A miMed é uma rede de 10 Clínicas médicas, na região de Lisboa e Vale do Tejo, focada na Medicina Geral e Familiar (Médico de Família) e Enfermagem. Está disponível em horário alargado para consultas programadas ou de urgência. Tem Programas de Saúde próprios: desde 8,25€/mês - o "Cuidar" e o "Cuidar+" - que dão vantagens no acesso a todos os serviços das suas Clínicas, com o enorme benefício de consultas com o Médico de Família e Enfermeiro, de forma ilimitada, sem custos acrescidos. A miMed tem agora a Área de Cliente, onde pode marcar consultas online, ver o seu histórico de marcação ou fazer uma remarcação. É mais fácil pensar na sua Saúde à distância de um clique, 24h/dia.

A miMed quer que a Saúde faça parte do dia-a-dia das famílias Portuguesas.



Vencedor na Categoria | Clínicas Médicas

Distrito de Lisboa

+ 351 913 330 504 | + 351 239 196 580

mimed.pt



miMed

Agarre a sua Saúde



Villas
de Palmela
Policlínica

Policlínica Villas de Palmela

A Policlínica Villas de Palmela é uma unidade de saúde, moderna e polivalente, com uma oferta clínica diversificada, um corpo clínico altamente qualificado e uma abordagem multidisciplinar e integrada, que permite prestar um serviço de qualidade e diferenciado. Disponibiliza uma oferta alargada de serviços de saúde - dezenas de Especialidades Médicas, Enfermagem e Exames Complementares de Diagnóstico - com vista à prevenção da doença e à educação para a saúde, apostando numa relação de proximidade, de forma a estabelecer relações duradouras e de confiança com os utentes.

Os cuidados de saúde são prestados com respeito absoluto pela individualidade e necessidades de cada um, através de um atendimento personalizado, proporcionando uma vivência plena de saúde e bem-estar.



Vencedor na Categoria | Clínicas Médicas

Distrito de Setúbal

+ 351 21 288 13 31

policlinicavillasdepalmela.pt



Clínica de São Sebastião

A Clínica de São Sebastião, conta com 15 anos de experiência ao serviço da população da Região Autónoma dos Açores, apostando na formação e inovação e na melhoria contínua dos serviços prestados. Cerca de 80 clínicos e 50 técnicos e enfermeiros, colaboram com a Clínica de São Sebastião, uma unidade convenionada com o Serviço Regional de Saúde, com acordo com a ADSE e os principais operadores de saúde.



Vencedor na Categoria | Clínicas Médicas
São Miguel, Açores
+ 351 296 650 850
clinicasaosebastiao.com



Clínica Dentária Santa Madalena

O Grupo Clínica Dentária Santa Madalena, conta com mais de 27 anos de atividade e é constituído por 19 clínicas espalhadas por Portugal, mais de 180 gabinetes e mais de 400 Médicos Dentistas e Higienistas Orais. Desde o primeiro dia, tem procurado inovar continuamente, disponibilizando aos seus pacientes todas as áreas de intervenção da Medicina Dentária, equipamentos e tecnologias avançadas, onde se destacam: Scanner Intraoral; Imagiologia 3D; Tecnologia CAD/CAM; Microscópio Cirúrgico; Coroa no próprio dia.



Vencedor na Categoria
Clínicas Dentárias
santamadalena.pt



Alinea Premium Dental Care

A Alinea foi criada em 2011 pelo Dr. César Pimentel com a intenção de promover um serviço de qualidade e excelência e a preocupação de oferecer aos pacientes um atendimento premium, aliado a um tratamento multidisciplinar, com uma equipa de profissionais experientes e com as melhores tecnologias e equipamentos. A clínica Alinea é uma clínica dentária multidisciplinar que conta com uma equipa de profissionais com vasta experiência, que utiliza as melhores tecnologias e equipamentos de forma a oferecer tratamentos de excelência a todos os pacientes. A Alinea investe constantemente em inovação tecnológica para proporcionar um tratamento de qualidade e conforto ao paciente.



Vencedor na Categoria
Clínicas Dentárias
Distrito de Faro
alinea.pt

Saúde clínicas e hospitais



Madeira Medical Center

A clínica Madeira Medical Center presta cuidados de saúde preventivos, curativos e de reabilitação, garantindo elevados padrões de qualidade no atendimento e na prestação de cuidados. Oferece cuidados de saúde de qualidade tais como, Consultas de Especialidade, Análises Cínicas, Exames Complementares de Diagnóstico e Enfermagem, Exames Especiais (Cardiologia, Gastroenterologia, Neurofisiologia, Pneumologia e Urologia), Medicina Física e de Reabilitação e Serviço de Atendimento Permanente (urgências).

Dotada de equipamentos premium que permitem um diagnóstico precoce e seguro, ao qual alia um corpo de profissionais de elevadas competências técnicas e humanas, a clínica Madeira Medical Center, permite a integração de atos clínicos de diagnóstico com todas as intervenções médicas, cirúrgicas e reabilitativas, oferecendo cuidados de saúde de forma global e estruturada.

Vencedor na Categoria | Clínicas Médicas
Região Autónoma da Madeira
+ 351 291 00 33 00
grupohpa.com/pt



FisioCoimbra

Criada em 2003 com a finalidade de prestar cuidados de Fisioterapia diferenciados, pela via do trabalho sério, desenvolvido tecnicamente, com qualidade e humanização, a FisioCoimbra evoluiu para responder às necessidades dos clientes, procurando sempre a transversalidade de serviços e soluções de saúde e bem-estar que englobam para além da fisioterapia, avaliações de aptidão física, programas de exercícios personalizados, terapia da fala e nutrição. A meta da FisioCoimbra é dar mais vida aos anos, mantendo a vida em movimento!

