

III FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA

3RD MEDITERRANEAN DIET FAIR

TAVIRA

3 A 6 DE
SETEMBRO
DE 2015

3TH TO 6TH OF
SEPTEMBER
2015

tavira.pt



INCLUI O FESTIVAL INTERNACIONAL
FEATURING THE INTERNATIONAL FESTIVAL

4 A 6 DE SETEMBRO

4TH TO 6TH OF SEPTEMBER



slowmed.eu

DIETA MEDITERRÂNICA PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE

III FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA EM TAVIRA
Festival Internacional SlowMed

A III Feira da Dieta Mediterrânica é um momento alto de celebração do reconhecimento deste elemento patrimonial pela UNESCO ocorrido a 4 de Dezembro de 2013, constitui uma importante realização anual inserida no Plano de Salvaguarda aprovado, o qual envolve 7 Estados incluindo Portugal.

A Feira da Dieta Mediterrânica vem despertando elevado e crescente interesse regional e nacional pela sua valia económica e ambiental ligada às produções tradicionais, evidenciando-se preocupações educativas e pedagógicas que visam a transmissão deste valioso património cultural às gerações vindouras.

O aconselhamento de saúde pública, cardiológico e nutricional, a educação ambiental, a valorização do património cultural e natural, o património genético e botânico, paisagístico e monumental, etnográfico e musical, o fado e o flamenco, as danças mediterrânicas, as exposições e o “largo do brincar”, a gastronomia e os sabores, as convivialidades e a partilha à volta da mesa, os estilos de vida saudáveis e a amizade, são elementos destacados desta III Feira da DM e do estilo de vida que queremos defender, preservar e divulgar.

Este ano a Feira conta ainda com a integração do Festival Internacional SlowMed, um projeto ENPI de Cooperação entre Portugal; Espanha; Itália; Egipto; Líbano; Palestina, que traz a Tavira quase uma centena de

MEDITERRANEAN DIET INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE OF HUMANITY

3rd MEDITERRANEAN DIET FAIR, TAVIRA
SlowMed International Festival

The 3rd Mediterranean Diet Fair (MDF) is a high point for the celebrations of the recognition by UNESCO, on December 4th of 2013, of this heritage element; it is a major annual event, part of the approved Safeguarding Convention, signed up by seven countries, including Portugal.

Regional and national attention towards the Mediterranean Diet Fair is high and rising as it represents an added economic and environmental value for traditional products, while showing educational and pedagogical concerns aiming the transmission of this cultural heritage to future generations.

In this 3rd MDF, the lifestyle that we want to defend, preserve and spread will be in the highlights throughout its most outstanding elements: advices on public health, nutrition and cardiology, environmental education, enhancement of cultural and natural heritage, genetic inheritance, flora, landscapes, monuments, ethnography and music, Fado, Flamenco and Mediterranean dances, exhibitions, "the playground", cuisine and flavours, socializing and sharing around the table, healthy lifestyles and friendship.

This year the MDF will host the SlowMed International Festival, an ENPI joint project gathering Portugal, Spain, Italy, Egypt, Lebanon and Palestine. This event will bring to Tavira nearly one hundred foreign guests, who will promote gastronomic shows, documentaries, seminars and public

convidados estrangeiros que irão dinamizar demonstrações gastronómicas, filmes de documentário, conferências e debates, tendo como objetivo incentivar a preservação e conservação do património gastronómico, cultural e artístico do Mediterrânico, promover o reconhecimento da gastronomia como forma de expressão cultural e artística de aproximação entre os povos do mediterrânico, estimular a cooperação económica, cultural e institucional no campo da Dieta, Cultura e Arte Mediterrânica.

A Dieta Mediterrânica faz parte da identidade coletiva e da cultura portuguesa, uma herança milenar que nos foi legada por gregos, fenícios, romanos e árabes.

Este estilo de vida integra uma alimentação saudável já reconhecida pela OMS e as produções “amigas do ambiente” de acordo com a FAO são uma preciosidade que devemos conhecer e praticar.

Em Tavira, comunidade representativa de Portugal, um universo mediterrânico em forma de feira espera fraternalmente por si, pelos seus familiares e amigos.

Sejam todos bem-vindos à III Feira da Dieta Mediterrânica!

debates, aiming to encourage the preservation and conservation of the gastronomic, cultural and artistic heritage of the Mediterranean; promote gastronomy as a cultural and artistic expression that allows Mediterranean people to come together; stimulate economic, cultural and institutional cooperation in the subject of Mediterranean Diet, Culture and Art.

The Mediterranean diet is part of the Portuguese collective identity and culture, a millenary heritage bequeathed to us by the ancient Greeks, Phoenicians, Romans and Arabs.

This lifestyle integrates a healthy diet already recognized by the WHO and, according with FAO, "environmentally friendly" products are valuable assets that we should know and use.

In Tavira, representative community of Portugal, a Mediterranean universe in the shape of a market fraternally waits for you, your family and your friends.

Welcome everyone to the 3rd Mediterranean Diet Fair!





QUINTA-FEIRA 3 de setembro

18h00 | Abertura oficial da Feira

18h00 | Arruada pela **Banda Musical de Tavira**
recinto da feira | Org: CMT

18h00 | Inauguração da **exposição itinerante sobre a Dieta Mediterrânica** | Arcadas dos Paços do Concelho | Org: CMT

18h30 | **Construção de moinhos de vento**
Largo do Brincar-Largo Dona Ana
Org: Museu do Brincar

18h30 | **Oficina de danças mediterrânicas** pela Tradballs | Jardim do Coreto | Org: CMT

19h00 | **Juan Santamaría** – fado e flamenco
Igreja da Misericórdia | Org: CMT

THURSDAY September 3rd

6:00pm | Official overture of the exhibition

6:00pm | Street parade by **Banda Musical de Tavira** | Showground | Org: Municipal Council of Tavira (CMT - Câmara Municipal de Tavira)

6:00pm | Opening of the **travelling exhibition on the Mediterranean diet** | Arches of "Paços do Concelho" | Org: CMT

6:30pm | **Building windmills** | "Brincar" Square - "Dona Ana" Square | Org: Museu do Brincar

6:30pm | **Workshop of Mediterranean dances** by Tradballs | "Coreto" Garden | Org: CMT

7:00pm | **Juan Santamaría** - Fado and Flamenco | "Misericórdia" Church | Org: CMT

19h00 | **Combate** - atividade física | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: Eden Fit

19h00 | **Visita guiada ao Jardim Mediterrânico**
Jardim do Castelo | Org: APEJECM

20h00 | **Rancho Folclórico de Tavira**
Jardim do Coreto | Org: CMT

21h00 | **Pedro Mestre e Grupo Coral**
"Campaniça do Despique" - cante alentejano
Praça da Convivialidade-Parque do Palácio da Galeria | Org: CMT

22h30 | **Rabih Abou-khalil e Ricardo Ribeiro** –
fado e sons do Líbano e do mediterrâneo
Praça da República | Org: CMT

23h45 | **Baile popular** pela Tradballs | Jardim do Coreto | Org: CMT

00h00 | Encerramento

7:00pm | **Fighting** - Sports activities | "Saúde e Nutrição" Square- "Palmeiras" Garden | Org: Eden Fit

7:00pm | **Guided Tour to the Mediterranean Garden** | "Castelo" Garden | Org: APEJECM

8:00pm | **Rancho Folclórico de Tavira**
"Coreto" Garden | Org: CMT

9:00pm | **Pedro Mestre and Chorus**
"Campaniça do Despique"- cante alentejano
"Convivialidade" Square - "Palácio da Galeria" Park | Org: CMT

10:30pm | **Rabih Abou-khalil and Ricardo Ribeiro** - Fado and sounds from Lebanon and the Mediterranean | "República" Square
Org: CMT

11:45pm | **Popular dance** by Tradballs
"Coreto" Garden | Org: CMT

12:00am | Closing



SEXTA-FEIRA 4 de setembro

10h00 | **Visita à coleção de fruteiras tradicionais algarvias** | Estação Agrária de Tavira | Org: DRAP Algarve

10h00 | **"A Charola do Burrinho"** pelos Ao Luar Teatro | Mercado da Ribeira | Org: SlowMed

10h00-12h00 | Abertura do **Festival Internacional SlowMed** | Mercado da Ribeira | Org: SlowMed

11h00 | Sessão **"Hábitos alimentares esquecidos da Dieta Mediterrânica"**, pela Dra. Zélia Santos, presidente da APD | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: APD

12h00 | Apresentação do **"Slowmed Children Recipe Book"** | Mercado da Ribeira | Org: SlowMed

14h00 - 18h00 | Seminário Internacional **"Que Dieta Mediterrânica para o Séc. XXI?"** | Clube de Tavira | Org: SlowMed

15h30 | **Apresentação do livro de poesia "Sentires de Uma Alma"** de Imouhar | Núcleo Islâmico | Org: CMT

18h00 | Abertura dos stands

18h00 | **Divulgação das medidas do PDR 2020** | Biblioteca Municipal Álvaro de Campos | Org: DRAP Algarve

