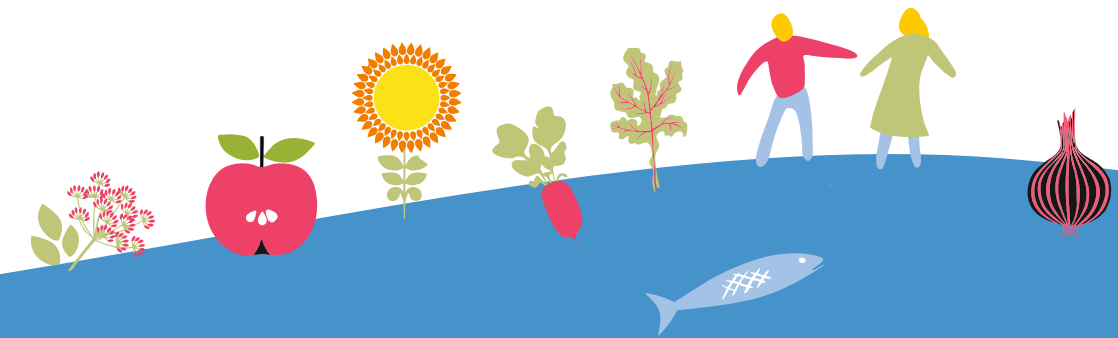


IV FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA

TAVIRA 1 • 4 SETEMBRO 2016



4TH MEDITERRANEAN DIET FAIR
TAVIRA 1 • 4 SEPTEMBER 2016

DIETA MEDITERRÂNICA PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE

**BEM-VINDOS À IV FEIRA DA DIETA
MEDITERRÂNICA EM TAVIRA!**

Passaram quase três anos desde o reconhecimento pela UNESCO da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade, com a inclusão de Portugal e da sua comunidade representativa Tavira.

A I Feira da Dieta Mediterrânica surgiu em Setembro de 2013, ainda antes da inscrição e como elemento forte da afirmação da candidatura que viria a ser aprovada em Baku a 4 de Dezembro.

MEDITERRANEAN DIET INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE OF HUMANITY

**WELCOME TO THE 4th MEDITERRANEAN
DIET FAIR IN TAVIRA!**

They spent nearly three years since the recognition by UNESCO of the Mediterranean Diet as Intangible Cultural Heritage of Humanity, with the inclusion of Portugal and its representative community Tavira.

The first Fair of the Mediterranean Diet began in September 2013, before the registration and as a strong element of the application statement that would be approved in Baku on December 4th.



No momento em que Portugal e Tavira iniciam a coordenação anual dos 7 estados e Comunidades da Dieta Mediterrânica, esta será a 4ª edição de um projeto que vem evoluindo de forma sustentável cumprindo todos objetivos para que foi criado: transmissão às comunidades dos valores culturais ancestrais da Dieta Mediterrânica, educação para a saúde alimentar e os estilos de vida saudáveis, valorização dos produtos do mar e da terra, endógenos e de proximidade, respeito pelo ambiente, os ecossistemas e as paisagens culturais, confraternização entre gerações, convivialidades, amizade e partilha.

Na edição de 2016 será dado particular destaque ao Ano Internacional das Leguminosas decretado pela FAO e desenvolvidos espaços e espetáculos para as crianças e jovens, gerações que irão garantir a continuidade da herança cultural da Dieta Mediterrânica que recebemos dos nossos antepassados.

Feira institucional, mercado de produtores, concertos, teatro e danças mediterrânicas, arruadas filarmónicas e charangas, experiências culinárias, aconselhamento cardiovascular e nutricional, atividade física, apresentação de edições, conferências e debates, visitas ao património e às exposições na cidade, jogos e espetáculos para crianças, jardim mediterrânico, restaurantes e tascas, artesanato... Encontrará muitas atrações por todo o Centro Histórico de Tavira!

Consulte o programa e venha à Feira da Dieta Mediterrânica com os seus familiares, amigos e vizinhos.

Bem-vindos à IV Feira da Dieta Mediterrânica!

By the time, Portugal and Tavira start the annual coordination of the 7 states and Communities of Mediterranean Diet , this will be the 4th edition of a project that has been evolving in a sustainable manner all objectives for which it was created: transmission to communities the cultural values of Mediterranean Diet, education for health food and healthy lifestyles, valorisation of local seafood and land products, respect for the environment, ecosystems and cultural landscapes, confraternization between generations, conviviality, friendship and sharing.

In the 2016 edition will be given particular emphasis on the International Year of Pulses decreed by FAO and developed spaces and shows for children and young generations that will ensure the continuity of cultural heritage of the Mediterranean Diet we received from our ancestors.

Institutional fair, farmers market, Mediterranean concerts, theatre and dances, philharmonic street parades and brass bands, culinary experiences, cardiovascular and nutritional advice, physical activity, presentation of issues, conferences and debates, visits to heritage and exhibitions in the city, games and shows for children, Mediterranean Garden , restaurants and taverns, handicrafts... You will find many attractions throughout Tavira Historic center!

See the program and come to the Fair of the Mediterranean Diet with your family, friends and neighbours.

Welcome to the 4th Mediterranean Diet fair!



QUINTA-FEIRA 1 de setembro

18h00 | Abertura oficial da Feira

18h00 | Arruada da **Banda Musical de Tavira** | Recinto da feira

18h00 | **Acórdão para crianças** [Mito Algarvio] | Largo do Brincar/Largo Dona Ana

18h00 | **Catapiana Algarvia** - demonstração culinária [Tertúlia Algarvia] | Mercado da Ribeira

18h30 | **Flor de Sal** - Ana Figueiras (flauta de bisel, voz) e Zé Francisco (guitarra, voz) – música tradicional | Coreto

19h00 | **Fado** - Pedro Viola e Sara Gonçalves [Fado com História] | Largo da Misericórdia

19h00 | **Oficina de construção de cataventos** [Museu do Brincar] | Largo do Brincar/Largo Dona Ana

19h00 | **"Alimentação mediterrânica para crianças"** - conversa por Ezequiel Pinto [Universidade do Algarve] | Clube de Tavira

19h00 | **Core** - atividade física [Eden Fit] | Jardim das Palmeiras

19h00 | **Mostra Ibérica de variedades locais de tomate** - prova e degustação [Colher para Semear e Red Andaluza de Semillas] | Largo Abu-Otmane

19h00 | **"A maior aula do mundo (modo praia)"** – filmes e sessão interativa [Europe Direct Algarve e APA] | stand da CCDR Algarve/Europe Direct Algarve

THURSDAY September 1st

6pm | Official overture of the fair

6pm | Street parade by **Banda Musical de Tavira** | Showground

6pm | **Accordion for children** [Mito Algarvio] | Play Square/Dona Ana Square

6pm | **Algarvian Cataplana** - cooking workshop [Tertúlia Algarvia] | Ribeira Market

6:30pm | **Flor de Sal** - Ana Figueiras (bevel flute, voice) and Zé Francisco (guitar, voice) – popular music | Coreto

7pm | **Fado** - Pedro Viola and Sara Gonçalves [Fado com História] | Misericórdia Square

7pm | **Building windmills** - workshop [Museu do Brincar] | Play Square/Dona Ana Square

7pm | **"Mediterranean food for children"** - talk by Ezequiel Pinto [Universidade do Algarve] | Clube de Tavira

7pm | **Core** - Physical Activity [Eden Fit] | Palmeiras Garden

7pm | **Iberian show on regional varieties of tomato** – exhibition and tasting [Colher para Semear and Red Andaluza de Semillas] | Abu-Otmane Square

7pm | **"The largest class in the world (beach mode)"** – movies and interactive sessions [Europe Direct Algarve and APA] | CCDR Algarve/Europe Direct Algarve stand