Vencedor na Categoria | Clínicas de Fisioterapia
Distrito de Coimbra
+ 351 913 330 504 | + 351 239 196 580
fisiocoimbra.pt



Physioclem

Na Physioclem, encontra uma equipa dinâmica, que aposta na formação, para responder adequadamente aos desafios de cada utente. Tem serviços focados na Fisioterapia, Osteopatia e Bem-estar, prestando cuidados não só nas suas clínicas, como também em instituições, clubes desportivos, empresas e domicílios.

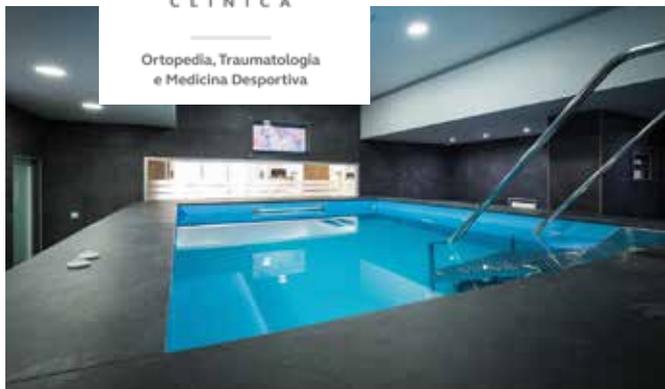
Tendo em conta que a Physioclem, com duas décadas de existência, apoia iniciativas inovadoras, que promovam uma sociedade ativa e participativa, tem, neste momento, alguns de projetos em destaque: Ciclos de Uma Mulher, Physioclem Nascer, Idade 100 Limites, Investigação Physioclem, Incubadora Physioclem, Literacia em Saúde, Healthy Ageing e Geração S+.

Vencedor na Categoria | Clínicas de Fisioterapia
Distrito de Leiria
physioclem.pt





Ortopedia, Traumatologia
e Medicina Desportiva



Clínica Lambert

A Clínica Lambert conta com mais de 30 anos de experiência na área da Ortopedia e Fisioterapia. Nestas décadas partilhadas com pacientes, corpo clínico e equipa, muito mudou. Mantém-se ainda assim inalterado o foco no bem-estar e num atendimento de excelência a todos os que nos procuram.

Com um piso totalmente dedicado à prática de fisioterapia, equipado com tecnologia de ponta e uma piscina dedicada à Hidroterapia, oferece também um serviço ao domicílio na área metropolitana de Lisboa e margem sul. Com uma equipa e instalações de excelência, a sua recuperação será o nosso foco.



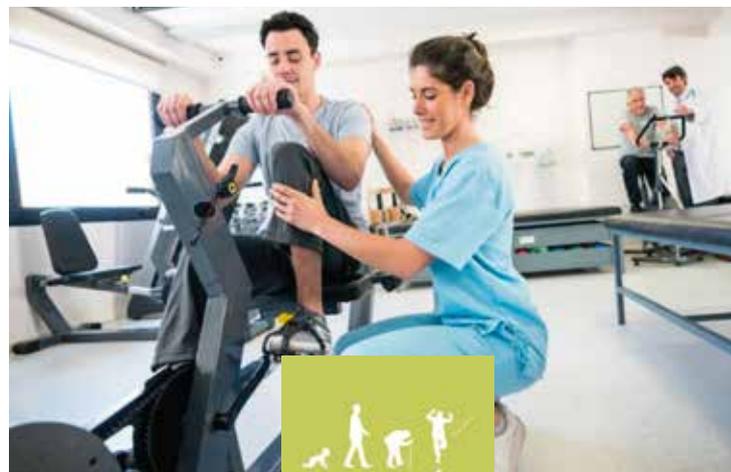
Vencedor na Categoria | Clínicas de Fisioterapia
Distrito de Lisboa
+351 217 582 336
clinicalambert.pt

Phisio4u

A Phisio4u é uma clínica de fisioterapia e reabilitação com o objetivo de promover o bem-estar físico e mental através de técnicas e programas especializados, num espaço funcional e acolhedor de acordo com uma metodologia de atendimento muito focada no paciente.

Conta com uma equipa multidisciplinar muito dinâmica e apaixonada pelo que faz, formada por profissionais altamente capacitados, e muito presentes no processo de promoção e manutenção da saúde.

A Phisio4u conta com as seguintes especialidades: Medicina física e reabilitação, Nutrição, Psicologia, Terapia da fala, Fisioterapia, Pré e pós parto, Pilates Clínico e Treinos Personalizados.



Vencedor na Categoria | Clínicas de Fisioterapia
Distrito de Setúbal
+351 215 968 078
phisio4u.pt

Saúde clínicas e hospitais

Insparya

A Insparya dedica-se exclusivamente ao diagnóstico, tratamento e investigação em saúde e transplante capilar, com tecnologia de última geração e um serviço personalizado. Médicos, Enfermeiros, Assesores Clínicos e Investigadores, em constante formação, compõem um corpo clínico com mais de 200 elementos, especialistas em áreas fundamentais na abordagem ao diagnóstico e ao tratamento da Alopécia, desde a Dermatologia à Medicina Geral e Familiar, passando pela Psiquiatria, Anestesia e Medicina Corretiva e Reconstructiva. Com índices de satisfação que a colocam em número 1 na área dos implantes capilares, a marca tem instalações em Portugal (Braga, Lisboa, Porto e Vilamoura) e em Espanha (Madrid, Marbella e Valência).