18h00-22h00 | **Mostras gastronómicas nacionais**- Itália, Egípto, Espanha, Líbano, Palestina e Portugal | Mercado da Ribeira | Org: SlowMed

18h00-00h00 | **Abertura da Mostra Ibérica de Variedades Locais de Tomate** - exposição e provas Largo frente ao Palácio da Galeria | Org: In Loco, ACPS e RAS

18h30 | **Oficina de danças turcas** pela Tradballs Jardim do Coreto | Org: CMT

18h30 | **Construção de fantoches** | Largo do Brincar-Largo Dona Ana | Org: Museu do Brincar

FRIDAY September 4th

10:00am | **Visit to the collection of traditional fruit plants of Algarve** | "Estação Agrária de Tavira" | Org: DRAP Algarve

10:00am | **"A Charola do Burrinho"** by Ao Luar Teatro | "Ribeira" Market | Org: SlowMed

10:00am-12:00pm | Opening of the **SlowMed International Festival** | "Ribeira" Market | Org: SlowMed

11:00am | Session **"Forgotten Mediterranean Diet Eating Habits"**, by Dr. Zélia Santos (MD), Chair of APD | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden | Org: APD

12:00pm | Presentation of the **"SlowMed Children Recipe Book"** | "Ribeira" Market | Org: SlowMed

2:00pm-6:00pm | International Seminar **"What Mediterranean Diet for the 21st Century?"** | "Clube de Tavira" | Org: SlowMed

3:30pm | **Presentation of the poetry book "Sentires de Uma Alma"** by Imouhar | Islamic Museum | Org: CMT

6:00pm | Opening of the stands

6:00pm | **Presentation of PDR 2020** | "Álvaro de Campos" Municipal Library | Org: DRAP Algarve

6:00pm-10:00pm | **National gastronomic shows** - Italy, Egypt, Spain, Lebanon, Palestine and Portugal | "Ribeira" Market | Org: SlowMed

6:00pm-12:00am | **Opening of the Iberian Show on Regional Varieties of Tomato** - exhibition and tastings | Square in front of "Palácio da Galeria" | Org: In Loco, ACPS and RAS

6:30pm | **Turkish Dance Workshop** by Tradballs "Coreto" Garden | Org: CMT

6:30pm | **The Making of Puppets** | "Brincar" Square-"Dona Ana" Square | Org: Museu do Brincar

19h00 | **Gonçalo Pescada, acordeão - Revoluções musicais no Mediterrâneo** | Igreja das Ondas | Org: CMT

19h00 | **Ioga** | Praça Saúde e Nutrição-Jardim do Coreto | Org: Áshrama Tavira - Associação do Yoga

19h00 | **Visita guiada ao Jardim Mediterrânico** Jardim do Castelo | Org: APEJECM

19h00 | **Lançamento do Livro de Receitas do Concurso do 1º Festival de Gastronomia – Dieta Mediterrânica** | stand da organização | Org: CCDR Algarve

19h30 | Conversa **“Aprender sobre ...As aves do Algarve”** | Jardim do Castelo | Org: SPEA

20h00 - **Rancho Folclórico de Santo Estêvão** Jardim do Coreto | Org: CMT

20h00 | **“A Charola do Burrinho”** pelos Ao Luar Teatro | itinerante | Org: SlowMed

21h00 | **Chekara** - flamenco andalusi | Praça da Convivialidade-Parque do Palácio da Galeria | Org: CMT

22h30 | **Zimbaria** - música popular do Sul de Itália Praça da República | Org: CMT

23h45 | **Baile popular** pela Tradballs | Jardim do Coreto | Org: CMT

00h00 | Encerramento

7:00pm | **Gonçalo Pescada, accordion - Musical Revolutions within the Mediterranean** | "Ondas" Church | Org: CMT

7:00pm | **Yoga** | "Saúde e Nutrição" Square - "Coreto" Garden | Org: Áshrama Tavira

7:00pm | **Guided Tour to the Mediterranean Garden** | "Castelo" Garden | Org: APEJECM

7:00pm | **Launching of the Cookbook from the 1st Festival of Gastronomy – Mediterranean Diet Organization Stand** | Org: CCDR Algarve

7:30pm | Dialogue **"Learn about ...The Birds of Algarve"** | "Castelo" Garden | Org: SPEA

8:00pm | **Rancho Folclórico de Santo Estêvão** "Coreto" Garden | Org: CMT

8:00am | **“A Charola do Burrinho”** by Ao Luar Teatro | itinerant | Org: SlowMed

9:00pm | **Chekara** - Flamenco Andalusi "Convivialidade" Square - "Palácio da Galeria" Park | Org: CMT

10:30pm | **Zimbaria** - Popular music from Southern Italy | "República" Square | Org: CMT

11:45pm | **Popular dance** by Tradballs | "Coreto" Garden | Org: CMT

12:00am | Closing



SÁBADO 5 de setembro

10h00-12h00 | **Oficina “Colheita, extração, seleção e conservação de Sementes de variedades Tradicionais”** com José Miguel Fonseca | Casa do Artesanato de Tavira (ASTA) - Calçada da Galeria | Org: In Loco, ACPS e RAS

10h30 | **Construção de “quantos queres”**
Largo do Brincar-Largo Dona Ana | Org: Museu do Brincar

11h00 | Abertura dos stands

11h00 | **Oficina de danças gregas** pela Tradballs Jardim do Coreto | Org: CMT

11h00 | **Atividade física** | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: CMT

11h00-14h00 | **Aromas e Sabores do Algarve** – apresentação da Rota dos Vinhos, demonstrações de Cozinha Regional e de Vinhos do Algarve | Mercado da Ribeira
Org: EHT Algarve, CBA, RVA, CCMAR, CGA

12h00 | **Espectáculo de marionetas “D. Roberto e a Namorada”** | Largo do Brincar-Largo Dona Ana | Org: D. Roberto, O Algarvio

13h30 | **Al-Fanfare**, fanfarra | Praça da Convivialidade-Parque do Palácio da Galeria
Org: DRC Algarve

14h00-16h00 | **Demonstração de cozinha solar** com o Prof. Celestino Ruivo | Largo frente ao Palácio da Galeria | Org: In Loco, ACPS e RAS

14h30 | **“Vamos ao Mercado”** atividade infantojuvenil | Palácio da Galeria | Org: CMT-MMT

SATURDAY September 5th

10:00am-12:00pm | **Workshop on "Harvesting, Extraction, Selection and Preservation of Traditional Varieties of Seeds"** with José Miguel Fonseca | "Casa do Artesanato de Tavira" (ASTA) - "Galeria" Street | Org: In Loco, ACPS and RAS

10:30am | **Making of flip-flappers** | "Brincar" Square - "Dona Ana" Square | Org: Museu do Brincar

11:00am | Opening of the stands

11:00am | **Workshop of Greek Dances** by Tradballs | "Coreto" Garden | Org: CMT

11:00am | **Sports Activities** | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden
Org: CMT

11:00am-2:00pm | **Scents and Flavours of the Algarve** – presentation of "Rota dos Vinhos" (Wine Route), demonstrations of Local Cuisine and Wines of the Algarve | "Ribeira" Market
Org: EHT Algarve, CBA, RVA, CCMAR, CGA

12:00pm | **Puppet Show "Don Roberto and Girlfriend"** | "Brincar" Square - "Dona Ana" Square | Org: D. Roberto, O Algarvio

1:30pm | **Al-Fanfare**, fanfare orchestra
"Convivialidade" Square - "Palácio da Galeria" Park | Org: DRC Algarve

2:00pm-4:00pm | **Solar Cooking Demonstration** with Celestino Ruivo | Square in front of "Palácio da Galeria" | Org: In Loco, ACPS and RAS

2:30pm | **"Let's go to the Market** - children's activity | "Palácio da Galeria" Museum
Org: CMT-MMT



15h00 | **Visita guiada ao Jardim Mediterrânico**
Jardim do Castelo | Org: APEJECM

16h00 | **Oficina de Jardinagem** | Jardim do Castelo | Org: APEJECM

16h00-18h00 | **Oficina de culinária “o que fazer com o tomate”** | Casa do Artesanato de Tavira (ASTA) - Calçada da Galeria | Org: In Loco, ACPS e RAS

16h00-18h00 | **Tertúlia Internacional “Documentário como forma de diálogo”**
Clube de Tavira | Org: SlowMed

16h00-20h00 | **Mostras gastronómicas de fusão** - Itália, Egípto, Espanha, Líbano, Palestina e Portugal | Mercado da Ribeira | Org: SlowMed

16h30-17h00 | **Aula de atividade física Movimento 2020** para crianças e séniores
Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras
Org: APD

17h00 | **Grupo de Danças e Cantares adufeiras** pela Casa do Povo do Paul | Jardim do Coreto | Org: CMT

17h00 | **Construção de bonecas matrafonas**
Largo do Brincar-Largo de Dona Ana
Org: Museu do Brincar