DULCE PONTES | 22h30

20h00 | **Oficina culinária** [DOCAPESCA] |
Mercado da Ribeira

20h00 | **Oficina de danças europeias** [Tradballs]
| Jardim do Coreto

20h30 | **Rancho Folclórico da Luz** | Praça da
Convivialidade/Parque do Palácio da Galeria

21h00 | **"Mãos de Sal"** – teatro infantojuvenil
[Mandrágora] | Largo frente ao Palácio da
Galeria

21h45 | **"Encuentro Flamenco Árabe"** – música
e dança flamenco/árabe | Largo Abu-Otmame

22h00 | **"A cozinha é uma Farmácia"** – ervas
curandeiras do Barrocal e Serra Algarvia
[SlowFood Algarve] | Mercado da Ribeira

22h30 | **Dulce Pontes** – música popular | Praça
da República

23h30 | **Qualia** [França] baile tradicional
[Tradballs] | Jardim do Coreto

8pm | **Cooking workshop** [DOCAPESCA] |
Ribeira Market

8pm | **Workshop of European dances**
[Tradballs] | Coreto Garden

8:30pm | **Rancho Folclórico da Luz** |
Conviviality Square/ Palácio da Galeria Park

9pm | **"Mãos de Sal"** – theatre for children
[Mandrágora] | Square front to Palácio da
Galeria

9:45pm | **"Encuentro Flamenco Árabe"** –
flamenco/arabic music and dance | Abu-
Otmame Square

10pm | **"The Kitchen is a Drugstore"** – healers
herbs from "Barrocal" and Mountain [SlowFood
Algarve] | Ribeira Market

10:30 pm | **Dulce Pontes** – popular music |
República Square

11:30 pm | **Qualia** [France] traditional ball
[Tradballs] | Coreto Garden



SEXTA-FEIRA 2 de setembro

10h00 | **Atividades ludo-pedagógicas para crianças** [SlowMed/LURA] | Mercado da Ribeira

10h00 | **"As Leguminosas na Dieta Mediterrânica"** no âmbito do Ano Internacional das Leguminosas (FAO) - seminário [DRAP Algarve] | Clube de Tavira

10h30 | **"Dieta Mediterrânica-Património Cultural Milenar"** – visita guiada à exposição | MMT-Palácio da Galeria

11h30 | **Tradição renovada** - bolo de alfarroba em forno solar para crianças [LURA] | Mercado da Ribeira

15h00 | **Demonstração Culinária** [AP Nutricionistas] | Mercado da Ribeira

15h00 | **"Tavira Islâmica"** - visita guiada à exposição | | MMT- Núcleo Islâmico

17h30 | **O Universo das Sopas** – oficina culinária [SlowMed] | Mercado da Ribeira

18h00 | **Oficina de danças catalãs** [Tradballs] | Jardim do Coreto

18h00 | **Acórdão para crianças** [Mito Algarvio] | Largo do Brincar/Largo Dona Ana

18h30 | **Doçaria Tradicional Algarvia: Doce Fino** - demonstração culinária [DRCAlgarve/Associação dos Artesãos do Barlavento] | Mercado da Ribeira

19h00 | **"Leguminosas na tradição mediterrânica"** - conversa por Diana Teixeira [Universidade do Algarve] | Clube de Tavira

FRIDAY September 2nd

10am | **Educational activities for children** [SlowMed/LURA] | Ribeira Market

10am | **"Pulses in Mediterranean Diet"** International Year of Pulses (FAO) - seminar [DRAP Algarve] | Clube de Tavira

10:30am | **"Dieta Mediterrânica-Património Cultural Milenar"** – guided tour to the exhibition | MMT-Palácio da Galeria

11:30am | **Renewed tradition** - carob cake in solar oven for children [LURA] | Ribeira Market

3pm | **Cooking Workshop** [AP Nutricionistas] | Ribeira Market

3pm | **"Tavira Islâmica"** – guided tour to exhibition | MMT-Núcleo Islâmico

5:30 pm | **Soup Universe** – cooking workshop [SlowMed] | Ribeira Market

6pm | **Workshop of Catalan dances** [Tradballs] | Coreto Garden

6pm | **Accordion for children** [Mito Algarvio] | Play Square/Dona Ana Square

6:30pm | **Tradicional Sweets from Algarve: "Doce Fino"** - cooking workshop [DRCAlgarve/Associação dos Artesãos do Barlavento] | Ribeira Market

7pm | **"Pulses in mediterranean tradition"** – talk by Diana Teixeira [Universidade do Algarve] | Clube de Tavira





19h00 | **Oficina de construção de bolas** [Museu do Brincar] | Largo do Brincar/Largo Dona Ana

19h00 | **Atividade física** [Gymnasium-Health Fitness] | Jardim das Palmeiras

19h00 | **"Paixão Ibérica"** - Pedro Jóia (guitarra) e Quarteto Arabesco (cordas) – música ibérica | Igreja da Misericórdia

19h00 | **Mostra Ibérica de variedades locais de tomate** - prova e degustação [Colher para Semear e Red Andaluza de Semillas] | Largo Abu-Otmame

19h00 | **Fado** - Teresa Viola e Márcio Gonçalves [Fado com História] | Largo da Ermida da Piedade

19h00 | **"A maior aula do mundo (modo praia)"** – filmes e sessão interativa [Europe Direct Algarve e APA] | stand da CCDR Algarve/Europe Direct Algarve

19h30 | **"Sessão temática sobre a Dieta Mediterrânica"**- conversa por Zélia Santos [Associação Portuguesa de Dietistas] | Jardim das Palmeiras

20h00 | **Oficina culinária** [DOCAPESCA] | Mercado da Ribeira

7pm | **Building balls - workshop** [Museu do Brincar] | Play Square/Dona Ana Square

7pm | **Physical Activity** [Gymnasium-Health Fitness] | Palmeiras Garden

7pm | **"Paixão Ibérica"** - Pedro Jóia and Quarteto Arabesco – Iberian music | Misericórdia Church

7pm | **Iberian show on regional varieties of tomato** – exhibition and tasting [Colher para Semear and Red Andaluza de Semillas] | Abu-Otmame Square

7pm | **Fado** - Teresa Viola and Márcio Gonçalves [Fado com História] | Misericórdia Square

7pm | **"The largest class in the world (beach mode)"** – movies and interactive sessions [Europe Direct Algarve and APA] | CCDR Algarve/Europe Direct Algarve stand

7:30pm | **"Mediterranean Diet Thematic session"** – talk by Zélia Santos [Associação Portuguesa de Dietistas] | Palmeiras Garden

8pm | **Cooking workshop** [DOCAPESCA] | Ribeira Market





CANZONIERE GRECANICO SALENTINO | 22h30

20h00 | **Rancho Folclórico de Tavira** | Praça da Convivialidade/Parque do Palácio da Galeria

21h00 | **"A Sopa de Jerimu"** - teatro/dança infantojuvenil [Cia. Circolando] | Largo frente ao Palácio da Galeria

21h00 | **Afterauers** [Espanha] - baile tradicional [Tradballs] | Jardim do Coreto

21h45 | **Música Sufi e Dança Derviche en el Mediterraneo** | Largo Abu-Otmane

22h00 | **"Leguminosas na Dieta Mediterrânica"** – demonstração culinária [SlowMed/RDM] | Mercado da Ribeira

22h30 | **Canzoniere Grecanico Salentino** [Itália] – pizzica, música popular | Praça da República

23h30 | **Fandango** - Gabriel Gomes (acordeão) e Luis Varatojo (guitarra portuguesa) | Largo Abu-Otmane

8pm | **Rancho Folclórico de Tavira** | Conviviality Square/ Palácio da Galeria Park

9pm | **"A Sopa de Jerimu"** - theatre and dance for children [Cia. Circolando] | Square in front of Palácio da Galeria