Vencedor na Categoria
Transplante Capilar
insparya.pt



Dr. Ergo

As clínicas Dr. Ergo são especializadas na visão, e ambicionam chegar ao maior número de pacientes como cuidadores primários de saúde ocular, atuando na prevenção visual e diagnóstico precoce de patologias e seu tratamento, abrangendo todas as áreas e especialidades com equipas multidisciplinares.

Prestando serviços em todas as especialidades na área da saúde ocular, as equipas dedicadas, motivadas e altamente qualificadas das Clínicas Dr. Ergo, diagnosticam erros refrativos, patologias e outros problemas que envolvam as estruturas do globo ocular e o seu tratamento, adequando sempre de forma atenta e personalizada, a melhor solução para cada cliente.

As Clínicas Dr. Ergo dispõem de consultas de optometria, contactologia avançada, oftalmologia, ortóptica, de síndrome postural, de ortoqueratologia de próteses oculares e consulta de psicologia.

Vencedor na Categoria
Clínicas de Visão
Distritos de Aveiro, Leiria e Viseu
dr-ergo.pt



Saúde Óticas

Ótica Transmontana

Com 50 anos de história, a Ótica Transmontana é uma empresa de referência em cuidados de saúde ocular na região de Trás-os-Montes. Trabalha com as principais e mais conceituadas marcas de lentes, aros e produtos auditivos e integra uma equipa de profissionais em optometria, audiologia e técnicos de ótica ocular que estão preparados para aconselhar e acompanhar o cliente.

Como inovação, a tecnologia da realidade aumentada adaptada à ótica permite que o cliente fique com uma perceção exata de como o produto se adapta às suas necessidades.

Vencedor na Categoria

Serviços Óticos

Distritos de Bragança e Vila Real
oticatransmontana.pt



Óptica Cruz

Com mais de meio século de experiência em saúde visual, a Óptica Cruz é uma referência, fornecendo as marcas mais prestigiadas, aos melhores preços, desde armações e lentes graduadas, óculos de sol e produtos de contactologia.

A Óptica Cruz, nos seus 2 espaços comerciais em Viana do Castelo e Póvoa de Varzim, faz também consultas de optometria, aconselhamento técnico, adaptação de lentes de contacto e disponibiliza as melhores ferramentas de diagnóstico de saúde ocular e de medição de dados para a realização e centragem dos óculos através de tecnologia inovadora como o visiooffice 2.

Vencedor na Categoria

Serviços Óticos

Distrito de Viana do Castelo
opticacruz.pt



Ópticas Lince

O Grupo Ópticas Lince conta com mais de 25 anos de experiência e 15 lojas nos distritos da Guarda, Castelo Branco, Coimbra, Leiria, Porto e Santarém.

Tem como principal missão garantir um serviço totalmente personalizado, aliando o rigor à qualidade dos seus produtos e serviços, dispondo para isso de uma equipa de profissionais altamente qualificada e com formação técnica ao mais alto nível, repartida pelas diversas áreas de Optometria, Contactologia e Ortóptica.

Vencedor na Categoria

Serviços Óticos

Distritos de Castelo Branco, Coimbra, Guarda, Leiria, Porto e Santarém
opticaslince.pt



Óptica Havaneza

A Óptica Havaneza é uma empresa familiar, fundada em 1944, reconhecida no mercado nacional e internacional do setor pela sua competência, credibilidade e rigor, tendo presença na região do Alentejo com 4 óticas nas cidades de Évora, Montemor-o-Novo e Reguengos de Monsaraz.

Os seus serviços são focados na prestação de cuidados visuais de excelência, através de profissionais dedicados e experientes. A missão da Ótica Havaneza é cuidar da saúde visual dos seus utentes, para isso, disponibilizam gabinetes e laboratórios equipados com os mais modernos equipamentos.

Vencedor na Categoria

Serviços Óticos
Distrito de Évora
opticahavaneza.pt



Virtual Eyewear Assistant - Alberto Oculista

Com mais de 35 anos de presença no mercado português, a Alberto Oculista é formada por profissionais com vasta experiência em saúde ocular e cuidados da visão. Atualmente conta com mais de 70 lojas no território nacional, incluindo ilhas e em Madrid. O serviço "Óculos 100% à Medida" – VEA (Virtual Eyewear Assistant) é um exclusivo nacional da Alberto Oculista.

Graças ao VEA é possível criar um par único de óculos, totalmente moldados ao rosto de cada um. Este serviço permite a recolha de todas as medidas biométricas do rosto, digitalizando-o, de forma a criar uns óculos 100% ajustados e à medida. Além disso, permite também a personalização máxima dos óculos, mediante os gostos e escolhas do cliente, com inúmeras possibilidades de cores, padrões e formatos. Um serviço inovador, revolucionário, único e exclusivo em Portugal.

Vencedor na Categoria

Óculos 100% à Medida
albertooculista.com



Vencedor na Categoria
Residências Sênior
Distritos de Aveiro, Coimbra
e Setúbal
residenciasmontepio.pt



Residências Montepio

As Residências Montepio têm por missão satisfazer as necessidades de apoio e assistência de pessoas em fase de reabilitação, seniores e/ou debilitadas, disponibilizando uma oferta de serviços multifacetada e de elevada qualidade, com grande profissionalismo, quer em instalações próprias (residências assistidas, centros de dia e unidades de cuidados continuados) quer nos seus domicílios (apoio domiciliário e teleassistência).

Como operador de referência, está comprometida com elevados níveis de qualidade de serviço, boas práticas de relacionamento e cuidada atenção com os residentes, utentes e seus familiares.