3:00pm | **Guided Tour to the Mediterranean Garden** | "Castelo" Garden | Org: APEJECM

4:00pm | **Gardening Workshop** | "Castelo" Garden | Org: APEJECM

4:00pm-6:00pm | **Cooking Workshop "What to Cook with Tomato"** | "Casa do Artesanato de Tavira" (ASTA) - "Galeria" Street
Org: In Loco, ACPS and RAS

4:00pm-6:00pm | **International Talk Show "The Documentary as a Means of Dialogue"**
"Clube de Tavira" | Org: SlowMed

4:00pm-8:00pm | **Fusion Cuisine Show** -Italy, Egypt, Spain, Lebanon, Palestine and Portugal
"Ribeira" Market | Org: SlowMed

4:30pm-5:00pm | **Sports Class "Movimento 2020"** for children and seniors | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden | Org: APD

5:00pm | **Dancing and Singing Ethnographic Group** by Casa do Povo do Paul | "Coreto" Garden | Org: CMT

5:00pm | **Making of Rag Dolls** | "Brincar" Square - "Dona Ana" Square | Org: Museu do Brincar

17h30 | **Conferência "Chefchaouen e a presença portuguesa no norte de Marrocos, nos séculos XV e XVI"** por Fatima Bouchmal, Diretora da Alcazaba de Chefchaouen | Núcleo Islâmico | Org: CMT

17h30 | **Aula de atividade física Movimento 2020** para adultos | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: APD

18h00 | **Oficina de construção de canteiros verticais de aromáticas em PET**
Largo Abu-Otmane | Org: CCV Tavira

18h00-20h00 | **Mesa Redonda "A gestão da biodiversidade cultivada na Andaluzia: a experiência da Red Andaluza de Semillas" e "O Tomate e a Dieta Mediterrânica"** | Casa do Artesanato de Tavira (ASTA) - Calçada da Galeria
Org: In Loco, ACPS e RAS

18h00-00h00 | **Mostra Ibérica de variedades Locais de Tomate** | Largo frente ao Palácio da Galeria | Org: In Loco, ACPS e RAS

18h00 | **Oficina de danças francesas** pela Tradballs | Jardim do Coreto | Org: CMT

19h00 | **Jordi Molina e Perepau Jimenez**, tenora e acordeão - música catalã | Igreja da Misericórdia | Org: CMT

5:30pm | **Conference "Chefchaouen and the Portuguese presence in Northern Morocco, during the XV and XVI Centuries"** by Fatima Bouchmal, Director of the Alcazaba of Chefchaouen | Islamic Museum | Org: CMT

5:30pm | **Sports Class "Movimento 2020"** for adults | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden | Org: APD

6:00pm | **Workshop on building vertical flower beds with PET (polyethylene terephthalate) for aromatic plants** | "Abu Otmane" Square
Org: CCV Tavira

6:00pm-8:00pm | **Roundtable on "Management of cultivated Biodiversity in Andalusia: the experience of Red Andaluza de Semillas" and "Tomato and Mediterranean Diet"** | Casa do Artesanato de Tavira (ASTA) - "Galeria" Street | Org: In Loco, ACPS and RAS

6:00pm-12:00am | **Iberian Show on Regional Varieties of Tomato** - Square in front of "Palácio da Galeria" | Org: In Loco, ACPS and RAS

6:00pm | **Workshop of French Dances** by Tradballs | "Coreto" Garden | Org: CMT

7:00pm | **Jordi Molina and Perepau Jimenez**, tenora (Catalan shawm) and accordion - Catalan music | "Misericórdia" Church | Org: CMT





19h00 | **Atividade física** | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: Gynasium-Health Fitness

19h00 | **Visita guiada ao Jardim Mediterrânico** Jardim do Castelo | Org: APEJECM

19h00 | **Espectáculo de marionetas "Burro Teimoso"** | Largo do Brincar-Largo de Dona Ana | Org: D. Roberto, O Algarvio

20h00-00h00 | **Concurso Internacional de Documentário sobre a Dieta Mediterrânica** Mercado da Ribeira | Org: SlowMed

21h00 | **Sufi Dance & Trance** - música e dança sufi e do ventre | Praça da Convivialidade-Parque do Palácio da Galeria | Org: CMT

22h30 | **Vitorino** – música popular portuguesa | Praça da República | Org: CMT

23h45 | **Baile popular** pela Tradballs Jardim do Coreto | Org: CMT

00h00 | Encerramento

7:00pm | **Sports Activities** | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden | Org: Gymnasium-Health Fitness

7:00pm | **Guided Tour to the Mediterranean Garden** | "Castelo" Garden | Org: APEJECM

7:00pm | **Puppet Show "The Stubborn Donkey"** | "Brincar" Square - "Dona Ana" Square | Org: D. Roberto, O Algarvio

8:00pm-12:00am | **International Documentary Contest on Mediterranean Diet** | "Ribeira" Market | Org: SlowMed

9:00pm | **Sufi Dance & Trance**- music and Sufi dance and belly dance | "Convivialidade" Square - "Palácio da Galeria" Park | Org: CMT

10:30pm | **Vitorino** - Portuguese popular music | "República" Square | Org: CMT

11:45pm | **Popular dance** by Tradballs "Coreto" Garden | Org: CMT

12:00am | Closing

DOMINGO 6 de setembro

9h30 | **A persistência da agricultura tradicional e as novas práticas agrícolas** - passeio de interpretação do território com Amílcar Duarte e Luísa Ricardo | zona rural de Tavira
Org: UALG/CMT

10h00-13h00 | **Oficina Gastronómica para crianças** | Mercado da Ribeira
Org: EHT VRSA/SlowMed

10h30 | **Construção de papagaios** | Largo do Brincar-Largo Dona Ana | Org: Museu do Brincar

11h00 | Abertura dos stands

11h00 | **Atividade física** | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: CMT

11h00 | **Oficina de danças italianas** pela Tradballs | Jardim do Coreto | Org: CMT

12h00 - **Espectáculo de marionetas "D. Roberto e a Namorada"** | Largo do Brincar-Largo Dona Ana | Org: D. Roberto, O Algarvio

12h00 | **Sufi Dance & Trance** - dança sufi e do ventre | itinerante | Org: CMT

13h30 | **Grupo Cantares de Cachopo "Seara de Outono"** – música popular portuguesa | Praça da Convivialidade - Parque do Palácio da Galeria
Org: CMT

14h00-17h00 | **Mesa Redonda Internacional "Dietética e Nutrição MED para crianças"**
Clube de Tavira | Org: SlowMed

15h00 - **Oficina de instrumentos do Mediterrâneo** com Eduardo Ramos | Jardim do Coreto | Org: CMT

SUNDAY September 6th

9:30am | **The persistence of traditional agriculture and new agricultural practices** - interpretative tour of the territory with Amílcar Duarte and Luísa Ricardo | Tavira rural area
Org: UALG/CMT

10:00am-1:00pm | **Gastronomic Workshop for Children** | "Ribeira" Market
Org: EHT VRSA/SlowMed

10:30am | **Making of Kites** | "Brincar" Square - "Dona Ana" Square | Org: Museu do Brincar

11:00am | Opening of the stands

11:00am | **Sports Activities** | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden
Org: CMT

11:00am | **Workshop of Italian Dances** by Tradballs | "Coreto" Garden | Org: CMT

12:00pm | **Puppet Show "D.Roberto and Girlfriend"** | "Brincar" Square - "Dona Ana" Square | Org: D. Roberto, O Algarvio

12:00pm | **Sufi Dance & Trance** - Touring Sufi and belly dances | itinerant | Org: CMT

1:30pm | **Singing Ethnographic Group form Cachopo "Seara de Outono"** | "Convivialidade" Square - "Palácio da Galeria" Park
Org: CMT

2:00pm-5:00pm | **International Round Table on "Dietetics and MED Nutrition for Children"**
"Clube de Tavira" | Org: SlowMed

3:00pm | **Workshop of Mediterranean instruments** by Eduardo Ramos | "Coreto" Garden | Org: CMT

15h00 | **Visita guiada ao Jardim Mediterrânico**
Jardim do Castelo | Org: APEJECM

16h00 | **Oficina de Jardinagem** | Jardim do Castelo | Org: APEJECM

17h00 | **Eduardo Ramos Trio** - música medieval, sefardita e árabe | Jardim do Coreto | Org: CMT

17h00 | **Construção de bolas de trapo** | Largo do Brincar-Largo Dona Ana | Org: Museu do Brincar

18h00 - **Oficina de construção de canteiros verticais de aromáticas em PET**
Largo Abu-Otmane | Org: CCV Tavira

18h00 | **Oficina de danças israelitas** pela Tradballs | Jardim do Coreto | Org: CMT

18h00-00h00 | **Concurso Internacional - Fusão Gastronómica** | Mercado da Ribeira
Org: SlowMed

3:00pm | **Guided Tour to the Mediterranean Garden** | "Castelo" Garden | Org: APEJECM