9pm | **Afterauers** [Spain] - traditional ball [Tradballs] | Coreto Garden

9:45pm | **Suf music and derviche dance in Mediterraneo** | Abu-Otmane Square

10pm | **"Pulses in the Mediterranean Diet"** – cooking workshop [SlowMed/RDM] | Ribeira Market

10:30pm | **Canzoniere Grecanico Salentino** [Italy] – pizzica and italian folklore | República Square

11:30 pm | **Fandango** – Gabriel Gomes (accordion) and Luis Varatojo (portuguese guitar) | Abu-Otmane Square



SÁBADO 3 de setembro

9h00 | **Ioga** [Áshrama Távira – Associação de Yoga] | Jardim das Palmeiras

9h30 | **"ODS15GILÃO"** – atividade ambiental [Europe Direct Algarve e APA] | stand da CCDR Algarve/Europe Direct Algarve

10h00 | **Doçaria Tradicional Algarvia: Estrelas de Figo** - demonstração culinária para crianças e famílias [DRCAlgarve/Associação dos Artesãos do Barlavento] | Mercado da Ribeira

11h00 | **Oficina de construção de barcos** [Museu do Brincar] | Largo do Brincar/Largo Dona Ana

11h00 | **Aquacultura, qualidade e sustentabilidade** - corvina/ostra - demonstração culinária [IPMA] | Mercado da Ribeira

11h00 | **Atividade física** [CMT/Oficina do Barrocal] | Jardim das Palmeiras

12h00 | **"Produção, pesca e consumos de peixe no Algarve"** - conversa por Nídia Braz [Universidade do Algarve] | Clube de Távira

12h00 | **"Bonecos & Campaniça"** - teatro de marionetas e música infantojuvenil | Largo frente ao Palácio da Galeria

13h00 | **Pérolas do Gilão** – música popular | Praça da Convivialidade/Parque do Palácio da Galeria

15h00 | **Gastronomia típica do Algarve** - demonstração culinária [Confraria dos Gastrónomos do Algarve] | Mercado da Ribeira

16h00 | **"Acordeão d'Aquém e Além-mar"** – músicas do mediterrânico [Mito Algarvio] | Praça da Convivialidade/Parque do Palácio da Galeria

SATURDAY September 3rd

9am | **Yoga** [Áshrama Távira] | Palmeiras Garden

9:30am | **"ODS15GILÃO"** – environmental activity [Europe Direct Algarve and APA] | CCDR Algarve/Europe Direct Algarve stand

10am | **Traditional Sweets from Algarve: "Estrelas de Figo"** - cooking workshop [DRCAlgarve/Associação dos Artesãos do Barlavento] | Ribeira Market

11am | **Building boats** - workshop [Museu do Brincar] | Play Square/Dona Ana Square

11am | **Aquaculture, quality and sustainability - Croaker/Oysters** - cooking workshop [IPMA] | Ribeira Market

11am | **Physical activity** [CMT/Oficina do Barrocal] | Palmeiras Garden

12pm | **"Fish production, fishing and consumption in Algarve"** - talk by Nídia Braz [Universidade do Algarve] | Clube de Távira

12pm | **"Bonecos & Campaniça"** - puppet theatre and music for children | Square in front of Palácio da Galeria

1pm | **Pérolas do Gilão** – popular music | Conviviality Square/ Palácio da Galeria Park

3pm | **Typical Gastronomy from Algarve** - cooking workshop [Confraria dos Gastrónomos do Algarve] | Ribeira Market

4pm | **"Acordeão d'Aquém e Além-mar"** – popular music [Mito Algarvio] | Conviviality Square/ Palácio da Galeria Park



16h00 | **Borrego raça Churra e Rota dos Vinhos**
- demonstração culinária e degustação [Aníbal Neto] | Mercado da Ribeira

16h00 | **Oficina de Fotografia *Pinhole***
[Associação Nafa] | Rua da Galeria nº9

16h00 | **"Espinafre, Batata Frita e o Coração" e "O Terrível Senhor Sal e o Reino Corpo Humano"** - hora do conto [Associação Portuguesa de Dietistas] | Largo frente ao Palácio da Galeria

16h00 | **Demonstração de cozinha solar** [Centro Ciência Viva de Tavira] | Stand do CCVT

17h00 | **Mujeres Mediterráneas** – quarteto de música flamenca/árabe | Igreja da Misericórdia

17h00 | **"Tavira Islâmica"** - visita guiada à exposição | MMT- Núcleo Islâmico

18h00 | **Oficina de danças do Mediterrâneo** [Tradballs] | Jardim do Coreto

18h00 | **Doçaria regional** – demonstração culinária [ETP/Faro] | Mercado da Ribeira

18h00 | **Oficina de construção de barcos** [Museu do Brincar] | Largo do Brincar/Largo Dona Ana

18h00 | **Oficina de produção de sementes** [Red Andaluza de Semillas] | Largo Abu-Otmane

18h00 | **"Poesia Filarmónica"** – música e poesia [Armação do Artista e Banda Musical de Tavira] | Largo da Ermida da Nossa senhora da Piedade

19h00 | **Fado** - César Matoso e Amélia Janes [Fado com História] | Largo da Misericórdia

19h00 | **"Contribuição da Aquacultura para a Dieta Mediterrânica"** palestra por Maria Teresa Dinis, CCMAR [Universidade do Algarve] | Clube de Tavira

4pm | **"Churra" Sheep and Wine Route** - cooking workshop and tasting [Aníbal Neto] | Ribeira Market

4pm | ***Pinhole* Photography – workshop** [Associação Nafa] | Galeria Street, 9

4pm | **"Spinach, french fries and the heart" and "The Demon Lord Salt and the Kingdom Human Body"** – storytelling [Associação Portuguesa de Dietistas] | Square in front of Palácio da Galeria

4pm | **Solar cooking demonstration** [Centro Ciência Viva de Tavira] | CCVT stand

5pm | **Mujeres Mediterráneas** – flamenco/arabic music | Misericórdia Church

5pm | **"Tavira Islâmica"** – guided tour to exhibition | MMT-Núcleo Islâmico

6pm | **Workshop of Mediterranean dances** [Tradballs] | Coreto Garden

6pm | **Regional sweets** - cooking workshop [ETP/Faro] | Ribeira Market

6pm | **Building boats** - workshop [Museu do Brincar] | Play Square/Dona Ana Square

6pm | **Seed production** – workshop [Red Andaluza de Semillas] | Abu-Otmane Square

6pm | **"Poesia Filarmónica"** – music and poetry [Armação do Artista and Banda Musical de Tavira] | Ermida da Piedade Square

7pm | **Fado** - César Matoso and Amélia Janes [Fado com História] | Misericórdia Square

7pm | **"Aquaculture 's contribution to the Mediterranean Diet"** conference by Maria Teresa Dinis, CCMAR [Universidade do Algarve] | Clube de Tavira





VICENTE AMIGO | 22h30

19h00 | **"A maior aula do mundo (modo praia)"** – filmes e sessão interativa [Europe Direct Algarve e APA] | stand da CCDR Algarve/Europe Direct Algarve

20h00 | **Rancho Folclórico de Santo Estêvão** | Praça da Convivialidade/Parque do Palácio da Galeria

20h30 | **Dieta Mediterrânica de Fusão** – demonstração culinária [SlowMed] | Mercado da Ribeira

21h00 | **"Abílio, Guardador de Abelhas"** de Graeme Pulleyn – teatro infantojuvenil | Largo frente ao Palácio da Galeria

21h00 | **Fulano, Belcrano & Sicrano** - baile tradicional [Tradballs] | Jardim do Coreto

21h00 | **Grupo Coral Tavira** - música coral | Largo da Misericórdia

21h45 | **Basidou** [Marrocos] – música marroquina | Largo Abu-Otmane

22h00 | **Dieta Mediterrânica de Fusão** – demonstração culinária [SlowMed/RDM] | Mercado da Ribeira