Recovery IPSS

Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, a Recovery tem como missão a assistência em cuidados de saúde mental e a melhoria da qualidade de vida de pessoas portadoras de doença mental e respetivas famílias/cuidadores informais.

As três unidades da Instituição, têm acordos de cooperação com os Ministérios da Saúde e do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. Em paralelo, a RECOVERY IPSS apoia famílias carenciadas, disponibilizando bens de primeira necessidade.



Vencedor na Categoria
Cuidados de Saúde Mental
Distrito de Braga
recovery.pt



Medicare

A Medicare é uma marca 100% portuguesa que democratizou o acesso à saúde privada para milhões de famílias. Com mais de 15 anos de experiência, os Planos de Saúde da Gama Platinum são os únicos no mercado a incluir atos de medicina dentária gratuitos, médico ao domicílio, video-consulta grátis, beneficiando igualmente de descontos exclusivos numa rede nacional de hospitais, clínicas, médicos, dentistas, farmácias, óticas e outros serviços de saúde e bem-estar. A adesão pode ser feita online ou via telefone com utilização imediata, sem períodos de carência e sem limites de utilização.

Vencedor na Categoria | Planos de Saúde
medicare.pt



Care Kuidados

Estabelecida no Porto há 12 anos, a Care Kuidados possui uma equipa de especialistas nas áreas sociais, de psicologia, enfermagem e gestão, organizada para prestação de serviços de apoio domiciliário. Devidamente licenciada pelo Instituto de Segurança Social destaca-se pelo profissionalismo e pela vasta experiência assente em valores como a disponibilidade, personalização, compreensão e ajuda. Motivados para atingir a excelência, o acompanhamento é feito em equipa, com as famílias, proporcionando ao cliente o maior conforto e dignidade, permitindo que mantenha a sua autonomia no ambiente que melhor conhece: a sua casa.

Vencedor na Categoria | Apoio Domiciliário
Distrito do Porto
carekuidados.pt



Interdomicílio

A Interdomicílio é uma rede especializada em serviços domésticos e cuidados assistenciais, com mais de 10 anos de experiência no setor. Representada no Grupo OuiCare, está presente em Portugal, Espanha e México. A Interdomicílio oferece uma diversificada gama de serviços no domicílio, para a família e para o lar, divididos em 4 áreas de intervenção: Serviço Doméstico, Manutenção do Lar, Serviços de Apoio Domiciliário e Cuidados a Crianças. É missão da marca tornar a vida dos seus clientes mais fácil, oferecendo-lhes ajuda com soluções profissionais e personalizadas, adaptando-se às especificidades de cada família, sempre com a garantia de máxima confiança e qualidade.

Vencedor na Categoria | Apoio Domiciliário
Distritos de Lisboa e Braga
interdomicilio.pt





Fundação Betânia

A Fundação Betânia – Centro Apostólico de Acolhimento e Formação é uma IPSS, com sede em Bragança, criada em 1996, em homenagem às famílias cristãs de todo mundo. Encontra-se integrada num espaço rural com cerca de 41 mil metros quadrados, onde as zonas verdes abundam, possibilitando uma proximidade e contacto com a natureza ímpares.

Edificada em valores e princípios do Amor e Humanismo cristãos, a Instituição tem como missão acolher e apoiar a população idosa, potenciando a sua (re) socialização e autonomia, oferecendo um leque diversificado de atividades específicas e adaptadas a cada Utente, através de três respostas sociais:

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas;
- Centro de Dia;
- Serviço de Apoio Domiciliário.

Atualmente, a Instituição é uma referência no distrito de Bragança pela qualidade dos serviços prestados à comunidade sénior, onde a procura da inovação e diversidade de serviços é uma constante.

Vencedor na Categoria | Apoio Domiciliário

Distrito de Bragança
fundacaobetania.com.pt



Saúde Até Si

A Saúde até Si é uma empresa de apoio domiciliário e cuidados de saúde ao domicílio sediada em Coimbra, que presta serviços de acordo com um plano individualizado de cuidados ajustado às necessidades e especificidades de cada pessoa e família.

Procuramos proporcionar no conforto do lar dos nossos clientes, os cuidados de saúde e bem-estar de que necessitam.

Desde o apoio domiciliário até à prestação de cuidados diferenciados, realizamos consultas médicas e exames complementares, alugamos e vendemos ajudas técnicas, entre muitos outros serviços. E devido à sua importância, não esquecemos a importância do bem-estar, podendo os nossos clientes usufruir igualmente de massagens, cabeleireiro e estética. Sempre em casa.



Vencedor na Categoria | Apoio Domiciliário

Distrito de Coimbra
saudeatesi.pt



Centro Social Vale do Homem

O Centro Social do Vale do Homem é constituído por 3 estruturas residenciais seniores: Centro Social (Sede - Vila Verde), Lar das Termas (Amares) e Casa da Alegria - dedicada ao idoso com Alzheimer / Demência (Vila Verde).

Possui equipamentos com vista a garantir a qualidade de vida dos idosos, assim como uma equipa multidisciplinar (psicólogo, musicoterapeuta, gerontólogo, assistente social, psicomotricista, fisioterapeuta, nutricionista...) utilizando terapias não farmacológicas que ajudam a controlar a sintomatologia da demência, dispoendo para o efeito de salas multisensoriais para a sua realização e do Jardim Terapêutico e Sensorial onde se desenvolvem atividades de estimulação cognitiva e sensorial, também aberto à comunidade.