4:00pm | **Gardening Workshop** | "Castelo" Garden | Org: APEJECM

5:00pm | **Eduardo Ramos Trio** – medieval, sephardic and arabic music | "Coreto" Garden
Org: CMT

5:00pm | **Making of Rag Balls** | "Brincar" Square - "Dona Ana" Square | Org: Museu do Brincar

6:00pm | **Workshop on building vertical flower beds with PET for aromatic** | "Abu-Otmane" Square | Org: CCV Tavira

6:00pm | **Workshop of Israeli Dances** by Tradballs | "Coreto" Garden | Org: CMT

6:00pm-12:00am | **International Contest - Gastronomic Fusion** | "Ribeira" Market
Org: SlowMed



III FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA



JARDIM MEDITERRÂNICO
ESPECIES BOTÂNICAS



ESPECTÁCULOS



LARGO DO BRINCAR



PRAÇA DA CONVIVALIDADE
RESTAURANTES | PETISCOS



PRAÇA
SAÚDE E NUTRIÇÃO



EXPOSITORES

— LIMITE DO RECINTO DA FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA

SECRETARIADO

EXPOSIÇÕES

LOJA DA DIETA MEDITERRÂNICA | MERCADO DA RIBEIRA



19h00 | **Josué Nunes**, guitarra - música mediterrânica | Igreja das Ondas | Org: CMT

7:00pm | **Josué Nunes**, guitar - Mediterranean music | "Ondas" Church | Org: CMT

19h00 | **Treino Intervalado** | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: Health Club Porta Nova

7:00pm | **Sports Activity** | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden | Org: Health Club Porta Nova

19h00 | **Visita guiada ao Jardim Mediterrânico** Jardim do Castelo | Org: APEJECM

7:00pm | **Guided Tour to the Mediterranean Garden** | "Castelo" Garden | Org: APEJECM

19h00 | **Espectáculo de marionetas "Burro teimoso"** | Largo do Brincar-Largo Dona Ana Org: D. Roberto, O Algarvio

7:00pm | **Puppet Show "The Stubborn Donkey"** | "Brincar" Square - "Dona Ana" Square | Org: D. Roberto, O Algarvio

20h00 | **Sufi Dance & Trance** - dança sufi e do ventre | itinerante | Org: CMT

8:00pm | **Sufi Dance & Trance** - Touring Sufi and belly dances | itinerant | Org: CMT

21h00 | **"Acordeões em sintonia"** | Praça da Convivialidade-Parque do Palácio da Galeria Org: CMT

9:00pm | **"Acordeões em Sintonia"** "Convivialidade" Square-"Palácio da Galeria" Park | Org: CMT

22h30 | **"Todos à Dança"** - baile de encerramento | Praça da República | Org: CMT

10:30pm | **"Todos à Dança"** - Closing ball "República" Square | Org: CMT

00h00 | Encerramento

12:00am | Closing

OUTRAS INICIATIVAS

ANIMAÇÃO

Arruadas de acordeão | recinto da Feira
Org: Mito Algarvio

Atividades para crianças, marionetas, brinquedos e jogos tradicionais: andas, corridas de chancas, caracol, jogo do galo, macaca, pistas de carrinhos, corda cega, etc., Largo do Brincar-Largo Dona Ana
Org: Museu do Brincar

Construção de adufes | stand da Casa do Povo do Paul | Org: CPP

Oficinas de provérbios | stand da AIP-IAP | Org: AIP-IAP

Poesia Filarmónica - performance | recinto da Feira | Org: Armação do Artista

DESPORTO, SAÚDE E NUTRIÇÃO

Marcha Passeio da Dieta Mediterrânica e passeio BTT | 2 de setembro, 21h00 | Partida: Praça da República | Org: CMT

Avaliação e aconselhamento nutricional sobre a Dieta Mediterrânica | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: APD

Palestras sobre temas de saúde | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: FPC

Sensibilização e esclarecimento alimentar da Dieta Mediterrânica | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: APN

Promoção da saúde – atividades e jogos interativos | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: ACES sotavento – ARS Algarve, IP

“Ir à Pesca do Peixe Certo” atividades pedagógicas para crianças | Praça Saúde e Nutrição-Jardim das Palmeiras | Org: DOCAPESCA, Portos e Docas, SA

OTHER ACTIVITIES

ANIMATION

Street parade with accordions | Showgrounds
Org: Mito Algarvio

Activities for children: puppets, toys and traditional games : stils, "*chancas*" racing, the snail, noughts and crosses, hopscotch, car track toys, etc., | "Brincar" Square-"Dona Ana" Square
| Org: Museu do Brincar

Making of "adufes" (traditional percussion instrument) | Casa do Povo do Paul stand | Org: CPP

Workshop about proverbs | AIP-IAP stand
Org: AIP-IAP

Philharmonic poetry - performance
Showground | Org: Armação do Artista

SPORTS, HEALTH AND NUTRITION

Mediterranean Diet Hiking and BTT (mountain bike) Tour | September 2, 9:00pm | Starting point: "República" Square | Org: CMT

Nutritional advice and evaluation on Mediterranean Diet | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden | Org: APD

Seminars on subjects about health | "Saúde e Nutrição" Square-"Palmeiras" Garden | Org: FPC

Nutritional Awareness and Information on Mediterranean Diet | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden | Org: APN

Promoting Health - interactive games and activities | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden | Org: ACES Sotavento – ARS Algarve, IP

“Catch the Right Fish” educational activities for children | "Saúde e Nutrição" Square - "Palmeiras" Garden | Org: DOCAPESCA, Portos e Docas, SA

AMBIENTE

Apresentação sobre as aves do Algarve

Largo Abu-Otmame | Org: SPEA

Campanhas de educação ambiental | stand da

Tavira Verde EM | Org: Tavira Verde EM

Jardim Mediterrânico - mostra de espécies

botânicas autóctones | Jardim do Castelo

Org: APEJECM

EXPOSIÇÕES

"Dieta Mediterrânica - Património Cultural Milenar" e "Memória e Futuro - património, coleções e a construção de um museu para Tavira" | 3, 4 e 5 de setembro, 10h00-16h30 | Palácio da Galeria | Org: CMT-MMT

"Tavira Islâmica" | 3, 4 e 5 de setembro, 10h00-16h30 | Núcleo Islâmico | Org: CMT-MMT

"Um olhar sobre a Dieta mediterrânica - Associação NAFA" | 3 e 4 de setembro, 18h00-00h00 e 5 e 6 de setembro, 11h00-00h00 | Casa André Pilarte | Org: A-NAFA

"Brincar em Português – o brinquedo português na 1ª metade do séc. XX" | 3 e 4 de setembro, 18h00-00h00 e 5 e 6 de setembro, 11h00-00h00 | Largo do Brincar-Largo Dona Ana | Org: Museu do Brincar

ENVIRONMENTAL

Presentation on the Birds of the Algarve

"Abu-Otmame" Square | Org: SPEA

Environmental Education Campaigns | Tavira

Verde EM stand | Org: Tavira Verde EM

The Mediterranean Garden - Exhibition of local plant species | "Castelo" Garden | Org: APEJECM

EXHIBITIONS

"Mediterranean Diet - A Millennial Cultural Heritage" and "Memory and Future - Heritage, Collections and the Building of a Museum for Tavira" | September, 3, 4 and 5, 10:00am-4:30pm | "Palácio da Galeria" Museum | Org: CMT-MMT

"Islamic Tavira" | September 3, 4 and 5, 10:00am-4:30pm | Islamic Museum | Org: CMT-MMT

"A view over the Mediterranean Diet - NAFA Association" | September 3 and 4, 6:00pm-12:00am; September 5 and 6, 11:00am-12:00am | "André Pilarte" House | Org: A-NAFA

"Playing in Portuguese - the Portuguese toy in the first half of the 20th Century" | September, 3 and 4, 6:00pm-12:00am; September, 5 and 6, 11:00am-12:00am | "Brincar" Square-"Dona Ana" Square | Org: Museu do Brincar



RESTAURANTES PRAÇA DA CONVIVALIDADE

Restaurantes de Gastronomia Mediterrânica

3 e 4 de setembro, 18h00-00h00; 5 e 6 de setembro, 11h00-00h00

Praça da Convivialidade-Parque de Palácio da Galeria | Org: CMT

RESTAURANTS CONVIVALIDADE SQUARE

Mediterranean Gastronomy Restaurants

September 3 and 4, 6:00pm-12:00am; September 5 and 6, 11:00am-12:00am

“Convivialidade” Square – “Palácio da Galeria” Park | Org: CMT

GLOSSÁRIO ENTIDADES ENVOLVIDAS

A NAFA | A-NAFA - Associação e Núcleo de Amigos Fotógrafos do Algarve

ACPS | Associação Colher para Semear

AIP-IAP | Associação Internacional de Paremiologia / Internacional Association of Paremiology (AIP-IAP)

