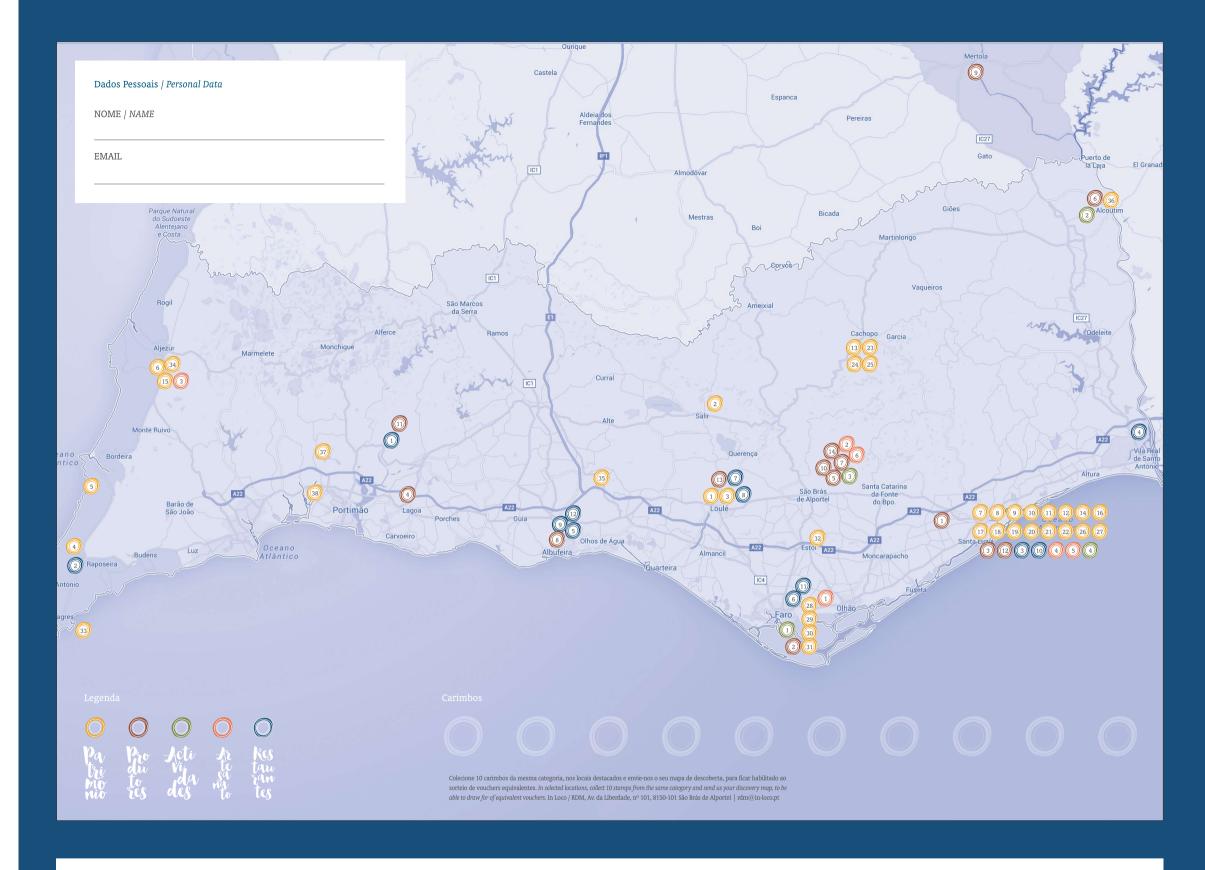
Destaques Highlights Polo Museológico da Cozinha Tradicional Polo Museológico de Salir Polo Museológico dos Frutos Secos Centro de Interpretação de Vila do Bispo (F) Museu do Mar e da Terra da Carrapateira Circuito Histórico-Cultural e Ambiental de Aliezur Antigo Mercado Municipal de Tavira – ou Mercado 30 de junho (F) Ponte antiga sobre o Rio Gilão (F) Muralha Fenícia (F) Núcleo Arqueológico do Bairro Almóada Núcleo Museológico Islâmico (F) Mercado Municipal de Tavira (F) Igreja Matriz Santo Estêvão (F) Ermida de Santa Ana (F) Igreja da Misericórdia (F) Igreja de Santa Maria do Castelo (F) Igreja de São Pedro Gonçalves Telmo (ou de Nossa Senhora das Ondas) (F) Moinho Branco (F) Museu das Flores (F) Igreja Matriz Santa Catarina Da Fonte do Bispo (F) Igreja Matriz de Luz de Tavira (F) Oliveira Bimilenar (F) Casas Circulares de Mealha (F) Anta das Pedras Altas (F) Antas da Masmorra (F) Centro Interpretativo do Abastecimento de Água a Tavira (F) Palácio da Galeria (F) Centro Interpretativo do Arco da Vila (F) Museu Municipal De Faro (F) Museu Regional do Algarve (F) Galeria Municipal Trem (F) Ruínas de Milreu (E) Fortaleza de Sagres (E) Castelo de Aljezur (E) Castelo de Paderne (E) Ermida de N.S. de Guadalupe (E) Monumentos Megaliticos de Alcalar (E) Ruínas da "Villa" Romana de Abicada (E) A Quinta parque tematico rural e eventos AlgarveLovers Aquardente Conserveira Saboreal Dias de Aromas Feito no Zambujal, Soc. Agro-Industrial Lda. Made in Loco Mercearia-Campos Santos Myrtilis Gourmet Pecoliva - Produtor Agroalimentar Quinta da Parreirinha Lagar Santa Catarina Al-Gharb Casa da Barreira GeoWalks & Talks Fun River Algarye Rotas - Cork Tour Tavira Walkings Tour Casa dos Presuntos Eira do Mel O Constantino Quinta da Fornalha - Tabernaremexida Restaurante "A Casa do Avô" Restaurante "Dois Irmãos" Restaurante "Museu do Lagar" - Restaurante Típico Restaurante Austrália Restaurante Bar "A Lagosteira" Restaurante Jerónimo & Noélia Tertúlia Algarvia Restaurante FR Sabores Aresta Viva, atelier de azulejaria António Luz Artesanato

Burros & Artes

Loja de Artesanato da ASTA Quiosque " O Moinho" Almofadas com História



Legenda

(A) EMENTA PROVA (10€) - Refeição ligeira composta por entrada e/ou sopa, prato, fruta ou sobremesa e bebida, de acordo com os princípios da Dieta Mediterrânica: baseado na gastronomia tradicional; privilegiando produtos da época, produzidos localmente, respeitando a pirâmide da Dieta Mediterrânica, utilizando o azeite como gordura principal, acompanhado de água, infusões ou uma pequena quantidade de vinho.

acompanhado de água, infusões ou uma pequena quantidade de vinho. (B) EMENTA MEDITERRÂNEO (15€) - Idêntica à Ementa Prova mas em porções normais para uma refeição completa.

(C) EMENTA DEGUSTAÇÃO (25€) - Idêntica à Ementa Prova mas com hipótese de degustar até três sugestões diferentes de pratos e sobremesas.

(D) EMËNTA CRIANÇA (6ε) - Îdêntica à Ementa Prova mas sempre acompanhada de sopa, quantidades adaptadas à idade (até 14 anos) e acompanhada por água.

(E) DESCONTO de 20% nas entradas (Monumentos Nacionais no Algarve).

(G) ATIVIDADES realizadas apenas por reserva/marcação.

Legeno

(A) "PROVA" MENU (10€) - Light meal consisting of entrance and / or soup, dish, fruit or dessert and drink, according to the principles of the Mediterranean diet: based on traditional cuisine; favoring seasonal local products, respecting the pyramid of the Mediterranean diet, using olive oil as the main fat, accompanied by water, infusions or a small amount of wine.

a small amount of wine. (B) "MEDITERRANEAN" MENU (15€) - Identical to the "Prova" Menu but in normal portions for a full meal.

(C) "DEGUSTAÇÃO" MENU (25€) - Identical to the "Prova" Menu but with chance to taste up to three different suggestions of dishes and desserts.

(D) "CHILD" MENU (66) - Identical to the "Prova" Menu but always accompanied by soup, amounts adapted to the age (up to 14 years old) and accompanied by water.

(E) 20% DISCOUNT on entries (National Monuments in the Algarve).

(F) PREE ADMISSION

(G) ACTIVITIES carried out only by booking.

ONDE FICA?

Até 3 de Julho, apresente nos estabelecimentos aderentes este Mapa de Descoberta para beneficiar de ementas especiais, atividades organizadas para si, prendas e recordações nas suas compras de produtos locais, descontos especiais ou entradas gratuitas em alguns dos locais patrimoniais mais importantes para compreender a Dieta Mediterrânica, um estilo de vida milenar, reconhecido pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Until the 3rd of July, show this Discovery Map in selected establishments, to benefit from special menus, organized activities, gifts and souvenirs on your purchases of local products, special discounts or free admission to some of the most important heritage sites to understand Mediterranean diet, an ancient lifestyle, recognized by UNESCO as Intangible Cultural Heritage of Humanity.

A OUINTA PAROUE TEMATICO RURAL E EVENTOS (G)

POÇO DO VALE - SANTO ESTEVÃO - TAVIRA - +351969761757

Prova de azeites com ervas aromáticas | 4/6 & 10/6 | 17-19h | 5€ Olive oil with herbs tastings 4/6 & 10/6 | 17-19h | 5€

ALGARVE LOVERS

RUA REBELO DA SILVA, 5 - FARO - +351289102211

Um conceito de loja que junta gastronomia, artesanato e cultura, num só espaço. A store concept that combines food, crafts and culture in one place

FEITEIRA - CACHOPO - TAVIRA - +351932277650

Visita guiada/ mostra à destilaria | Terças-feiras | 10€ Tour/ show to the traditional distillery | Tuesday | 10€

CERRO DO MONTEIRO - MURTA - ESTOI - +351919623080

Visitas guiadas à quinta biológica, degustação de infusões e bolos regionais com aromáticas | 10€

Guided tours of the organic farm, tasting of teas and regional pastries with

FEITO NO ZAMBUJAL, SOC. AGRO-INDUSTRIAL LDA. (B) (G) ZAMBUJAL - VAQUEIROS - ALCOUTIM - +351968460094

Visita guiada sobre a industria tradicional do presunto e enchidos, com refeição. Guided tour of the traditional industry of smoked ham and sausages, with tastings.

MERCADO MUNICIPAL SBA, LOJA A1 - S. BRÁS ALPORTEL - +351289147948 Loja de Produtos Locais e Artesanato Regional inovador e de qualidade superior. Local Products shop with Innovative and top quality regional craft and food.

MERCEARIA-CAMPOS SANTOS (A) (B) (C) (D) (G)
URB.COMERCIAL VALE DE SANTA MARIA LOTE 13 - ALBUFEIRA - +351917271312

Conservas e produtos locais da mais elevada qualidade. Canned fish and Mediterranean products of the highest quality.

MYRTILIS GOURMET

CORTE GATO DE CIMA - MÉRTOLA - +351964660654

Sabores genuinos em produtos confecionados com técnicas artesanais e ingredientes naturais.

Genuine flavors in products made with traditional techniques and natural ingredients.

PECOLIVA - PRODUTOR AGROALIMENTAR (F) (G)

SÍTIO DA CHIBEIRA - S. BRÁS ALPORTEL - +351289791611 Provas de azeite, licores e aguardentes | 2ª-6ª feira | 08-12h e 13-17h (F) | Visitas guiadas ao lagar e provas | 2ª-6ª feira | 09:30-11:30h e 13:30-16:30h (G).

Olive oil tasting, liqueurs and spirits | Monday-Friday | 08-12h and 13-17h (F) | Guided tours of the mill and tests | Monday-Friday | 09: 30-11:30h and 13: 30-16:30h (F) (G)

QUINTA DA PARREIRINHA (G)

QUINTA DA PARREIRINHA - SILVES - +351282441500

Ervas medicinais e aromáticas mediterrrânicas frescas e em vaso Visitas guiadas | Provas e degustações.
Fresh potted medicinal and aromatic Mediterranean herbs | guided tours |

LAGAR SANTA CATARINA (G)

RUA DR. ALMEIDA CARRAPATO, Nº 19/25 - S. CATARINA DO BISPO - TAVIRA - +351281971122

Visite um lagar onde é produzido um excelente azeite, proveniente das

visite am lagar other & produzing and the extreme areas of the variedades Maçamilha Algarvia e Galega.

Visit the mill of an excellent olive oil from the varieties Maçamilha and Galician.

RUA VICE ALMIRANTE CÂNDIDO DOS REIS, 6 - LOULÉ - +351289302235

Produtos regionais da maior qualidade e de uma personalidade forte. Regional products of the highest quality and strong personality.

CASA DA BARREIRA (C)

CASA DA BARREIRA, LARGO DO MERCADO N.º 8,9 - S. BRÁS ALPORTEL - +351910112980 Petiscos e produtos tradicionais reconhecidos pela sua qualidade e genuinidade. Snacks and traditional products renowned for their quality and genuineness.

GEOWALKS & TALKS (G)

VÁRIOS PONTOS DO ALGARVE - +351933735659

Percursos temáticos interpretados sobre as paisagens geológicas do Algarve. Interpreted thematic routes on the geological landscapes of the Algarve.

FUN RIVER (G)

RUA DO MUNICÍPIO S/N - +351926682605

Descubra de forma radical a flora, fauna, património e restaurantes do Baixo Guadiana. Discover radically the flora, fauna, heritage and restaurants in the Lower Guadiana.

ALGARVE ROTAS - CORK TOUR (G)

MUSEU DO TRAJO ALGARVIO - S. BRÁS ALPORTEL - +351918204977

Muitas e interessantes rotas temáticas que vos levam a conhecer a " Alma" da

Many interesting theme routes that lead you to know the "soul" of the Mediterranean Diet.

TAVIRA WALKINGS TOUR (G) RUA ALMIRANTE CANDIDO DOS REIS, 43 - TAVIRA - +351916994889

Passeios pedestres guiados pelas pequenas rotas de Santa Catarina com visita a artesãos e actividades tipicas.

Guided hiking on the routes of Santa Catarina with visiting artisans and typical activities.

CASA DOS PRESUNTOS (A) (B) (C) (D) (G) CORTELHA - +351289846184

Javali, Veado, Borrego, Polvo, são alguns dos sabores que pode encontrar aqui. Wild boar, deer, lamb, octopus, are some of the flavors you can find here.

EIRA DO MEL (A) (B) (C) (D) (G) ESTRADA DO CASTELEJO, AP 12 - +351282639016

Ambiente calmo, relaxado e menu sempre com peixe fresco e de qualidade. Calm, relax and always enjoy a menu with fresh fish and quality.

QUINTA DA FORNALHA - TABERNAREMEXIDA (A) (B) (C) UINTA DA FORNALHA - CASTRO MARIM - +351917107147

A "Arte" dos petiscos Mediterrânicos. Quinta a segunda, 12:30-20:00h, Sábado até às 21:30h. The "Art" of the Mediterranean Snacks. Thursday to Monday, 12: 30-20: 00, Saturday till 21: 30h.

RESTAURANTE "A CASA DO AVÔ" (B) (G) SÍTIO DO VALE DA PARRA - GUIA - +351289513882

Prepare-se para uma viagem inesquecível de paladares e sabores Mediterrânicos. Get ready for an unforgettable journey of flavors and Mediterranean flavors.

RESTAURANTE "DOIS IRMÃOS" (A) (B) (C) (D) (G) PRAÇA FERREIRA DE ALMEIDA, 15 - FARO - +351289823337

Choquinhos fritos, carapaus alimados, ensopado de cordeiro, galinha de cabidela e muito mais. Fried cuttlefish, mackerel, lamb stew, chicken giblets and much more.

RESTAURANTE "MUSEU DO LAGAR" (A) (B) (C) (D) (G) LARGO BATALHÃO SAPADORES CAMINHOS DE FERRO, Nº 7 - LOULÉ - +351289422718

Boa Gastronomia Mediterrânica com influências de Africa. Good Mediterranean Cuisine with influences of Africa

RESTAURANTE AUSTRÁLIA (A) (B) (C) (D) EN 125, VALE DA VENDA - +351289816007

Aqui poderá provar a comida típica da região, servida com gosto, criatividade e simpatia Here you can sample the typical food of the region, served with taste, creativity and friendliness.

RESTAURANTE BAR "A LAGOSTEIRA" (A) (B) (C) (D) AÇOTEIAS, OLHOS DE ÁGUA - +351289501679

Ostras, Ameijoas, Peixe Fresco, sempre disponíveis | segunda-feira a sábado | 10.00 às 23:30. Oysters, Clarns, Fresh Fish, always available | Monday to Saturday | 10:00 to 23:30.

REATAURANTE JERÓNIMO & NOÉLIA (A) (B) (C) (D) (G) RUA DA FORTALEZA, LOJA 1 - CABANAS TAVIRA - +351281370649

Inovação gastronómica e profundo respeito pelos ciclos naturais num restaurante de qualidade superior.

Culinary innovation and deep respect for natural cycles in a top quality restaurant.

TERTÚLIA ALGARVIA (A) (B)

PRAÇA AFONSO III, 13/15 - FARO - +351289821044

Gaspacho, Polvo, Cavala, Bolo de Mel e Vinhos Algarvios. O que pode ser mais Mediterrânico? | 12.00 - 22.00. Gaznacho, octopus, mackerel, honey cake and Algaryian wines. What can be more Mediterranean? | 12.00 - 22.00.

RESTAURANTES FR SABORES (B)

RUA DA FALÉSIA, PRAIA DA FALÉSIA - ALBUFEIRA - +351289502839

Queijo de cabra, presunto, carapaus alimados, bife de atum, doces, vinho/sumos | Todos os dias exepto Terça | 12.30 - 22.30.

Goat cheese, ham, mackerel, tung steak, sweets, wine / juice | Every day exent Tuesday | 12,30 - 22,30.

ARESTA VIVA, ATELIER DE AZULEIARIA (G) RUA ANTERO DE QUENTAL Nº 22 - FARO - +35189802187

Oficina prática de azulejaria técnica de aresta-viva | 10/06 | 09.30 -13.30 | $10 \in$ Tiles workshop with the special technique "Aresta-Viva" | 10/06 | 09:30-13:30h | $10 \in$

VALE DAS AMOREIRAS - ALJEZUR - +351936060808

Oficina de Olaria, visita ao sitio dos burros e à exposição de artesanato |28/6> |10.30 - 13.00> $|10 \in$ Pottery workshop, visit the site of the donkeys and handicraft exhibition |28/6> |10.30 - 13.00> $|10 \in$

LOJA DE ARTESANATO DA ASTA

CALÇADA DA GALEIRA, Nº 11 - TAVIRA - +351968896070

Mostra colectiva e venda de artesanato mediterrânico da maior qualidade. Collective exhibition and sale of Mediterranean craftsmanship of the highest quality.

RUA DO CENTRO DE DIA, Nº10 - CACHOPO - +351961478155

Exposição, venda, visitas guiadas e ateliers de tecelagem | O Ciclo do Linho. Exhibition, sale, guided tours and weaving workshops | Flax Cycle.

ALMOFADAS COM HISTÓRIA

RUA DA PRAÇA VELHA, 19C - S. BRÁS ALPORTEL - +351965030221

Artesanato inovador, com temas regionais, que pode visitar e adquirir. Innovative craft with regional themes, which you can visit and purchase.

Outros aderentes Other members



Alcoutim | Isabel Maria Nunes Ferreira

Loulé | Casa Brava



Alcoutim | Feira de Artesanato e Etnografia de Alcoutim

Alcoutim | Feira de Doces da Avó

Alcoutim | Feira do Pão Quente e do Queijo Fresco - aldeia de Vaqueiros

Alcoutim | Festival de Caminhadas

Alcoutim | Sabores da Serra ao Rio - Festival Gastronómico do concelho de Alcoutim

Faro | Far-Ecotuk, lda

Faro | Lura - aprender naturalmente

Loulé | Iniciativa Loulé Criativo

Portimão | Allgay Tuk Tuk



Alcoutim | Romana do Montinho das Laranjeiras

Alcoutim | Casa do Ferreiro na Aldeia do Pereiro

Alcoutim | Castelo da Vila de Alcoutim

Alcoutim | Menires do Lavajo Alcoutim | Museu do Rio

Faro | Centro Interpretativo do Arco da Vila

Lagoa | Convento de São José

Lagoa | Sitio das Fontes - Parque municipal

Loulé | Museu Municipal de Loulé - Núcleo Sede

Loulé | Polo Museológico da Água Monchique | Igreja Matriz de Monchique

Olhão | Embarcação Caíque do Bom Sucesso

Tavira | Mercado Municipal de Santa Catarina Fonte do Bispo

Tavira | Núcleo Arqueológico do Bairro Almóada

Tavira | Núcleo Museológico da Cooperativa Agrícola de Santa Catarina da Fonte do Bispo Tavira | Núcleo Museológico de Cachopo

Tavira | Núcleo Museológico Islâmico

Olhão | Museu Municipal de Olhão



Albufeira | Ouinta da Malaca

Alcoutim | APROFIP-Associação De Produtores De Figo Da India Portugueses

Aljezur | Enchidos Tradicionais da Feiteirinha, Unipessoal Lda

Castro Marim | Loja da Quinta da Fornalha

Lagoa | Conserveira Saboreal Loulé | BEO-Suplementos Alimentares Ida

Olhão | Mercados Municipais

Portimão | Pé de Salsa

São Brás de Alportel | Padaria Artesanal Original

Tavira | Luis Sabbo Frutas do Algarve Lda Sabbo



Aliezur | A Lareira

Aljezur | Restaurante Chaparro /Chaparro Natura

Faro | Casual Café Restaurante

Faro | Restaurante Costa Algarvia

Lagoa | CASA GRANDE

Loulé | MÉM Restaurant

Tavira | Casa do Polvo Tasquinha

Tavira | Café-Restaurante Monte Velho

Tavira | Casa de Pasto O Paraíso da Serra

Tavira | Gilão Restaurante Tavira | Restaurante O Constantino Tavira | Restaurante Ponto de Encontro





O melhor do Mediterrâneo.

Мара Мар





Organização Organization