Vencedor na Categoria | Residências Sénior

Distrito de Braga
csvh.pt



Casa Maior Residências Sénior

A Casa Maior é uma referência na prestação de cuidados geriátricos, atualmente com 2 unidades e 69 camas. Pauta-se pelo envolvimento dos residentes nas atividades implementadas, cujos princípios e valores do cuidar se evidenciam pela dignidade, respeito, individualidade, autonomia, escolha, privacidade e intimidade, igualdade e participação.

A Casa Maior contribui para a continuidade dos projetos de vida da população sénior que necessita de institucionalização, proporcionando o seu bem-estar biopsicossocial, num ambiente acolhedor e familiar, promovendo a integração das famílias e prestando serviços especializados, diversificados e individualizados.

Todos os colaboradores têm formação académica e experiência profissional aprofundada nas áreas da Psicologia / Gerontologia / Psicogerontologia / Geriatria e Gestão das Organizações.

Vencedor na Categoria | Residências Sénior

Distrito do Porto
casamaior.net



A-80 Saúde Sénior

A A-80 é uma Residência Sénior onde envelhecer não significa perder autonomia, mas assumir um novo viver dando continuidade ao sentido crítico, liberdade e participação ativa nas atividades da vida diária. A-80 Saúde Sénior é uma casa que acolhe, escuta e valoriza as pessoas, sendo atendidas todas as suas necessidades físicas e psicológicas. Promove a vida plena, reveladora de toda a valorização dos seniores, tratando-os de forma singular, com respeito pelos seus gostos, interesses e hábitos de vida, mesmo em situações de maior dependência e vulnerabilidade, assegurando serviços de enfermagem, psicologia, animação sócio-cultural, fisioterapia, nutrição, medicina e terapia ocupacional.

Vencedor na Categoria | Residências Sénior

Distrito de Lisboa
a80-saudesenior.pt



Suplementos alimentares

Saúde



Vencedor na Categoria
Suplemento
Alimentar de Cálcio
vivamelhor.pt



Calcitrin MD S Rapid

O Calcitrin MD S Rapid é um suplemento alimentar constituído por magnésio, cálcio, vitamina D3 e sulfato de condroitina, que ajudam na proteção e renovação articular e óssea. Este suplemento contribui para o aumento da densidade óssea, graças à sua fórmula completa e exclusiva, que ajuda não só a repor os níveis de cálcio como participa na renovação da cartilagem, agora com a inclusão de Glucosamina. Com a inovação Rapid Tabs, em contacto com a água ou no nosso organismo, em apenas 30 segundos começa a desagregar-se permitindo não só uma absorção mais rápida como também facilita a toma.

Omega Gold

Omega Gold é um suplemento alimentar rico em ácidos gordos essenciais omega 3-6-9, não produzidos pelo nosso organismo e necessários a muitas das suas funções fisiológicas. Cada cápsula contém todos os ingredientes de forma homogénea através de um sistema inovador de doseamento rigoroso de todos os ingredientes, garantindo as quantidades necessárias de cada componente ao organismo.

Omega Gold surge assim, como um reforço à nossa dieta, com inúmeros benefícios associados.



Vencedor na Categoria
Suplemento
Alimentar de Ómega
vivamelhor.pt



Absorvit

Absorvit® é uma reconhecida marca de suplementos alimentares, com fórmulas equilibradas e eficazes, acessíveis a todos.

A marca Absorvit é composta por vários suplementos alimentares para a saúde e bem-estar que proporcionam respostas adequadas a diferentes necessidades e idades (desde os 3 anos até a 50+).

Absorvit® Smart Extra Forte é um suplemento alimentar composto por um complexo de plantas, aminoácidos, minerais e alto teor de vitaminas do complexo B. A vitamina B5 contribui para um desempenho mental normal. Reforçado com um extrato de Panax ginseng, beneficia ainda da presença das vitaminas B2 e B6, que contribuem para o normal metabolismo produtor de energia, e para a redução do cansaço e da fadiga. Absorvit® Smart Extra Forte tem um início de ação rápido.

Vencedor na Categoria
Multivitamínicos
absorvit.com



Saúde suplementos alimentares

Maxnésio Cardio

Maxnésio Cardio, é um suplemento alimentar que tem um papel fundamental na redução do cansaço e fadiga, contribuindo para o normal metabolismo.

Para um período de tratamento de 2 meses é o suplemento de magnésio mais barato do mercado, disponível em embalagens de 60 cápsulas, 100% magnésio puro e sem açúcar.

É o único suplemento de magnésio do mercado recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Vencedor na Categoria

Suplemento Alimentar de Magnésio

maxnesio.pt



Artrozen

Suplemento alimentar constituído por Glucosamina, Condroitina, MSM, Colagénio, Ácido Hialurónico, Quercetina e Silício. Artrozen é o único com formulação adequada para uma abordagem mais completa, formulação essa com ação 360°, com uma composição com 7 constituintes com experiência clínica e evidências científicas devidamente demonstradas.

Artrozen é o ideal para todos os que precisam de se manter ativos e em articulação com a vida.

Vencedor na Categoria

Suplemento Alimentar para as Articulações

artrozen.com.pt



Delta

A Delta Cafés é uma marca comércio e industrialização de café. O modelo de negócio, alicerçado no empreendedorismo do seu fundador, Rui Nabeiro, alimenta valores de confiança, partilha e diálogo, focados em ações de responsabilidade social contribuindo para o desenvolvimento da comunidade. A par do empreendedorismo, a Delta sempre apostou na qualidade e na inovação, o que lhe permitiu desenvolver uma vasta gama de produtos ao gostos de todos e de cada um. Os portugueses aprenderam juntos a confiar e a partilhar a vida no sabor e aroma de uma chávena de café Delta, ao balcão de um café ou em casa, em família.