APD | Associação Portuguesa de Dietistas

APEJECM | Associação Para Plantas e Jardins Em Climas Mediterrânicos

APN | Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ARMAÇÃO DO ARTISTA | Armação do Artista - Associação Sociocultural e Desportiva

CBA | Confraria do Bacchus de Albufeira

CCDR ALGARVE | Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve

CCMAR | Centro de Ciências do Mar

CCV TAVIRA | Centro Ciência Viva de Tavira

CGA | Confraria dos Gastrónomos do Algarve

CMT | Câmara Municipal de Tavira

CPP | Casa do Povo do Paul

CPSE | Casa do Povo de Santo Estêvão

DRAP ALGARVE | Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve

DRC ALGARVE | Direção Regional de Cultura do Algarve

EHT ALGARVE | Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve

EHT VRSA | Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António

FPC | Fundação Portuguesa de Cardiologia

IN LOCO | Associação In Loco

MITO ALGARVIO | Mito Algarvio – Associação de Acordeonistas do Algarve

MMT | Museu Municipal de Tavira

RAS | Red Andaluza de Semillas

RTA | Região de Turismo do Algarve

RVA | Rota dos Vinhos do Algarve

SLOWMED | Festival Internacional SlowMed

SPEA | Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves

UALG | Universidade do Algarve

GLOSSARY ENTITIES INVOLVED

ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO TURÍSTICA*

SESSÕES DE FADO

Todos os dias, das 10h00-18h00
Rua Damião Augusto de Brito Vasconcelos, n.º 4
Org: Fado com História, Associação Cultural
966620877 | fadocomhistoria@gmail.com

PASSEIOS TEMÁTICOS

Observação de Cavalos-marinhos - 3 de setembro, 11h30 | 5 de setembro, 14h00
Partida: Fuseta

Rota do Polvo - 3, 4 e 5 de setembro, 14h00 | 6 de setembro, 16h00 | Partida: Cabanas

Observação de Golfinhos - 4 e 6 de setembro, 08h00 | Partida: Cabanas

À Vela - 6 de setembro, 09h00 | Partida: Fuseta
Org: Passeios Ria Formosa | 962156922
passeios.ria.formosa@gmail.com

Comboio Turístico - 3 a 6 de setembro, 10h00-13h00/15h00-18h00/20h00-21h00 (de hora em hora)

Org: Delgaturis, Empreendimentos Turísticos Lda. | 289389067 | geral@delgaturis.com

TOURISTIC ACTIVITIES *

FADO SESSIONS

Every day from 10:00am to 6:00pm
Damião Augusto de Brito Vasconcelos Street, 4
Org: Fado com História, Associação Cultural
966620877 | fadocomhistoria@gmail.com

THEMATIC TOURS

Seahorse Watching - September 3, 11:30am | September 5, 2:00pm | Departure: Fuseta

The Octopus Route - September 3, 4 and 5, 2:00pm | September 6, 4:00pm | Departure: Cabanas

Dolphin Watching - September 4 and 6, 8:00am
Departure: Cabanas

Sailing - September 6, 9:00 am | Departure: Fuseta | Org: Passeios Ria Formosa
962156922 | passeios.ria.formosa@gmail.com

Touristic Train - September 3 to 6, 10:00am-1:00pm/3:00pm-6:00pm/8:00pm-9:00pm (every hour)

Org: Delgaturis, Empreendimentos Turísticos Lda. | 289389067 | geral@delgaturis.com



Barco na Ria Formosa (1hora) – Diariamente, 09h30 e 15h00 | Partida: Cais de Tavira

Barco na Ria Formosa (1hora e meia) – Diariamente, 10h45 e 16h45 | Partida: Cais de Tavira

Org: Sequa Tours | 960170789
henrique@sequatours.com

Pedestre nas salinas - 3 de setembro, 08h15

Cicloturismo - 4 de setembro, 15h00

Caiaque pela Ria Formosa - 5 de setembro, 09h00

Pedestre pela Ria Formosa - 5 de setembro, 15h00

Partida: Cabanas Park Resort

Org: Cabanas Park Lda. | 281320000
cabanaspark@algarveresorts.net

Pela Natureza da Ria Formosa - 3 e 4 de setembro, 11h30 / 5 e 6 de setembro, 15h00 | Partida: Arraial Ferreira Neto

Org: Formosamar, Lda | 917810759
info@formosamar.com

Percurso Sal & Salinas: visita a um sistema de salinas tradicional - 5 de setembro, 17h30

Ponto de Encontro: Estacionamento em terra batida junto à rotunda do Centro Comercial

Org: CCV Tavira | 281326231 |
amoura@cvtavira.pt

DESCOBRIR TAVIRA ATRAVÉS DA CAMERA OBSCURA

3, 4, 5 e 6 de setembro, 10h00-17h00 | Local: Torre de Tavira (antigo depósito da água)

Org: Camera Obscura | 281322527
info@torredetavira.com

Boat tours on Ria Formosa (1 hour) - Daily from 9:30am and 3:00pm | Departure: Tavira Pier

Boat tours in Ria Formosa(1 hour and a 1/2) –Daily, 10:45am and 4:45pm | Departure: Tavira Pier

Org: Sequa Tours | 960170789
henrique@sequatours.com

Hiking in the salterns - September 3, 8:15am

Biking tours - September 4, 3:00pm

Kayak tour in Ria Formosa - September 5, 9:00am

Hiking tour in Ria Formosa - September 5, 3:00pm

Departure: Cabanas Park Resort

Org: Cabanas Park Lda. | 281320000 |
cabanaspark@algarveresorts.net

Through Ria Formosa's Nature - September 3 and 4, 11:30am / September 5 and 6, 3:00pm | Departure: "Arraial Ferreira Neto"

Org: Formosamar, Lda | 917810759
info@formosamar.com

Salt & Salterns Route: visit to a traditional saltern facility - September 5, 5:30pm |

Meeting point: Dirt parking next to the roundabout of Tavira's Commercial Centre

Org: CCV Tavira | 281326231 |
amoura@cvtavira.pt

DISCOVER TAVIRA THROUGH THE CAMERA OBSCURA

September 3, 4, 5 and 6, 10:00am-5:00pm | Place: Tavira Tower (in the old water tower)

Org: Camera Obscura | 281322527
info@torredetavira.com

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

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

Sabores Mediterrânicos

RESTAURANTES NO LITORAL

ÁLVARO DE CAMPOS COFFEE SHOP & RESTAURANTE

Rua da Liberdade, n.º 47 - Tavira
Tel.: 281 023 121
Email: alvarodecampos47@gmail.com
GPS: Lon: 07 39' 1.91" W Lat: 37 07' 29.93" N

Entrada: Camarão ao alho €8,00 / pessoa
Prato Principal: Cataplana de bacalhau €27,50 (2 pessoas)
Sobremesa: Tarte de limão merengada €2,50/ pessoa
Vinho: Euphoria (0,75L) €18,00

RESTAURANTE AMÉRICA

Rua José Pires Padinha, n.º 2 - Tavira
Tel.: 281 326 244
Email: rest.america2012@gmail.com
GPS: Lon: 07 38'57.1" W Lat: 37 07'32.89" N

Entrada: Amêijoas da Ria Formosa à Bulhão Pato €12,10/ pessoa
Prato Principal: Bife de atum grelhado aromatizado com alho e coentros €11,90/ pessoa
Sobremesa: Delícia algarvia €3,50/ pessoa
Vinho: Porches Algarve – branco (0,75L) €9,90

RESTAURANTE AVENIDA

Travessa Zacarias Guerreiro, Centro Comercial Gilão, loja 6 - Tavira
Tel.: 281 321 113
Email: rest.avenida.tavira@gmail.com
GPS: Lon: 07 39' 5.72" W Lat: 37 07' 24.16" N

Entrada: Sopa de amêijoas €3,20/ pessoa
Prato Principal: Polvo à algarvia com batata-doce €12,50/ pessoa
Sobremesa: Laranja com licor de alfarroba e polvilhado de amêndoa €3,80/ pessoa
Vinho: Cabrita – Vale da vinha (Silves) (0,75L) €14,00

RESTAURANTE A VER TAVIRA

Calçada da Galeria, n.º 13 - Tavira
Tel.: 281 381 363
Email: avertavira@gmail.com
GPS: Lon: 07 39'4.92" W Lat: 37 07' 32.97" N

Entrada: Camarão com azeite e alho €12,00/ pessoa
Prato Principal: Filetes de robalo com gambas €17,00/ pessoa
Sobremesa: Doce da casa €5,00/ pessoa
Vinho: Euphoria - branco (0,75L) €19,00

Mediterranean Flavours

COAST RESTAURANTS

ÁLVARO DE CAMPOS COFFEE SHOP & RESTAURANTE

Rua da Liberdade, n.º 47 - Tavira
Phone: 281 023 121
Email: alvarodecampos47@gmail.com
GPS: Lon: 07 39' 1.91" W Lat: 37 07' 29.93" N

Appetizers: Garlic shrimp €8,00/ person
Main Course: Codfish cataplana stew €27,50 (2 people)
Dessert: Lemon meringue tart €2,50/ person
Wine: Euphoria (0,75L) €18,00