22h30 | **Vicente Amigo** [Espanha] – música e baile flamenco | Praça da República

23h30 | **Meleck Mechaya** – música klezmer | Largo Abu-Otmane

7pm | **"The largest class in the world (beach mode)"** – movies and interactive sessions [Europe Direct Algarve and APA] | CCDR Algarve/Europe Direct Algarve stand

8pm | **Rancho Folclórico de Santo Estêvão** | Conviviality Square/ Palácio da Galeria Park

8:30pm | **Fusion Mediterranean Diet** – cooking workshop [SlowMed] | Ribeira Market

9pm | **"Abílio, Guardador de Abelhas"** by Graeme Pulleyn – theatre for children | Square in front of Palácio da Galeria

9pm | **Fulano, Beltrano & Sicrano** - traditional ball [Tradballs] | Coreto Garden

9pm | **Grupo Coral Tavira** - coral music | Misericórdia Square

9:45pm | **Basidou** [Morocco] – morocco music | Abu-Otmane Square

10pm | **Fusion Mediterranean Diet** – cooking workshop [SlowMed/RDM] | Ribeira Market

10:30pm | **Vicente Amigo** [Spain] – flamenco music and dance | República Square

11:30 pm | **Meleck Mechaya** – klezmer music | Abu-Otmane Square



DOMINGO 4 de setembro

8h00 | **Visita para observação de aves** [RIAS]
| Salinas perto do Forte do Rato

10h00 | **Atividades ludo-pedagógicas para crianças** [A Quinta] | Mercado da Ribeira

11h00 | **Oficina de construção de bonecos**
[Museu do Brincar] | Largo do Brincar/Largo Dona Ana

11h00 | **Atividade física** [CMT/Oficina do Barrocal] | Jardim das Palmeiras

11h30 | **Atividade gastronómica para crianças** [SlowMed] | Mercado da Ribeira

12h00 | **Oficina de danças italianas** [Tradballs]
| Jardim do Coreto

12h00 | **"Fungaguinhos"** - música de José Barata Moura para infância | Largo frente ao Palácio da Galeria

12h00 | **"Alimentação mediterrânica no dia-a-dia"** - conversa por Maria Palma Mateus [Universidade do Algarve] | Clube de Tavira

13h00 | **Searas de Outono** – música popular | Praça da Convivialidade/Parque do Palácio da Galeria

15h00 | **Rota da Dieta Mediterrânica** – demonstração culinária [SlowMed] | Mercado da Ribeira

15h00 | **"O rapto da princesa - uma história grega"** – encenação e baile [Europe Direct Algarve e Oficina Divertida] | Largo frente ao Palácio da Galeria

SUNDAY September 4th

8am | **Birdwatching** [RIAS] | Saltern near to Forte do Rato

10am | **Educational activities for children** [A Quinta] | Ribeira Market

11am | **Building dolls - workshop** [Museu do Brincar] | Play Square/Dona Ana Square

11am | **Physical Activity** [CMT/Oficina do Barrocal] | Palmeiras Garden

11:30am | **Gastronomic activity for children** [SlowMed] | Ribeira Market

12pm | **Workshop of Italian dances** [Tradballs] | Coreto Garden

12pm | **"Fungaguinhos"** – music for children from José Barata Moura | Square in front of Palácio da Galeria

12pm | **"Mediterranean food day- by-day"** – talk by Maria Palma Mateus [Universidade do Algarve] | Clube de Tavira

1pm | **Searas de Outono** – popular music | Conviviality Square/ Palácio da Galeria Park

3pm | **Mediterranean Diet Rout** – cooking workshop [SlowMed] | Ribeira Market

3pm | **"O rapto da princesa- uma história grega"** – staging and dance [Europe Direct Algarve and Oficina Divertida] | Square in front of Palácio da Galeria





16h00 | **"Acordeão d'Aquém e Além-mar"** – músicas do mediterrânico [Mito Algarvio] | Praça da Convivialidade/Parque do Palácio da Galeria

16h00 | **Caldeirada de barriga de atum / Natural.pt** - demonstração culinária [EHTVRS/Natural.pt] | Mercado da Ribeira

16h00 | **Demonstração de cozinha solar** [Centro Ciência Viva de Tavira] | Stand do CCVT

17h00 | **José Manuel Neto** – fado e guitarra portuguesa | Igreja da Misericórdia

17h00 | **Construção de hotéis para insetos** - oficina infanto-juvenil [Semente de Alfarroba] | Largo do Brincar/Largo Dona Ana

18h00 | **Cozinha saudável: polvo com batata-doce** - demonstração culinária [EHTVRS/Natural.pt] | Mercado da Ribeira

18h00 | **Raffaele Antoniotti Folk and Ensemble Duo** [Itália] - baile tradicional [Tradballs] | Jardim do Coreto

18h00 | **Oficina de produção de sementes** [Red Andaluza de Semillas] | Largo Abu-Otmane

4pm | **"Acordeão d'Aquém e Além-mar"** – mediterranean music [Mito Algarvio] | Conviviality Square/ Palácio da Galeria Park

4pm | **Tuna Stew / Natural.pt** - cooking workshop [EHTVRS/Natural.pt] | Ribeira Market

4pm | **Solar cooking demonstration** [Centro Ciência Viva de Tavira] | CCVT stand

5pm | **José Manuel Neto** – fado and portuguese guitar | Misericórdia Church

5pm | **Construction of hotels for bugs** – workshop for children [Semente de Alfarroba] | Play Square/Dona Ana Square

6pm | **Healthy cooking: octopus with sweet potatoes** - cooking workshop [EHTVRS/Natural.pt] | Ribeira Market

6pm | **Raffaele Antoniotti Folk and Ensemble Duo** [Italy] - traditional ball [Tradballs] | Coreto Garden

6pm | **Workshop of seed production** [Red Andaluza de Semillas] | Abu-Otmane Square






DEMONSTRAÇÕES
CULINÁRIAS


JARDIM MEDITERRÂNICO
ESPECIES BOTÂNICAS


ESPECTÁCULOS


LARGO DO BRINCAR


PRAÇA DA CONVIVIALIDADE
RESTAURANTES | PETISCOS


JARDIM DAS
PALMEIRAS


CONFERÊNCIAS
E APRESENTAÇÕES


EXPOSIÇÕES


EXPOSITORES

19h00 | **Fado** - Hélder Coelho e Estrela Maria
[Fado com História] | Largo da Misericórdia

19h00 | **Oficina de construção de bonecos**
[Museu do Brincar] | Largo do Brincar/Largo
Dona Ana

19h00 | **“A maior aula do mundo (modo
praia)”** – filmes e sessão interativa [Europe
Direct Algarve e APA] | stand da CCDR
Algarve/Europe Direct Algarve

20h00 | **Rancho Folclórico de Santa Catarina da
Fonte do Bispo** | Praça da
Convivialidade/Parque do Palácio da Galeria

20h00 | **Doçaria Tradicional Algarvia: D.
Rodrigo** - demonstração culinária
[DRCAlgarve/Associação dos Artesãos do
Barlavento] | Mercado da Ribeira

21h00 | **“Algarve, quem és tu?”** teatro
infantojuvenil [Associação Ar Quente] | Largo
frente ao Palácio da Galeria

21h45 | **Adiafa** – música popular | Largo Abu-
Otmane

22h00 | **Leguminosas na Dieta Mediterrânica** -
demonstração culinária [SlowMed/RDM] |
Mercado da Ribeira

22h30 | **D.A.M.A.** – concerto para a juventude
| Praça da República

7pm | **Fado** - Hélder Coelho and Estrela Maria
[Fado com História] | Misericórdia Square