Vencedor na Categoria

Marca de Café
deltacafes.pt



Torrié

Com uma experiência reconhecida na arte de fazer café, a Torrié foi afirmando as suas marcas através do desenvolvimento de produtos premiados e inovadores que conquistaram o mercado pela sua qualidade.

O café Torrié está disponível em práticas cápsulas compatíveis com equipamentos Nespresso. Uma cápsula inovadora com nova configuração no sistema difusor de água, hermética e impermeável, produzida em atmosfera protegida e 100% reciclável, compostável e biodegradável, que permite uma extração do café com maior qualidade

Vencedor na Categoria

Café em Cápsulas
torrie.pt



Alimentação



Marnoto

O Sal Marinho Tradicional Marnoto é produzido em salinas centenárias, utilizando um processo 100% natural, sem qualquer uso de aditivos químicos, apenas a água do mar, energia solar e o trabalho do Homem.

A Marnoto é uma das marcas da Necton, que se dedica à salinicultura e produz sal marinho de forma tradicional há mais de 20 anos. "Marnoto" é o nome dado à profissão do trabalhador das salinas que recolhe cuidadosamente com a ajuda de um rodo, cristais de sal marinho que precipitam e se acumulam no fundo do cristalizador (local de extração na Salina) nascendo assim o Sal Marinho Tradicional. A Necton recuperou uma atividade ancestral cujas técnicas empregues não utilizam quaisquer fontes de energia a não ser as disponíveis pela natureza: sol e vento.

A cristalização é feita naturalmente de forma a que a maioria dos minerais (cerca de 80) presentes na água do mar se mantenham, tornando-o num sal completo do ponto de vista nutricional. Após a cristalização é colhido à mão e seco ao sol.

O Sal Marinho Tradicional Marnoto, produz-se entre maio e setembro na Ria Formosa.

Vencedor na Categoria | Sal
necton.pt



Diatosta

A Diatosta foi fundada em 1977, e é especializada no fabrico exclusivo de tostas e mini tostas. Cada tosta é obtida a partir dos melhores ingredientes, e segundo uma receita com mais de 40 anos que garante a melhor textura, sabor e aroma. A gama de produtos da Diatosta divide-se nas categorias Minigrill (Mini tosta) e Tostagrill (tosta clássica), oferecendo três sabores de referência.

Vencedor na Categoria | Tostas
diatosta.pt





Dona Uva

As uvas Dona Uva são 100% portuguesas, produzidas nas regiões do Ribatejo e Oeste. Resultam de um saber amadurecido por várias gerações de produtores, combinando experiência com modernas práticas agrícolas, mantendo sempre o património genético da região. Colhidas à mão com extremo cuidado, nascem no tempo certo, ao ritmo da natureza, sem pressas ou artifícios e, por isso, respeitam o meio ambiente.

Nem todas são naturalmente iguais, mas todas as uvas Dona Uva são naturalmente doces.

Vencedor na Categoria | Fruta
donauva.com



Lactimonte

Sendo uma das mais importantes empresas na sua área de atividade, a Lactimonte produz e comercializa queijos frescos, queijos curados e requeijão desde 1979. Empresa familiar, uma das preocupações da Lactimonte é a garantia da segurança alimentar pelo que os seus queijos são fabricados com leite exclusivamente de origem nacional, de acordo com as técnicas e normas nacionais e internacionais, não esquecendo a tradição, que lhes dá sabores e texturas únicas.

Vencedor na Categoria | Queijos
lactimonte.com



Favaíto

Com 70 anos de história, a Adega de Favaios, situada no alto Douro, num planalto a 600 metros de altitude, é o local onde se criam os melhores e mais conceituados moscatéis de Portugal. A qualidade e a inovação têm sido uma constante referência ao longo dos tempos, sendo que Favaíto é um dos moscatéis mais conhecidos pelos portugueses.

Premiado e apreciado em todo o mundo, é um aperitivo, fresco, doce e irreverente, seja tomado com gelo e limão, água tônica ou mesmo com cerveja.

Vencedor na Categoria | Moscatel Aperitivo
adegadefavaios.pt



Alimentação

Fragoleto

A Fragoleta é uma marca portuguesa de gelados artesanais que criada em 2005. Nos últimos anos apostou em gelados com certificação biológica. Os sabores de gelado criados pela Fragoleta aliam tradição com inovação com receitas originais utilizando matérias-primas nacionais (sempre que possível). Sabores autênticos e naturais sem intensificadores de sabor, sem corantes nem conservantes. As embalagens são compostáveis, uma inovação no setor da gelataria em Portugal.

Vencedor na Categoria | Gelados Biológicos
fragoleta.pt



Sun Doors

Sun Doors é um gin premium artesanal feito com o melhor que a natureza tem para oferecer. Para uma composição especial, colhemos na serra e nos campos do Ribatejo parte dos 23 Botânicos e frutas. Elaborado em pequenos lotes e produzido com álcool de cereais de qualidade superior. Após 4 destilações controladas e cuidadas em alambique de cobre, obtemos o Gin Sun Doors Dry! Combinação harmoniosa de botânicos e fruta fazem a receita deste gin perfeito e equilibrado para todos os paladares. Sendo por todos apreciado na sua forma mais simples, só com gelo e água tônica, ainda pode ser apurado com a adição das frutas ou botânicos preferidos do consumidor.

Vencedor na Categoria | Gin
sun-doors.com



Black Pig Aguardente Miróbriga Romana

Esta é uma aguardente de medronho artesanal, bastante doce e frutada, cumprindo todos os preceitos e saberes ancestrais, feita a partir de 15 mil medronheiros em pomares na Costa Alentejana, alguns deles selvagens. Foi a primeira aguardente de medronho a ganhar um prémio internacional no World Brandy Awards 2020.

Vencedor na Categoria | Aguardente de Medronho
blackpig.pt





Vencedor na Categoria | Lojas de Produtos Naturais
Região Autónoma da Madeira
bioforma.pt



Bioforma

A Bioforma é uma marca madeirense, com mais de 30 anos, que comercializa produtos biológicos e naturais, alimentação saudável, cosmética natural, suplementos alimentares e desportivos com fórmulas exclusivas. A par disso, a Bioforma dispõe de um serviço único, personalizado e integrado: o Biofórmula+ com consultas e acompanhamento nutricional contínuo. Biofórmula+: Produtos » Acompanhamento » Resultados » Produtos (um ciclo).

O Biofórmula+ é um serviço inovador e exclusivo da Bioforma que permite um acompanhamento nutricional constante e personalizado pela equipa de especialistas da marca, tendo em vista as necessidades e objetivos nutricionais de cada pessoa. Além disso, este serviço integra o plano nutricional com os produtos e suplementos alimentares exclusivos e de qualidade, especialmente selecionados para cada um.



Vencedor na Categoria | Lojas de Produtos Naturais
Distrito de Santarém
celeiroidade.com



Celeiro da Cidade

O Celeiro da Cidade é uma loja de produtos naturais com mais de 20 anos de existência, especializada na comercialização de suplementos naturais, alimentação específica como por exemplo produtos sem glúten, alimentos biológicos, principalmente alimentos pouco processados e artesanais, alimentos sem açúcares adicionados, sem lactose etc, cosmética natural seja para adultos ou crianças.

Trabalha também com a Gold Nutrition para responder às necessidades dos atletas.

O Celeiro da Cidade procura ter sempre disponível as melhores marcas do mercado, de laboratórios com provas dadas no setor dos suplementos e também na cosmética natural. Está também sempre em busca de marcas novas que oferecem algo diferenciador seja em Portugal ou fora.

Beleza e Higiene



Perfumes & Companhia

A Perfumes & Companhia é hoje a empresa detentora da maior cadeia de Perfumarias e Cosmética seletiva em Portugal, tendo vindo a afirmar-se no mercado português como a referência mais completa e mais dinâmica neste setor. Empresa portuguesa, iniciou a sua atividade em 1981 e conta hoje com 145 lojas em todo o território nacional. Mais de 20 Anos dedicados à beleza e ao bem-estar, acompanhando tendências, e também a pesquisa e a evolução do que há de melhor em cosmética. Os anos que passaram são o alicerce dos que se seguirão dando o melhor na inovação, na fidelização, no serviço, no atendimento e no aconselhamento.

Nos últimos anos, a inovação na Perfumes & Companhia tem sido marcada pelo investimento na renovação das lojas, melhorando a experiência de compra e tornando a perfumaria mais acessível e rápida para todos os consumidores, quer seja na loja online ou através da app.

Com a Perfumes & Companhia descubra tudo sobre rotinas de beleza. Fique a par de novidades, tendências, dicas e tutoriais para que possa tirar o melhor partido dos seus produtos e aprender novos truques.



Vencedor na Categoria
Perfumaria Seletiva
perfumesecompanhia.pt



Renova

O novo Renova Divine é direcionado a todos os que procuram um papel higiênico verdadeiramente impar, com elevado grau de maciez para o conforto na sua utilização, sem descurar a preocupação com a redução do consumo de plástico de uso único, sendo embalado em papel reciclável e biodegradável. É também produzido com fibras certificadas FSC® e outras matérias-primas de origem controlada.

Composto por papel branco de quatro folhas, testado dermatologicamente, sem perfume, é produzido utilizando a nova tecnologia 4D que permite obter um papel tissue estruturado de extrema maciez e com uma resistência perfeita para proporcionar um cuidado "divino".

A Renova é uma marca Portuguesa de produtos de grande consumo no segmento dos produtos de papel tissue. Desde sempre marca líder em Portugal, está presente nos cinco continentes desenvolvendo uma estratégia de inovação constante e lançamento de novas soluções. A Renova ambiciona ser cada vez mais uma marca do quotidiano, capaz de oferecer propostas exclusivas e diferenciadoras, disponíveis em todo o mundo.



Vencedor na Categoria
Papel Higiênico
myrenova.com



Amoos® Aquactive™

Amoos® Aquactive™, nova geração de multiúso, alia o poder da limpeza do sabão com a praticidade do papel, garantindo uma limpeza completa numa só passagem! Ativada quando em contacto com a água, a tecnologia Aquactive™ faz surgir no papel espuma com um incrível poder de limpeza.

É uma solução para uso diário, muito mais higiénica que os convencionais panos de cozinha. É descartável, fácil de usar e não acumula germes ou bactérias. Pode ser utilizado em qualquer tipo de superfície e sujidade (bancadas, chão, vidros, micro-ondas e mesas) higienizando numa só passagem. O papel é dermatologicamente testado e apresenta uma agradável fragrância a limão para uma maior sensação de limpeza a cada utilização.

A The Navigator Company é um produtor português integrado de floresta, pasta, papel, tissue, soluções sustentáveis de packaging e bioenergia, cuja atividade se encontra alicerçada em fábricas de última geração à escala mundial, com tecnologia de ponta.

É reconhecida como uma referência de qualidade no setor em todo o mundo.