RESTAURANTE AMÉRICA

Rua José Pires Padinha, n.º 2 - Tavira
Phone: 281 326 244
Email: rest.america2012@gmail.com
GPS: Lon: 07 38'57.1" W Lat: 37 07'32.89" N

Appetizers: Ria Formosa clams Bulhão Pato style €12,10/ person
Main Course: Grilled tuna steak with fresh coriander and garlic €11,90/ person
Dessert: Orange and almond delight 3,50€/ person
Wine: Porches Algarve – white (0,75L) €9,90

RESTAURANTE AVENIDA

Travessa Zacarias Guerreiro, Centro Comercial Gilão, loja 6 - Tavira
Phone: 281 321 113
Email: rest.avenida.tavira@gmail.com
GPS: Lon: 07 39' 5.72" W Lat: 37 07' 24.16" N

Appetizers: Clams soup €3,20/ person
Main Course: Algarvian octopus with sweet potatoes €12,50/ person
Dessert: 3 delights (almond, fig and carob) €3,80/ person
Wine: Cabrita – Vale da vinha (Silves) (0,75L) €14,00

RESTAURANTE A VER TAVIRA

Calçada da Galeria, 13 - Tavira
Phone: 281 381 363
Email: avertavira@gmail.com
GPS: Lon: 07 39'4.92" W Lat: 37 07' 32.97" N

Appetizers: Fried shrimp in the garlic with olive oil €12,00/person
Main Course: Sea bass fillet with graws €17,00 /person
Dessert: Sweet house €5,00/ person
Wine: Euphoria - white (0,75L) €19,00

RESTAURANTE CASA DE POLVO – TASQUINHA

Avenida Eng.º Duarte Pacheco, n.º 8 – Santa Luzia
Tel.: 281 328 527

Email: casadopolvo.tasquinha@gmail.com

GPS: Lon: 07 39'27.47''W Lat: 37 06' 6.45'' N

Entrada: Panadinhos de polvo €6,00/ pessoa
Prato Principal: Polvo à tasquinha (com amêijoas)
€12,50/ pessoa
Sobremesa: Tarte de figo €3,00/ pessoa
Vinho: Terras da Luz – tinto (0,75L) €16,80

ECO HOTEL VILA GALÉ ALBACORA

Quatro Águas – Tavira

Tel.: 281 380 800

Email: albacora@vilagale.com Site: www.vilagale.pt

GPS: Lon: 07 37' 39.01'' W Lat: 37 07' 8.81'' N

Entrada: Salada de queijo fresco com morangos e manjeriço €6,00/ pessoa
Prato Principal: Cataplana de barriga de atum
€17,50/ pessoa
Sobremesa: Pudim de mel com amêndoa €4,00/ pessoa
Vinho: Vinho Casa de Santa Vitória reserva – branco
€13,00

GILÃO RESTAURANTE

Rua do Cais, Mercado Municipal, lojas 2 A e 3 - Tavira

Tel.: 281 322 050 Email: info@gilaorestaurante.com

Site: www.gilaorestaurante.com

www.facebook.com/Gilaorestaurante

GPS: Lon: 07 38' 52.2'' W Lat: 37 07'32.61'' N

Entrada: Tosta de cavala fresca marinada em citrinos, com creme de requeijão e shot de gaspacho €5,00
Prato Principal: Carré de borrego em molho de manga e alecrim €15,00/ pessoa
Sobremesa: Morangos e iogurte grego com mel €3,00
Vinho: Barranco longo - tinto (copo) €3,50

GASTRONOMY RESTAURANT

Avenida Ria Formosa, n.º108 - Cabanas

Tel.: 281 370 722 Email: info@gastronomy.pt

www.gastronomy.pt Facebook: [gastronomyrestaurant](https://www.facebook.com/gastronomyrestaurant)

GPS: Lon: 07 36'6.69'' W Lat: 37 08'5.45'' N

Entrada: Degustação de pão e azeites acompanhados de sabores algarvios €3,40/ pessoa
Prato Principal: Bacalhau cozinhado a baixa temperatura, guarnecido com batata-doce e molho mediterrânico
€14,90/ pessoa
Sobremesa: Telhados de Tavira com sabores algarvios
€4,90/ pessoa
Vinho: Cabrita – branco (0,75L) €14,90

RESTAURANTE CASA DE POLVO – TASQUINHA

Avenida Eng.º Duarte Pacheco, n.º 8 – Santa Luzia
Phone: 281 328 527

Email: casadopolvo.tasquinha@gmail.com

GPS: Lon: 07 39'27.47''W Lat: 37 06' 6.45'' N

Appetizers: Breaded octopus pieces €6,00/ person
Main Course: Octopus “tasquinha” (with clams)
€12,50/ person
Dessert: Fig pie €3,00/ person
Wine: Terras da Luz – red (0,75L) €16,80

ECO HOTEL VILA GALÉ ALBACORA

Quatro Águas – Tavira

Phone: 281 380 800

Email: albacora@vilagale.com Site: www.vilagale.pt

GPS: Lon: 07 37' 39.01'' W Lat: 37 07' 8.81'' N

Appetizers: Fresh cheese salad with strawberries and basil €6,00/ person
Main Course: Tuna belly “cataplana” €17,50/ person
Dessert: Honey pudding with almonds €4,00/person
Wine: Vinho Casa de Santa Vitória reserva – white
€13,00

GILÃO RESTAURANTE

Rua do Cais, Mercado Municipal, lojas 2 A e 3 - Tavira

Phone: 281 322 050 Email: info@gilaorestaurante.com

www.gilaorestaurante.com

www.facebook.com/Gilaorestaurante

GPS: Lon: 07 38' 52.2'' W Lat: 37 07'32.61'' N

Appetizers: Citrus marinated horse mackerel fillets in a toast, cottage cream cheese and a shot of gazpacho €5,00
Main Course: Braised lamb chops in a mango and rosemary sauce €15,00/ person
Dessert: Strawberries and greek yogurt with honey €3,00
Wine: Barranco longo - red (glass) €3,50

GASTRONOMY RESTAURANT

Avenida Ria Formosa, n.º108 - Cabanas

Phone: 281 370 722 Email: info@gastronomy.pt

www.gastronomy.pt Facebook: [gastronomyrestaurant](https://www.facebook.com/gastronomyrestaurant)

GPS: Lon: 07 36'6.69'' W Lat: 37 08'5.45'' N

Appetizers: Varieties of bread and fragrances of the mill with Algarve flavours €3,40/ person
Main Course: Salted cod fish cooking at low temperature with sweet potato and Mediterranean sauce
€14,90/ person
Dessert: Roofs of Tavira with Algarve flavour's
€4,90/ person
Wine: Cabrita – white (0,75L) €14,90

RESTAURANTE MOURARIA

Rua D. Paio Peres Correia - Tavira
 Tel.: 210 407 680
 Email: recepcao.conventograca@pestana.com
 www.pousadas.pt
 GPS: Lon: 07 39' 11.58" W Lat: 37 07' 31.39" N

Entrada: Figos recheados com queijos de cabra servidos com salada de alfaces polvilhados com sementes de sésamo preto e girassol e mousse de queijo de cabra, malagueta e coentros €9,50/ pessoa
 Prato Principal: Cataplana algarvia €23,50/ 1 pessoa | €43,00/ 2 pessoas
 Sobremesa: Doçaria regional ou conventual (Dom Rodrigo, Morgadinho de amêndoa e Tarte de alfarroba e figos) €6,50/ pessoa
 Vinho: Alvor Singular - Algarve (0,75L) €23,50

RESTAURANTE NOÉLIA JERÓNIMO

Rua da Fortaleza – Cabanas
 Tel.: 281 370 649
 Email: restaurantenoelijaeronimo@hotmail.com
 GPS: Lon: 07 35'41.95"W Lat: 37 08' 13.71" N

Entrada: Muxama de atum €8,00 /pessoa
 Prato Principal: Arroz de robalo €32,00/ 2 pessoas
 Sobremesa: Mousse de chocolate com laranja €3,75/ pessoa
 Vinho: Cabrita – branco | tinto (0,75L) €16,55

RESTAURANTE NORA VELHA

Quinta do Morgado - Tavira
 Tel.: 281 326 363
 GPS: Lon: 07 38' 4.68" W Lat: 37 08' 12.39" N

Entrada: Sopa de peixe €1,90/ pessoa
 Prato Principal: Bife de atum em cebolada €10,50/ pessoa
 Sobremesa: Delicia do Algarve €2,75/ pessoa
 Vinho: Cabrita (0,75L) €12,90

O CONVENTO, RESTAURANTE MEDITERRÂNICO & WINE BAR

Rua Arq. Eduardo Souto Moura, n.º 2 - Tavira
 Tel.: 281 325 095 Email: info@oconvento.com
 www.facebook.com/oconventoaaa
 GPS: Lon: 07 38'46.13" W Lat: 37 07'18.38" N