7pm | **Building dolls - workshop** [Museu do
Brincar] | Play Square/Dona Ana Square

7pm | **“The largest class in the world (beach
mode)”** – movies and interactive sessions
[Europe Direct Algarve and APA] | CCDR
Algarve/Europe Direct Algarve stand

8pm | **Rancho Folclórico de Santa Catarina da
Fonte do Bispo** | Conviviality Square/ Palácio da
Galeria Park

8pm | **Traditional Sweets from Algarve:
“D.Rodrigo”** - cooking workshop
[DRCAlgarve/Associação dos Artesãos do
Barlavento] | Ribeira Market

9pm | **“Algarve, quem és tu?”** theatre for
children [Associação Ar Quente] | Square in
front of Palácio da Galeria

9:45pm | **Adiafa** – popular music | Abu-
Otmane Square

10pm | **Pulses in the Mediterranean Diet** -
cooking workshop [SlowMed/RDM] | Ribeira
Market

10:30pm | **D.A.M.A.** – concert for youth |
República Square



D.A.M.A.
22h30

OUTRAS INICIATIVAS

INFANTO- JUVENIL

VER PROGRAMA ESPECIAL

Jogos Islâmicos [Município de Alcoutim] | Largo
frente ao Palácio da Galeria

Jogos Tradicionais [Museu do Brincar] | Largo
do Brincar/Largo Dona Ana

Atividades para crianças [Docapesca – Portos e
Lotas SA] | Stand da Docapesca

Brinquedos do Mediterrâneo – exposição de
brinquedos de Itália, Portugal, Espanha,
Marrocos, Grécia, Chipre e Croácia [Museu do
Brincar] | Largo do Brincar/Largo Dona Ana

RESTAURANTES E TASCAS DA FEIRA | GASTRONOMIA PRAÇA DA CONVIVIALIDADE – PARQUE DO PALÁCIO DA GALERIA

VER PROGRAMA ESPECIAL

**Restaurantes e Tascas de Gastronomia
Mediterrânica:** cozinha portuguesa do mar e
da serra, petiscos ibéricos e pizzas.

**Demonstração de confeção de bolos regionais
e trabalhos em teares** [Fundação Irene Rolo] |
Stand da FIR

ANIMAÇÃO DE RUA

Al-Caravan – arruada música e dança do Al-
Andalus

Acordeões – arruada Mito Algarvio

Al-fanfare – arruada fanfarra

Cante e baile popular [Ayuntamiento de Punta
Umbria] – espetáculo de rua

“Ai Xico, Xica” – espetáculo de rua

“A Caravana do Mediterrâneo” [Ao Luar Teatro]
– teatro de rua

OTHER ACTIVITIES

CHILDREN AND YOUTH

SEE SPECIAL PROGRAMME

Islamic Games [Município de Alcoutim] |
Square in front of Palácio da Galeria

Traditional Games [Museu do Brincar] | Play
Square/Dona Ana Square

Activities for children [Docapesca – Portos e
Lotas SA] | Docapesca stand

Mediterranean toys – toys exhibition from
Portugal, Spain, Italy, Morocco, Grece, Cyprus
and Croacia [Museu do Brincar] | Play
Square/Dona Ana Square

MEDITERRANEAN DIET FAIR RESTAURANTS AND TAVERNS - GASTRONOMY CONVIAVIALITY SQUARE – PALÁCIO DA GALERIA PARK

SEE SPECIAL PROGRAMME

Mediterranean restaurants and taverns:
Portuguese sea and mountain gastronomy,
Iberian snacks and pizzas.

Traditional cakes workshop and looms works
[Fundação Irene Rolo] | FIR stand

STREET ANIMATION

Al-Caravan – music and dance street parade
from Al-Andalus

Accordions – street parade [Mito Algarvio]

Al-fanfare – fanfare street parade

Spanish singing and dancing [Ayuntamiento de
Punta Umbria] – street show

“Ai Xico, Xica” – street show

“A Caravana do Mediterrâneo” [Ao Luar Teatro]
– theatre street show





EDIÇÕES DE LIVROS E DISCOS

VER PROGRAMA ESPECIAL

Apresentação e lançamento de livros e discos | Clube de Tavira e Casa André Pilarte

BOOKS AND RECORDS EDITIONS

SEE SPECIAL PROGRAMME

Presentation and launching of books and records | Clube de Tavira and Casa André Pilarte

DESPORTO

31 de agosto, 21h00 | **Marcha Passeio da Dieta Mediterrânica e Passeio BTT** [CMT/Oficina do Barroca] | Partida: Praça da República

SPORTS

August 31st, 9pm | **Mediterranean Diet Hiking and Mountain Bike** [CMT/Oficina do Barrocal] | Start: República Square

SAÚDE E NUTRIÇÃO

Avaliação e aconselhamento nutricional sobre a Dieta Mediterrânica [Associação Portuguesa de Dietistas] | Jardim das Palmeiras

Palestras sobre temas da área da prevenção cardiovascular [Fundação Portuguesa de Cardiologia – delegação do Algarve] | Jardim das Palmeiras

Promoção da saúde – atividades e jogos interativos [ACES Sotavento – ARS Algarve, IP] | Jardim das Palmeiras

Jogos infantis com leguminosas [Associação Portuguesa dos Nutricionistas] | Palmeiras Garden

HEALTH AND NUTRITION

Nutritional advice and evaluation on Mediterranean Diet [Associação Portuguesa de Dietistas] | Palmeiras Garden

Lectures on cardiovascular prevention [Fundação Portuguesa de Cardiologia – Algarve delegation] | Palmeiras Garden

Promoting health – interactive games and activities [ACES Sotavento – ARS Algarve, IP] | Palmeiras Garden

Children's games with pulses [Associação Portuguesa dos Nutricionistas] | Palmeiras Garden



AMBIENTE

Sessões sobre a problemática do petróleo no Algarve/ alterações climáticas/ soberania e alimentação | Tavira em Transição | stand da Tavira em Transição

Jardim Mediterrânico - mostra de espécies botânicas autóctones | Jardim do Castelo

EXPOSIÇÕES

1 de setembro, 10h30 | **Dieta Mediterrânica-Património Cultural Milenar** - visita guiada à exposição | MMT-Palácio da Galeria

“Dieta Mediterrânica - Património Cultural Milenar” e “Palácio de Espanto – a partir de obras da coleção da CGD” | MMT- Palácio da Galeria

“Tavira Islâmica” e “Um Sonho Azul – Chefchaouen” | MMT-Núcleo Islâmico

“Coleção de sementes de variedades tradicionais e Mostra Ibérica de variedades locais de tomate” [Colher para Semear e Red Andaluza de Semillas] | Largo Abu-Otmene

Exposição Fotográfica e Estúdio Fotográfico “Retrato de Época” [Associação Nafa] | Rua da Galeria nº 9

ENVIRONMENT

Sessions about oil problem in Algarve/ climate change/ sovereignty and food [Tavira em Transição] | Tavira em Transição stand

Mediterranean Garden – exhibition of local plant species| Castle Garden

EXHIBITIONS

September 1st, 10:30am | “**Dieta Mediterrânica-Património Cultural Milenar**” – guided tour to exhibition | MMT-Palácio da Galeria

“Dieta Mediterrânica - Património Cultural Milenar” and “Palácio de Espanto – a partir de obras da coleção da CGD” | MMT- Palácio da Galeria

“Tavira Islâmica” and “Um Sonho Azul – Chefchaouen” | MMT-Núcleo Islâmico

“Traditional varieties seeds collection” and “Iberian show on regional varieties of tomato” [Colher para Semear and Red Andaluza de Semillas] | Abu-Otmene square

Photographic exhibition and Studio “Retrato de Época” [Associação Nafa] | Galeria street, 9



ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO TURISTICA*

* Preços, informações detalhadas e inscrição prévia obrigatória com as entidades organizadoras.

SESSÕES DE FADO | 1 a 3 de setembro, 11h15, 12h15, 15h15, 16h15 e 17h15 | Rua Damião Augusto de Brito Vasconcelos, nº 4 | Org: Fado com História, Associação Cultural | 966 620 877 | virgiliolanca@sapo.pt

OBSERVAÇÃO DE TAVIRA A 360º | 1 a 3 de setembro, 10h00 às 17h00 | Torre de Tavira (antigo depósito da água)
Org: Torre de Tavira - Camera Obscura | www.torredetavira.com | 281 322 527 | info@torredetavira.com

PASSEIO EM COMBOIO TURÍSTICO | 1 a 4 de setembro, mediante reserva | Rua Borda d'Água de Aguiar
Org: Delgaturis, Empreendimentos Turísticos Lda. | www.delgaturis.com | 289 389 067 | geral@delgaturis.com

STAND UP PADDLE (1hora com instrutor) | 1 a 4 de setembro | Cabanas de Tavira
Org: EOLIS – Escola de Kitesurf, Kitebuggy e Stand up Paddle | www.kitesurfeolis.com | 962 337 285 | geral@kitesurfeolis.com

OBSERVAÇÃO DE GOLFINHOS | 1 a 4 de setembro, 08h00 (2h30 aprox.) | Cabanas de Tavira

ROTA DO POLVO | 1 a 4 de setembro, 11h00 (4h00) | Cabanas de Tavira

PESCA DESPORTIVA | 1 a 4 de setembro, 8h00 ou 17h00 (2h30) | Cabanas de Tavira
Org: Passeios Ria Formosa | www.passeios-ria-formosa.com | 962 156 922 | reservas@passeios-ria-formosa.com

TOURISTIC ACTIVITIES *

* Ask the organizers for prices, detailed information and prior mandatory registrations.

FADO SESSIONS | september 1 to 3, 11:15am, 12:15pm, 3:15pm, 4:15pm and 5:15pm | Damião Augusto de Brito Vasconcelos Street, 4 | Org: Fado com História, Associação Cultural | 966 620 877 | virgiliolanca@sapo.pt

360 DEGREE TAVIRA VIEW | september 1 to 3, 10am to 5pm | Torre de Tavira (in the old water tower)
Org: Torre de Tavira - Camera Obscura | www.torredetavira.com | 281 322 527 | info@torredetavira.com

TOURISTIC TRAIN | september 1 to 4 | Borda d'Água de Aguiar Street
Org: Delgaturis, Empreendimentos Turísticos Lda. | www.delgaturis.com | 289 389 067 | geral@delgaturis.com

STAND UP PADDLE (1hour with instructor) | september 1 to 4 | Cabanas de Tavira | Org: EOLIS – Escola de Kitesurf, Kitebuggy e Stand up Paddle | www.kitesurfeolis.com | 962 337 285 | geral@kitesurfeolis.com

DOLPHIN WATCHING | september 1 to 4, 8am (2:30 hours) | Cabanas de Tavira

OCTOPUS ROUTE | september 1 to 4, 11am (4:00 hours) | Cabanas de Tavira

SPORT FISHING | september 1 to 4, 8am or 5pm (2:30 hours) | Cabanas de Tavira
Org: Passeios Ria Formosa | www.passeios-ria-formosa.com | 962 156 922 | reservas@passeios-ria-formosa.com



PASSEIO DE BARCO NA RIA FORMOSA | 1 a 4 de setembro - 09h30 e 15h00 (1hora) / 10h45 e 16h45 (1hora e meia) / 2 horas (hora a combinar) | Partida: Cais de Tavira e Cabanas de Tavira

Org: Séqua Tours | www.sequatours.com | 960 170 789 | henrique@sequatours.com

PASSEIO PEDESTRE | 1 de setembro, 9h30 | Cabanas Park

PASSEIO DE CAIAQUE PELA RIA FORMOSA | 3 de setembro, 14h30 | Cabanas Park

Org: Cabanas Park Exploração Hoteleira Lda. | 281 320 000 | tania.lopes@algarveresorts.net

PASSEIO DE BARCO | 2 e 4 de setembro, 10h00 | Vila Galé Albacora

PASSEIO DE CAIAQUE NA RIA FORMOSA | 2 e 4 de setembro, 12h30 | Vila Galé Albacora

PASSEIO DE BICICLETA NA RIA FORMOSA | 2 e 4 de setembro, 16h30 | Vila Galé Albacora

Org: Formosamar, Lda | www.formosamar.com | 917 810 759 | info@formosamar.com

PERCURSO SAL & SALINAS: VISITA A UM SISTEMA DE SALINAS TRADICIONAL | 3 de setembro, 17h30 | Ponto de Encontro:

Estacionamento em terra batida junto à rotunda do Centro Comercial Gran Plaza

Org: Centro Ciência Viva de Tavira | www.cvtavira.pt | 281 326 231 | amoura@cvtavira.pt

Reserva até 1 de setembro

ANDAR E SABOREAR NA SERRA DE CACHOPO | 3 de setembro, 10h00 | Quiosque O Moinho-Cachopo

Org: Quiosque o Moinho Move “Promove Cachopo” | 961 478 155 |

moinhocachopo@yahoo.com.br

Reserva até 31 de agosto

BOAT TOUR IN RIA FORMOSA | september 1 to 4 – 9:30am and 3pm (1 hour)/ 10:45am and 4:45pm (1hour and half)/ 2 hours (departure time to combine) | Starting: Cais de Tavira and Cabanas de Tavira

Org: Séqua Tours | www.sequatours.com | 960 170 789 | henrique@sequatours.com

HIKING TOUR | september 1st, 9:30am | Cabanas Park

KAYAK TOUR IN RIA FORMOSA | september 3rd, 2:30pm | Cabanas Park

Org: Cabanas Park Exploração Hoteleira Lda. | 281 320 000 | tania.lopes@algarveresorts.net

BOAT TOUR | september 2 and 4, 10am | Vila Galé Albacora

KAYAK TOUR IN RIA FORMOSA | september 2 and 4, 12:30pm | Vila Galé Albacora

BIKING TOUR IN RIA FORMOSA | september 2 and 4, 4:30pm | Vila Galé Albacora

Org: Formosamar, Lda | www.formosamar.com | 917 810 759 | info@formosamar.com

SALT AND SALTURNS ROUTE: VISIT TO A TRADITIONAL SALTEN FACILITY |

september 3rd, 5:30pm | Meeting point: Dirt parking next to the roundabout of Tavira's Commercial Centre - Gran Plaza

Org: Centro Ciência Viva de Tavira | www.cvtavira.pt | 281 326 231 | amoura@cvtavira.pt

booking until September 1st

WALK AND TASTE IN CACHOPO | September 3rd, 10am | Quiosque O Moinho-Cachopo

Org: Quiosque o Moinho Move “Promove Cachopo” | 961 478 155 |

moinhocachopo@yahoo.com.br

booking until August 31st





Sabores Mediterrânicos

RESTAURANTES NO LITORAL

ÁLVARO DE CAMPOS COFFEE SHOP & RESTAURANTE

Rua da Liberdade, n.º 47

Tel: 281 023 121

E-mail: alvarodecampos47@gmail.com

GPS: Lon: 7.65053" W Lat: 37.12498" N

Entrada: Amêijoia "da boa" à Bolhão Pato 8,00 € / pessoa

Prato Principal: Cataplana de polvo e camarão 17,50 € / pessoa

Sobremesa: Farófias 2,50 € / pessoa

Vinho: Euphoria 18,00 € / 0,75L



ALADINO - HOTEL VILA GALÉ TAVIRA

Rua 4 de Outubro - Tavira

Tel: 281 329 900

E-mail: tavira@vilagale.com

GPS: Lon: 7.64542" W Lat: 37.12288" N

Entrada: Camarão panado 8,00 € / pessoa

Prato Principal: Polvo assado com salicórnia, chouriço, feijão e grão 14,00 € / pessoa

Sobremesa: Xeringos da Dona Manuela com compota de laranja 4,00 € / pessoa

Vinho: Santa Vitória branco reserva - 13,00 € / 0,75L

Mediterranean Flavours

COAST RESTAURANTS

ÁLVARO DE CAMPOS COFFEE SHOP & RESTAURANTE

Rua da Liberdade, n.º 47

Phone: 281 023 121

E-mail: alvarodecampos47@gmail.com

GPS: Lon: 7.65053" W Lat: 37.12498" N

Appetizers: Clams with garlic 8,00 € / person

Main Course: Octopus and shrimp cataplana 17,50 € / pessoa

Dessert: Traditional eggcream merengue and cinnamon 2,50 € / person

Wine: Euphoria 18,00 € / 0,75L



ALADINO - HOTEL VILA GALÉ TAVIRA

Rua 4 de Outubro - Tavira

Phone: 281 329 900

E-mail: tavira@vilagale.com

GPS: Lon: 7.64542" W Lat: 37.12288" N

Appetizers: Breaded shrimp 8,00 € / person

Main Course: Roasted octopus with samphire, chorizo, beans and chickpeas 14,00 € / person

Dessert: "Xeringos" of Dona Manuela with orange jam (traditional dessert from Algarve) 4,00 € / person

Wine: Reserve Santa Vitória white - 13,00 € / 0,75L



A CASA... - SANTA LUZIA

Av. Eng.º Duarte Pacheco, n.º 78

Tel: 281 381 517

E-mail: restauranteacasa@gmail.com

GPS: Lon: 7.66107" W Lat: 37.10053" N

Entrada: Salada de ovas de polvo 4,25 € /
pessoa

Prato Principal: Feijoada de polvo 7,50 € /
pessoa

Sobremesa: Tarte de alfarroba 2,75 € / pessoa

Vinho: João Clara 12,00 € / 0,75L



RESTAURANTE A VER TAVIRA

Calçada da Galeria nº13

Tel: 281 381 363

E-mail: avertavira@gmail.com

GPS: Lon: 37.12582" N Lat: 7.65136" W

Entrada: Sopa de peixe e vieira com ervas
aromáticas 8,50 € / pessoa

Prato Principal: Polvo assado em azeite coentros e
alho 20,00 € / pessoa

Sobremesa: Pudim de mel e citrinos 8,00 € /
pessoa

Vinho: Quinta da Penina (branco ou tinto) 18,00 €
/ 0,75L



RESTAURANTE - SNACK BAR CAIS DA PONTE

Rua Chefe António Afonso, nº31 R/c – Tavira

Tel: 281 326 464

E-mail: geniodospetiscos@sapo.pt

Facebook: cais da ponte

GPS: Lon: 7.65382" W Lat: 37.12888" N

Entrada: Tostas de estupeta de atum com azeite
aromatizado 5,00 € / pessoa

Prato Principal: Arroz de lingueirão 10,00 € /
pessoa

Sobremesa: Torta de laranja 2,50 € / pessoa

Vinho: Euphoria tinto 18,00 € / branco ou rosé

16,00 € / 0,75L

A CASA... - SANTA LUZIA

Av. Eng.º Duarte Pacheco, n.º 78

Phone: 281 381 517

E-mail: restauranteacasa@gmail.com

GPS: Lon: 7.66107" W Lat: 37.10053" N

Appetizers: Octopus spat salad 4,25 € / person

Main Course: Octopus with beans 7,50 € /
person

Dessert: Carob pie 2,75 € / person

Wine: João Clara 12,00 € / 0,75L



RESTAURANTE A VER TAVIRA

Calçada da Galeria nº13

Phone: 281 381 363

E-mail: avertavira@gmail.com

GPS: Lon: 37.12582" N Lat: 7.65136" W

Appetizers: Fish soup with scallop and aromatic
herbes 8,50 € / person

Main Course: Baked octopus with olive oil,
coriander and garlic 20,00 € / person

Dessert: Honey and citrus flan 8,00 € / person

Wine: Quinta da Penina (white or red) 18,00 € /
0,75L



RESTAURANTE - SNACK BAR CAIS DA PONTE

Rua Chefe António Afonso, nº31 R/c – Tavira

Phone: 281 326 464

E-mail: geniodospetiscos@sapo.pt

Facebook: cais da ponte

GPS: Lon: 7.65382" W Lat: 37.12888" N

Appetizers: Rusks tuna estupeta with flavored
olive oil 5,00 € / person

Main Course: Razor clam rice 10,00 € / person

Dessert: Orange roll cake 2,50 € / person

Wine: Euphoria red 18,00 € / white or rosé 16,00 €
/ 0,75L



GILÃO RESTAURANTE

Rua do Cais, Mercado da Ribeira, loja 2 A e 3

Tel: 281 322 050

E-mail: info@gilaorestaurante.com

Facebook: [gilao-restaurant](https://www.facebook.com/gilao-restaurant)

GPS: Lon: 7.64783" W Lat: 37.12572" N

Entrada: Camembert recheado com figo fresco e nozes, redução de porto e balsâmico 9,00 € / dose

Prato Principal: Lombo de atum em cebolada oriental e migas de pimentos vermelhos assados 14,00 € / pessoa

Sobremesa: Ganache frio de chocolate e menta com morangos 3,50 € / pessoa

Vinho: Barranco Longo (branco, tinto ou rosé) 4,00 € / copo



RESTAURANTE O TONEL

Rua D. Augusto Silva Carvalho

Tlm: 963 427 612

E-mail: manelcedeno@hotmail.com

Facebook: o tonel

GPS: Lon: 7.64885" W Lat: 37.12758" N

Entrada: Morcela salteada com ananás grelhado 6,00 € / pessoa

Prato Principal: Cataplana de polvo e bacalhau 14,00 € / pessoa

Sobremesa: Mousse de chocolate com alfarroba e pistácios 3,50 € / pessoa

Vinho: Arinto/Chardonnay (Barranco Longo) 15,00 € / 0,75L

GILÃO RESTAURANTE

Rua do Cais, Mercado da Ribeira, loja 2 A e 3

Phone: 281 322 050

E-mail: info@gilaorestaurante.com

Facebook: [gilao-restaurant](https://www.facebook.com/gilao-restaurant)

GPS: Lon: 7.64783" W Lat: 37.12572" N

Appetizers: Stuffed camembert with fresh figs and walnuts, o porto wine and balsamic reduction 9,00 € / portion

Main Course: Tuna fillet in an oriental flavored onion sauce, roasted red pepper and bread stewed 14,00 € / person

Dessert: Chilled mint ganache with strawberries 3,50 € / person

Wine: Barranco Longo (white, red or rosé) 4,00 € / glass



RESTAURANTE O TONEL

Rua D. Augusto Silva Carvalho

Mobile phone: 963 427 612

E-mail: manelcedeno@hotmail.com

Facebook: o tonel

GPS: Lon: 7.64885" W Lat: 37.12758" N

Appetizers: Sauteed black pudding with grilled pineapple 6,00 € / person

Main Course: Octopus and codfish cataplana 14,00 € / person

Dessert: Chocolat mousse with pistachios 3,50 € / person

Wine: Arinto/Chardonnay (Barranco Longo) 15,00 € / 0,75L



RESTAURANTE PONTO DE ENCONTRO

Praça Dr. António Padinha, nº 39

Tel: 281 323 730

E-mail: rest.pontoencontro@gmail.com

Facebook: pontodeencontro.restaurante

GPS: Lon: 7.64935" W Lat: 37.12807 N

Entrada: Bruschettas de sardinha, tomate e rúcula
4,00 € / pessoa

Prato Principal: Polvo de Tavira grelhado com
batata doce frita 10,00 € / pessoa

Sobremesa: Tarte merengada de limão 2,50 € /
pessoa

Vinho: Malaca sauvignon blanc 2015 – branco
11,00 € / 0,75L



SÉQUA – SABORES MEDITERRÂNICOS/OFICINA DE MÚSICA

Rua Fumeiros de Trás, nº 51

Tlm: 919 289 431

E-mail: sequatavira@gmail.com

Facebook: sequatavira

GPS: Lon: 7.64744" W Lat: 37.12925" N

Entrada: Muxama com queijo de cabra, mel e
orégãos 4,50 € / pessoa

Prato Principal: Gambas ao alho com xerém
12,50 € / pessoa

Sobremesa: Tarte de requeijão com pinhões
2,50 € / pessoa

Vinho: Quinta do Outeiro – branco 2,50 € / copo



MARISQUEIRA VISTA MAR

Sítio das 4 Águas – Tavira

Tel: 281 321 255

E-mail: geral@vistamar.pt

Facebook: marisqueira vista mar

GPS: Lon: 7.62974" W Lat: 37.11717" N

Entrada: Salada mediterrânea de frutos do mar
6,00 € / pessoa

Prato Principal: Açorda de mariscos 18,00 € / 2
pessoas

Sobremesa: Delícia de Tavira com gelado de limão
4,00 € / pessoa

Vinho: Malaca Sauvignon Blanc – branco 2015
10,00 € / 0,75L

RESTAURANTE PONTO DE ENCONTRO

Praça Dr. António Padinha, nº 39

Phone: 281 323 730

E-mail: rest.pontoencontro@gmail.com

Facebook: pontodeencontro.restaurante

GPS: Lon: 7.64935" W Lat: 37.12807 N

Appetizers: Sardine bruschetta with tomato and
arugula 4,00 € / person

Main Course: Grilled Tavira octopus with sweet
potato chips 10,00 € / person

Dessert: Lemon meringue tart 2,50 € / person

Wine: Malaca sauvignon blanc 2015 – white 11,00
€ / 0,75L



SÉQUA – SABORES MEDITERRÂNICOS/OFICINA DE MÚSICA

Rua Fumeiros de Trás, nº 51

Mobile Phone: 919 289 431

E-mail: sequatavira@gmail.com

Facebook: sequatavira

GPS: Lon: 7.64744" W Lat: 37.12925" N

Appetizers: Dried tuna, soft cheese, honey and
oregano 4,50 € / person

Main Course: Prawns with xerém 12,50 € / person

Dessert: Cottage cheese pie with pine nuts
2,50 € / person

Wine: Quinta do Outeiro – white - 2,50 € / glass



MARISQUEIRA VISTA MAR

Sítio das 4 Águas – Tavira

Phone: 281 321 255

E-mail: geral@vistamar.pt

Facebook: marisqueira vista mar

GPS: Lon: 7.62974" W Lat: 37.11717" N

Appetizers: Mediterranean seafood salad 6,00 € /
person

Main Course: Seafood breadpanada 18,00 € / 2
people

Dessert: Tavira delight with lemon ice cream 4,00 €
/ person

Wine: Malaca Sauvignon Blanc – white 2015 10,00
€ / 0,75L





RESTAURANTES NO BARROCAL E NA SERRA

RESTAURANTE BALEEIRA

Sítio Sta. Margarida

Tlm: 967 391 788

E-mail: edufeliu@hotmail.com

Facebook: restaurante baleeira

GPS: Lon:7.68521°W Lat:37.12499°N

Entrada: Gaspacho à Portuguesa 2,00 € / pessoa

Prato Principal: Atum com cebolas 10,00 € /
pessoa

Sobremesa: Peras bêbedas 2,00 € / pessoa

Vinho: Imprevisto 10,00 € / 0,75L



RESTAURANTE HERDADE DA CORTE

Sítio da Corte - Santa Catarina da Fonte do Bispo

Tel: 281 971 625

GPS: Lon: 7.74237°W Lat: 37.16195° N

[Só por reserva]

Entrada: Cavalinhas marinadas 3,50 € / pessoa

Prato Principal: Carne de porco com laranja e
canela 11,00 € / pessoa

Sobremesa: Requeijão com doce de batata doce
3,50 € / pessoa

Vinho: Odelouca - 12,00 € / 0,75 L

"BARROCAL" AND MOUNTAIN RESTAURANTS

RESTAURANTE BALEEIRA

Sítio Sta. Margarida

Mobile Phone: 967 391 788

E-mail: edufeliu@hotmail.com

Facebook: restaurante baleeira

GPS: Lon:7.68521°W Lat:37.12499°N

Appetizers: Portuguese Gaspacho (tomato soup)
2,00 € / person

Main Course: Tuna with onion 10,00 € / person

Dessert: Pears with wine 2,00 € / person

Wine: Imprevisto 10,00 € / 0,75L



RESTAURANTE HERDADE DA CORTE

Sítio da Corte - Santa Catarina da Fonte do Bispo

Phone: 281 971 625

GPS: Lon: 7.74237°W Lat: 37.16195° N

[Only by reservation]

Appetizers: Marinated chub mackerels 3,50 € /
person

Main Course: Pork meat with orange and
cinnamon 11,00 € / person

Dessert: Cottage cheese with sweet potato jam
3,50 € / person

Wine: Odelouca - 12,00 € / 0,75 L



RESTAURANTE O FORNO

Rua Central n.º 16 – 18 Santo Estêvão
Tel: 281 963 170
GPS: Lon: 7.71469" W Lat: 37.12671" N

[Só por reserva]

Entrada: Sopa fria de tomate 1,50 € / pessoa
Prato Principal: Ensopado de javali 9,80 € / pessoa
Sobremesa: Tarte de ameixa com amoras e gelado de baunilha 3,20 € / pessoa
Vinho: Al-Ria - tinto 8,00 € / 0,75L



RESTAURANTE O MONTE VELHO

Umbria- Santa Catarina da Fonte do Bispo
Tel: 281 971 061
GPS: Lon: 7.74177" W Lat: 37.18486" N

[Só por reserva]

Entrada: Salada montanheira seca com polvo e muxama 3,50 € / pessoa
Prato Principal: Ensopado de frango do campo com hortelã 8,00 € / pessoa
Sobremesa: Torta de laranja, laranja com mel e amêndoas 2,00 € / pessoa
Vinho: Euphoria- Silves 10,00 € / 0,75 L

RESTAURANTE O FORNO

Rua Central n.º 16 – 18 Santo Estêvão
Phone: 281 963 170
GPS: Lon: 7.71469" W Lat: 37.12671" N

[Only by reservation]

Appetizers: Cold tomato soup 1,50 € / person
Main Course: Stew of wild boar 9,80 € / person
Dessert: Tart plum with blackberries and vanilla ice cream 3,20 € / person
Wine: Al-Ria - red 8,00 € / 0,75L



RESTAURANTE O MONTE VELHO

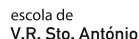
Umbria- Santa Catarina da Fonte do Bispo
Phone: 281 971 061
GPS: Lon: 7.74177" W Lat: 37.18486" N

[Only by reservation]

Appetizers: Mountain's salad style with octopus and tuna muxama 3,50 € / person
Main Course: Free range chicken stew with fried bread and mint 8,00 € / person
Dessert: Orange pie, orange with honey and almonds 2,00 € / person
Wine: Euphoria- Silves 10,00 € / 0,75 L



ORGANIZAÇÃO



APOIO



UNIÃO EUROPEIA

FEDER - Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



DIETA MEDITERRÂNICA

Algarve / Portugal
Comunidade Representativa Tavira