Vencedor na Categoria
Rolos de Cozinha
amoospaper.com/aquactive/



Beleza e Higiene



Dieta3Passos

Programa de emagrecimento que visa desenvolver novos hábitos alimentares saudáveis e assegurar a manutenção do peso ideal a longo prazo a Dieta3Passos, conta com mais de 300 pontos de consulta e uma equipa com cerca de 200 nutricionistas credenciados, que acompanham semanalmente os planos de emagrecimento personalizados, tendo por base uma alimentação adequada às preferências e rotinas de cada um.

A credibilidade da Dieta3Passos tem sido atestada e reconhecida por inúmeros estudos com evidência científica, e também junto da classe médica.

Vencedor na Categoria
Programas de Emagrecimento
dieta3passos.pt

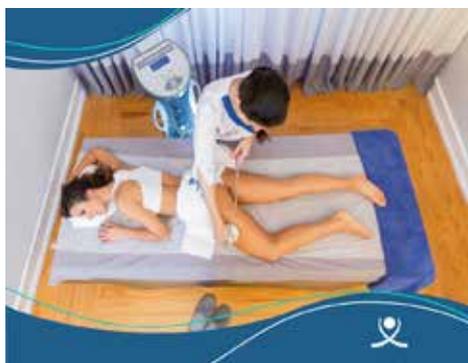


DepilConcept

Com mais de 11 anos de experiência na área da depilação permanente e fototerapias, a DepilConcept apresenta uma oferta completa para a remoção dos pelos e tratamento da pele, com soluções personalizadas e acessíveis a todos. Assume uma nova forma de olhar para os cuidados de saúde e beleza, trazendo a esta área um novo conceito de estética com qualidade, resultados, proximidade geográfica e ao qual a maioria dos clientes pode aceder. A DepilConcept é a maior rede de clínicas especializadas em depilação permanente em Portugal, contando com mais de 40 unidades em todo o país e um projeto de internacionalização sólido.

Vencedor na Categoria
Depilação Permanente
depilconcept.pt





Vencedor na Categoria
Clínicas de Estética
Distrito do Porto
bodyscience.pt



BodyScience

As Clínicas Bodyscience são uma referência no mercado da nutrição e medicina estética há mais de 15 anos.

A marca destaca-se pelo pioneirismo na implementação dos mais modernos tratamentos não invasivos para corpo e rosto, fazendo da diferenciação, qualidade, acompanhamento e inovação, a sua imagem de marca.

Profissionalismo e dedicação a tempo inteiro, com técnicas exclusivas e profissionais qualificados, definem as Clínicas Bodyscience, o local ideal para quem deseja manter a forma, a autoestima, a saúde, a beleza, o bem-estar e a qualidade de vida. O corpo clínico das Clínicas Bodyscience é composto por médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, enfermeiras e esteticistas com currículos de exceção, representando o que de melhor existe em cada área.



Vencedor na Categoria
Clínicas de Estética
Distrito de Coimbra
vitaslim.pt



Vitaslim

A VitaSlim® é uma Clínica Médica, Estética e Nutrição privada da região centro, localizada na cidade de Coimbra. Apoiada em profissionais cujos valores estão fundamentados na criação e desenvolvimento de serviços de elevadas qualidade e diferenciação, oferecendo cuidados Médicos, de Estética Médica e Nutrição. Exigimos de cada um de nós total empenho e dedicação, procurando fazer bem e cada vez melhor, tendo presente que quem nos prefere confia-nos a sua saúde. Recorremos a uma avançada tecnologia médica e a uma abordagem clínica diferenciada, aplicando informação e conhecimentos com o propósito de promover a saúde bem-estar e beleza, proporcionando resultados e satisfação de todos os que nos procuram.

Foi sempre meta da Clínica Vitaslim, caminhar rumo à excelência dos cuidados. Esta meta exige muito empenho, dedicação, envolvimento e saberes, ou seja uma luta constante.

Aga

A AGA, ao longo dos seus 55 anos de existência, focalizou a sua atividade na preparação, enchimento, armazenamento, distribuição e comercialização de produtos, nomeadamente: Álcool, Desinfetantes, Cosméticos e Produtos para o Lar. Durante o período pandémico, a AGA, foi fator importante na produção e comercialização de álcool e desinfetantes alcoólicos para a pele e para objetos e superfícies, de modo que os mesmos não faltassem à população em geral. A procura continua de novas soluções faz parte do nosso ADN. A AGA trabalha para a excelência da qualidade dos seus produtos, bem como dos seus serviços; em prol da melhor relação qualidade/preço.

Vencedor na Categoria
Desinfecção e Higiene
aga.pt



Otowel Cera

Otowel Cera é um produto indicado para a remoção e dissolução da cera do ouvido composto por ingredientes de origem natural, com elevada tolerabilidade e sem conservantes. Spray fácil e prático de aplicar por toda a família. Eficaz e seguro, com resultados clinicamente comprovados.

Vencedor na Categoria
Limpeza de Ouvidos
otowel.pt





seguis-te portugal?

Então és Cinco Estrelas!

os prémio Cinco Estrelas

Ficha Técnica:

Prémio Cinco Estrelas
Rua Manuel da Silva, N.º5 Loja C/D
Quinta do Lambert | 1750-927 Lisboa

Tel: 21 759 03 54 | 93 812 36 63 | 91 722 92 19

www.cinco-estrelas.pt

Email: info@cinco-estrelas.pt

Direção: Ana Lourenço | Débora Silva

Design Gráfico: Margarida Antunes

Conteúdos "passeia-Te": Margarida Antunes

Conteúdos "organiza-Te" e "cuida-Te": Margarida Antunes e Miguel Goulão

Data: junho 2022