Entrada: Torradas com muxama e salada de tomate €4,00/ pessoa
 Prato Principal: Cataplana de porco com amêijoas e batata-doce €8,50/ pessoa
 Sobremesa: Pudim de mel €3,00/ pessoa
 Vinho: Quinta do Barranco Longo – branco | tinto | rosé (garrafa) €12,00

RESTAURANTE MOURARIA

Rua D. Paio Peres Correia - Tavira
 Phone: 210 407 680
 Email: recepcao.conventograca@pestana.com
 www.pousadas.pt
 GPS: Lon: 07 39' 11.58" W Lat: 37 07' 31.39" N

Appetizers: Figs filled with goat cheese served with a lettuce salad sprinkled with black sesame and sunflower seed and a goat cheese, piri-piri and coriander mousse €9,50/ person
 Main Course: Algarve (fish and seafood) Cataplana €23,50/ 1 person | €43,00/ 2 person
 Dessert: Regional or conventual sweets ("Dom Rodrigo", Almond "Morgadinho" and Carob and fig tart) €6,50/ person
 Wine: Alvor Singular - Algarve (0,75L) €23,50

RESTAURANTE NOÉLIA JERÓNIMO

Rua da Fortaleza – Cabanas
 Phone: 281 370 649
 Email: restaurantenoelijaeronimo@hotmail.com
 GPS: Lon: 07 35'41.95"W Lat: 37 08' 13.71" N

Appetizers: Tuna muxama €8,00/ person
 Main Course: Rice of bass €32,00/ 2 people
 Dessert: Chocolate mousse with orange €3,75/ person
 Wine: Cabrita – white | red (0,75L) €16,55

RESTAURANTE NORA VELHA

Quinta do Morgado - Tavira
 Phone: 281 326 363
 GPS: Lon: 07 38' 4.68" W Lat: 37 08' 12.39" N

Appetizers: Fish soup €1,90/ person
 Main Course: Tuna fish steak with onions €10,50/ person
 Dessert: Algarve delicious €2,75/ person
 Wine: Cabrita (0,75L) €12,90

O CONVENTO, RESTAURANTE MEDITERRÂNICO & WINE BAR

Rua Arq. Eduardo Souto Moura, 2 - Tavira
 Phone: 281 325 095 Email: info@oconvento.com
 www.facebook.com/oconventoaaa
 GPS: Lon: 07 38'46.13" W Lat: 37 07'18.38" N

Appetizers: Muxama toast with tomato salad €4,00/ person
 Main course: Pork cataplana with calms and sweet potato €8,50/ person
 Dessert: Honey pudding €3,00/ person
 Wine: Quinta do Barranco Longo – white | red | rosé (bottle) €12,00

OZADI TAVIRA HOTEL – BISTRÔ ORANGEA

Quinta das Oliveiras - E. N. 125 - Tavira

Tel.: 281 324 324

GPS: Lon: 7º 37' 28.87 W Lat: 37.08' 25.26 N

Preço por menu: €25,00/pessoa

Entrada: Carpaccio de polvo com vinagrete de azeitona verde

Prato Principal: Carré de borrego com esparregado de espinafres e cenoura baby

Sobremesa: Figos marinados com licor orangea

Bolo de alfarroba e amêndoa com gelado de tangerina

RESTAURANTE O TONEL

Rua D. Augusto Silva Carvalho - Tavira

Tlm.: 963 427 612

Email: manelcedeno@hotmail.com

GPS: Lon: 07 38'55.88"W Lat: 37 07'39.31"N

Entrada: Bruschetta de tomate cherry com manjeriço e queijo mozzarella €6,00/ pessoa

Prato Principal: Bife de atum à algarvia €10,00/ pessoa

Sobremesa: Torta de laranja com medronho em calda €5,00/ pessoa

Vinho: Terras da Luz – tinto €15,00

RESTAURANTE PÁTIO DA RIA (Mediante reserva)

Sítio da Canada- Cabanas Park - Cabanas

Tel.: 281 320 003 Email: restaurante@algarveresorts.net

www.algarveresorts.net

GPS: Lon: 07º 39'27.47" W Lat: 37º 06' 6.45" N

Entrada: Pão, azeitonas, azeite de alecrim, queijo ovelha e linguiça de porco preto €5,00/ pessoa

Prato Principal: Duo de polvo e atum em cama mediterrânica €12,00/ pessoa

Sobremesa: Tarte de figo com cítricos e gelado de tangerina €5,00/ pessoa

Vinho: Alvor reserva – tinto(0,75L) €15,00

RESTAURANTE PONTO DE ENCONTRO

Praça Dr. António Padinha, 39 - Tavira

Tel.: 281 323 730

E-mail: rest.pontoencontro@gmail.com

Site: www.rest-pontoencontro.com

www.facebook.com/pontodeencontro.restaurante

GPS: Lon: 07 38' 57.67" W Lat: 37 07' 41.08" N

Entrada: Gaspacho mediterrâneo €2,00/ pessoa

Prato Principal: Bife de atum em cebolada à moda de Tavira €10,00/ pessoa

Sobremesa: Torta de laranja com gelado artesanal de medronho €4,00/ pessoa

Vinho: Sangria - branca ou tinta (0,75L) €9,00

OZADI TAVIRA HOTEL – BISTRÔ ORANGEA

Quinta das Oliveiras - E. N. 125 - Tavira

Phone: 281 324 324

GPS: Lon: 7º 37' 28.87 W Lat: 37.08' 25.26 N

Price per menu: €25,00/pessoa

Appetizers: Octopus carpaccio with green olive vinaigrette

Main Course: Lamb rack with creamed spinach and baby carrots

Dessert: Dried figs in Orangea liqueur

Carob and almond cake with mandarin ice cream

RESTAURANTE O TONEL

Rua D. Augusto Silva Carvalho - Tavira

Phone: 963 427 612 Email: manelcedeno@hotmail.com

GPS: Lon: 07 38'55.88"W Lat: 37 07'39.31"N

Appetizers: Bruschetta with cherry tomato, mozzarella and basil €6,00/ person

Main Course: Tuna steak "à algarvia" €10/ person

Dessert: Orange pie with arbutus berry in syrup €5,00/ person

Wine: Terras da Luz – red €15,00

RESTAURANTE PÁTIO DA RIA (Previous notice reservation)

Sítio da Canada- Cabanas Park - Cabanas

Phone: 281 320 003 Email:

restaurante@algarveresorts.net

www.algarveresorts.net

GPS: Lon: 07º 39'27.47" W Lat: 37º 06' 6.45" N

Appetizers: Bread, olives, rosemary oil, sheep's cheese, black pork sausage €5,00/ person

Main Course: Duo of octopus and tuna under Mediterranean bed €12,00/ person

Dessert: Fig tart with citrus and tangerine ice cream €5,00/ person

Wine: Alvor reserva – red (0,75L) €15,00

RESTAURANTE PONTO DE ENCONTRO

Praça Dr. António Padinha, 39 - Tavira

Phone: 281 323 730

E-mail: rest.pontoencontro@gmail.com

Site: www.rest-pontoencontro.com

www.facebook.com/pontodeencontro.restaurante

GPS: Lon: 07 38' 57.67" W Lat: 37 07' 41.08" N

Appetizers: Mediterranean Gaspacho €2,00/ person

Main Course: Tuna fish steak with onions Tavira style €10,00/ person

Dessert: Orange tarte with artisanal arbutus ice cream €4,00/ person

Wine: Sangria - white or red (0,75L) €9,00

RESTAURANTE PORTAS DO MAR

Sítio das 4 Águas – Tavira
 Tel.: 281 321 255
 Email: restauranteportasdomar@hotmail.com
 GPS: Lon: 07 37'47''W Lat: 37 07' 01'' N

Entrada: Gaspacho com presunto €5,00/pessoa
 Prato Principal: Filetes de polvo com açorda de tomate €13,50/ pessoa
 Sobremesa: Montanha algarvia €4,00/ pessoa
 Vinho: Barranco Longo (0,75L) €14,00

RESTAURANTE ROTA DOS SABORES

Largo Eng.º Sebastião Ramires, 16 A - Conceição
 Tel.: 281 326 593
 Email: rotadossabores.carujo@gmail.com
 GPS: Lon: 07 36 14.48''W Lat: 37 08' 49.29''N

Entrada: Salada de muxama €4,00/pessoa
 Prato Principal: Lombo de bacalhau com migas de espargos €14,00/ pessoa
 Sobremesa: Tarte 3 sabores (amêndoa, figo, alfarroba) €3,50/ pessoa
 Vinho: Euphoria – Silves (0,75L) €12,00

RESTAURANTES NO BARROCAL E NA SERRA

RESTAURANTE A CHARRUA (Mediante reserva)

Rua Padre Júlio de Oliveira, n.º44 – Cachopo
 Tel.: 918 465 789
 GPS: Lon: 07º 49' 4.18'' W Lat: 37º 19' 57, 9' N

Entrada: Sopa de beldroegas €1,00/ pessoa
 Prato Principal: Açorda de galinha com grão €7,50/ pessoa
 Sobremesa: Tarte de queijo fresco €1,50/ pessoa
 Vinho: Vinho caseiro €2,50 (jarro 0,5L) €4,50 (jarro 1L)

CASA DE PASTO PARAÍSO DA SERRA (Mediante reserva)

Monte da Ribeira, cp. 959 - Z – Cachopo
 Tel.: 289 844 969
 GPS: Lon: 07º 45' 5.31'' W Lat: 37º 17'55.76'' N

Entrada: Presunto, azeitonas e pão €2,00/ pessoa
 Prato Principal: Galo guisado com batatas €8,00/ pessoa
 Sobremesa: Pudim de ovos ou fruta da época (melancia, melão ou pêssigo) €1,00/ pessoa
 Vinho: Vinho da casa €2,00 (jarro 0,5L) €4,00 (jarro 1L)

RESTAURANTE PORTAS DO MAR

Sítio das 4 Águas – Tavira
 Phone: 281 321 255
 Email: restauranteportasdomar@hotmail.com
 GPS: Lon: 07 37'47''W Lat: 37 07' 01'' N

Appetizers: Gaspacho with ham €5,00/person
 Main Course: Octopus fillet with tomato soup €13,50/ person
 Dessert: Typical eggs sweet €4,00/person
 Wine: Barranco Longo (0,75L) €14,00

RESTAURANTE ROTA DOS SABORES

Largo Eng.º Sebastião Ramires, 16 A - Conceição
 Phone: 281 326 593
 Email: rotadossabores.carujo@gmail.com
 GPS: Lon: 07 36 14.48''W Lat: 37 08' 49.29''N

Appetizers: Muxama salad €4,00/person
 Main Course: Salt codfish (loin) with bread crumbs with asparagus €14,00/ person
 Dessert: Tarte 3 flavors (almond, fig, carob) €3,50/person
 Wine: Euphoria – Silves (0,75L) €12,00

"BARROCAL" AND MOUNTAIN RESTAURANTS

RESTAURANTE A CHARRUA (Previous notice reservation)

Rua Padre Júlio de Oliveira, n.º44 – Cachopo
 Phone: 918 465 789
 GPS: Lon: 07º 49' 4.18'' W Lat: 37º 19' 57, 9' N

Appetizers: "Beldroegas" soup €1,00/ person
 Main Course: Chicken pie with chickpea €7,50/ person
 Dessert: Fresh cheese pie €1,50/person
 Wine: House wine €2,50 (jar 0,5L) €4,50 (jar 1L)

CASA DE PASTO PARAÍSO DA SERRA (Previous notice reservation)

Monte da Ribeira, cp. 959 - Z – Cachopo
 Phone: 289 844 969
 GPS: Lon: 07º 45' 5.31'' W Lat: 37º 17'55.76'' N

Appetizers: Smoked ham, olives and bread €2,00/ person
 Main Course: Cock stew with potatoes €8,00/ person
 Dessert: Eggs puding or seasonal fruit (watermelon, melon or peach) €1,00/person
 Wine: House wine €2,00 (jar 0,5L) €4,00 (jar 1L)

RESTAURANTE HERDADE DA CORTE (Mediante reserva)

Sítio da Corte – Santa Catarina da Fonte do Bispo
 Tel.: 281 971 625
 Email: herdadecorte@herdadecorte.com
 www.herdadedacorte.com
 www.facebook.com/herdadecorte
 GPS: Lon: 07º 44' 32.56" W Lat: 37º 09' 43.03" N

Entrada: Atum de Armação à Corte €3,50 / pessoa
 Prato Principal: Mista de carnes com citrinos
 €10,50/ pessoa
 Sobremesa: Semifrio de figos €3,50/ pessoa
 Vinho: Quinta dos Vales- Ferragudo (0,75L) €12,00

RESTAURANTE O CONSTANTINO

Montes e Lagares – Santa Catarina da Fonte do Bispo
 Tel.: 281 971 217
 Email: restaurantegrastronomico-constantino@hotmail.com
 GPS: Lon: 7º 47' 45.81" W Lat: 37º 09' 14.24" N

Entrada: Mista serrana, queijo fresco, queijo curado,
 chouriço e presunto €6,00/ pessoa
 Prato Principal: Javali estufado com batatas e arroz de
 lentilhas €10,00/ pessoa
 Sobremesa: Semifrio de frutos medronho €2,50/ pessoa
 Vinho: Vinho da Casa Adega do Sales (1/2L) €3,00 (1L) €5,80

RESTAURANTE O FORNO (Mediante reserva)

Rua Central n.º 16 – 18 Santo Estêvão
 Tel.: 281 963 170
 GPS: Lon: 07º 42' 52.92" W Lat: 37º 07' 36.18" N

Entrada: Sopa fria de tomate €1,30 / pessoa
 Prato Principal: Carne de borrego estufada com alho francês
 €9,50/ pessoa
 Sobremesa: Três delícias do Algarve €2,00/ pessoa
 Vinho: Convento do Paraíso Silves – tinto (0,75L) €7,50

RESTAURANTE O MONTE VELHO (Mediante reserva)

Umbria- Santa Catarina da Fonte do Bispo
 Tel.: 281 971 061
 GPS: Lon: 07º 44' 30.39" W Lat: 37º 11' 5.53" N

Entrada: Salada de mista com queijo fresco, atum fumado e
 nozes €2,00/ pessoa
 Prato Principal: Lombrinho de porco com puré de maçã,
 arroz selvagem de legumes e salada €10,00/ pessoa
 Sobremesa: Tarte de amêndoa €2,50/ pessoa
 Vinho: Terras da Luz – tinto (0,75L) €8,00

RESTAURANTE HERDADE DA CORTE (Previous notice reservation)

Sítio da Corte – Santa Catarina da Fonte do Bispo
 Phone: 281 971 625
 Email: herdadecorte@herdadecorte.com
 www.herdadedacorte.com
 www.facebook.com/herdadecorte
 GPS: Lon: 07º 44' 32.56" W Lat: 37º 09' 43.03" N

Appetizers: Corte's tuna salad €3,50/ person
 Main Course: Mixed meat with citrus €10,50/ person
 Dessert: Figs cold pie €3,50/ person
 Wine: Quinta dos Vales - Ferragudo (0,75L) €12,00

RESTAURANTE O CONSTANTINO

Montes e Lagares – Santa Catarina da Fonte do Bispo
 Phone: 281 971 217
 Email: restaurantegrastronomico-constantino@hotmail.com
 GPS: Lon: 7º 47' 45.81" W Lat: 37º 09' 14.24" N

Appetizers: Mix of mountain products €6,00/ person
 Main Course: Wild boar stew with chips and rice lentils
 €10,00/ person
 Dessert: Arbutus berry cold pie €2,50/person
 Wine: Vinho da Casa Adega do Sales (1/2L) €3,00 (1L) €5,80

RESTAURANTE O FORNO (Previous notice reservation)

Rua Central n.º 16 – 18 Santo Estêvão
 Phone: 281 963 170
 GPS: Lon: 07º 42' 52.92" W Lat: 37º 07' 36.18" N

Appetizers: Cold tomato soup €1,30/ person
 Main Course: Meat of lamb stew and green beans
 €9,50/ person
 Dessert: Algarve three delicious €2,00/ person
 Wine: Convento do Paraíso Silves – red (0,75L) €7,50

RESTAURANTE O MONTE VELHO (Previous notice reservation)

Umbria- Santa Catarina da Fonte do Bispo
 Phone: 281 971 061
 GPS: Lon: 07º 44' 30.39" W Lat: 37º 11' 5.53" N

Appetizers: Mixed salad with goat's cheese, smoked tuna
 fish and wacnuts €2,00/ person
 Main Course: Pork loin with apple sauce, wild rice,
 vegetables and salad €10,00/ person
 Dessert: Almond tart €2,50/person
 Wine: Terras da Luz – red (0,75L) €8,00

DIETA MEDITERRÂNICA

Algarve / Portugal
Comunidade Representativa Tavira

ORGANIZAÇÃO:

município
tavira

CCDR
Algarve

amar
terra
Direção Regional de Agricultura
e Pesca do Algarve

LOCO
desenvolvimento e cidadania

TURISMO DE
PORTUGAL **algarve**

ATIVAR
TAVIRA

TURISMO DE
PORTUGAL escola de hotelaria e turismo
de vila real de santo antónio

UAlg
UNIVERSIDADE DO ALGARVE

GOVERNO DE
PORTUGAL SECRETÁRIO DE ESTADO
DA CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DE CULTURA DO ALGARVE

Tavira
Verde
Empresa Municipal de Ambiente, E.M.

APOIO:

eco
evento **ALGAR**
Associação de Turismo
de Reservas Naturais, SA

ajna

ALGARVE 21
PROGRAMA OPERACIONAL

QRN QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL

UNIÃO EUROPEIA
FEDER

COFINANCIAMENTO: