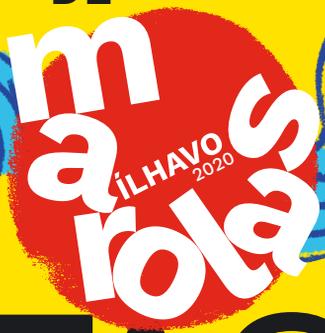




GUIA

DE



**PRO
POSTAS**

**SENSA
CIONAIS**

CIONAIS



Em colaboração com vários parceiros do Município de Ílhavo,
com a apresentação deste Guia poderá usufruir de várias ofertas.
Procure este símbolo



Ofertas válidas até 30 de setembro de 2020
Para mais informações contacte os parceiros diretamente

O Marolas, a nossa grande festa de verão, que condensa em duas semanas um programa amplo de atividades distribuído pelas duas praias marítimas da Costa Nova e Barra, bem como pela praia fluvial e parque do Jardim Oudinot será este ano assinalado por uma proposta diferente, para não esquecermos que o verão vive-se de forma intensa no Município de Ílhavo.

A Câmara Municipal de Ílhavo apresenta o GPS Marolas, uma programação especial com quatro concertos com bandas locais, no Cais Criativo da Costa Nova, e um Guia de Propostas Sensacionais que podem ser realizadas em família e assim viver o verão de forma ativa e segura.

Mergulhe nesta aventura de verão!

PULOS

&

MER

GU

LHOS

Estamos no Verão!!!
Embora este verão
tenha algumas
restrições vamos
mostrar que há muitas
atividades que podem
fazer em família e
em segurança. Com
as nossas sugestões
avizinha-se a partilha
de muita diversão.

ONDE
PULAR?



JARDIM OUDINOT

Situado na “ponta norte” do Canal de Mira, numa relação privilegiada entre a terra e a Ria de Aveiro, o Jardim Oudinot, na Gafanha da Nazaré, é ideal para ténis, futebol, basquetebol, caminhadas, corridas, entre outras.



JARDIM ILLIABUM

Situado em Ílhavo (junto à Piscina Municipal de Ílhavo) é ideal para atividades como basquetebol, futebol, ténis, entre outras.

RELVADO DA COSTA NOVA

A zona de relvado e a grande marginal junto aos palheiros da Costa Nova com vista para a ria é o lugar perfeito para um agradável passeio. A vista, com a ria refrescante de um lado e os Palheiros coloridos do outro torna este um lugar irrepetível na paisagem. Deixe-se encantar por este lugar onde poderá realizar as suas caminhadas, corridas e um leque variado de atividades ao ar livre.



CAMPOS DE TÊNIS

O Município de Ílhavo dispõe de vários campos de ténis espalhados pelas suas freguesias, onde pode realizar uma partida de ténis e usufruir de um agradável espaço envolvente.



SKATEPARK

Se tem o seu skate e pretende realizar algumas manobras tem disponível o skatepark, situado na Gafanha da Nazaré (junto à Piscina Municipal).

Ílhavo » no Jardim Ilíabum
Gafanha da Nazaré » no Jardim 31 Agosto
Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo
» junto ao Pavilhão
Praia da Costa Nova » junto ao relvado



CICLOVIAS

Entre a Ria e o Mar Ligação Praia da Barra e Praia da Costa Nova

Início: Praia da Barra - Cruzamento da Rua Ria Mar e Av. Fernão Magalhães

Pontos de referência: Farol da Barra, relvado da Costa Nova junto à Ria, Parque de Campismo da Costa Nova, segue para a Praia da Vagueira

Âmbito: Desportivo, Cultural, Ambiental e Paisagístico, de Lazer

Distância: cerca de 8km (final da Costa Nova), mas o troço continua até à Praia da Vagueira

Duração: cerca de uma 1 hora

Nível de Dificuldade: Baixo

Desde o Porto Bacalhoeiro à Gafanha do Carmo

Início/Fim: “Porto Bacalhoeiro”

Âmbito: Cultural, Ambiental e Paisagístico

Tipo de Percurso: Por caminhos urbanos e por caminhos de terra batida

Distância: 20,5 km em circuito

Duração: 4 a 5 horas

Nível de Dificuldade: Médio

Volta à cidade de Ílhavo em ciclovía

Início: Mercado de Ílhavo, no Parque Urbano da N. Sr.^a do Pranto

Fim: Vista Alegre

Âmbito: Desportivo, Paisagístico, de Lazer

Tipo de Percurso: totalmente em ciclovía

Distância: 6 km

Duração: cerca de 1 hora

Nível de Dificuldade: Baixo

TRILHOS PEDESTRES E PASSADIÇOS



Entre a Ria e o Mar

Início/Fim: Farol da Praia da Barra
Tipo de Percurso: Pequena Rota por passadiços, passeios e areal
Distância: 11,5 km em circuito
Duração: cerca de 5 horas



Entre a Ria e a Floresta

Início: Cais da “Bruxa”
(Gafanha da Encarnação)
Fim: Centro da Sr.ª dos Campos
(antiga Colónia Agrícola)
Tipo de Percurso: De Pequena Rota não circular maioritariamente por estradão e caminhos bem visíveis
Distância: cerca de 15 km
Duração: cerca de 5 horas



Frente Ria Costa Nova Vagueira

Início/fim: Costa Nova, Município de Ílhavo
Início/fim: Vagueira, Município de Vagos
Faz a ligação das Praias da Costa Nova à Praia da Vagueira num percurso marginal (poente) ao Canal de Mira da Ria de Aveiro.



Caminho do Praiã

Início/Fim: Frente Ria (Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo)
É simultaneamente uma Ecovia (5,5 km) e uma Ciclovía (6 km), entre as Gafanhas da Encarnação e do Carmo, acompanhando um antigo caminho de servidão agrícola na margem nascente do Canal de Mira da Ria de Aveiro.

O QUE FAZER?



Mare Box

OFERTA

3 acessos gratuitos

919 326 943

info@mare.fit

www.mare.fit



Athletic Factory

OFERTA

10% 2ª experiência

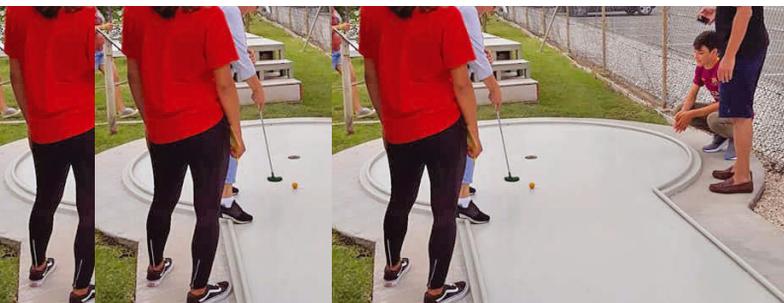
919 857 167



TREINO FUNCIONAL E CROSSTRAINING

Este treino tem como base os movimentos naturais do ser humano, tais como saltar, agachar, empurrar e correr que podem fazer parte de uma sessão de treino funcional. Com este treino o indivíduo desenvolve a força o equilíbrio, a flexibilidade, entre outras capacidades físicas.

O Crosstraining é um método de treino físico de alta intensidade que abrange diversas modalidades desportivas.



MINIGOLFE

O Minigolfe é uma atividade ou desporto inclusivo, sem limite de idades na sua prática, desporto este que promove, a saúde/bem-estar, autoestima, mobilidade e autoconfiança, destreza mental, foco e concentração, bem como a socialização e competição saudável.

Minigolfe da Costa Nova

917 081 841

917 510 707

mail@minigolfe-costanova.pt

Horário:

todos os dias 10:00~20:00





CORRIDA OU CAMINHADA

É uma atividade completa que envolve praticamente todos os músculos do corpo, fortalece não só os membros inferiores (pernas e glúteos), mas também braços e core (centro do corpo, região abdominal). No Município de Ílhavo, os apaixonados pela corrida ou caminhada podem desfrutar de percursos simples e planos entre a ria e o mar.

Os Quartas

mccosta81@gmail.com



ilhavo in

www.transdev.pt
www.cm-ilhavo.pt

ESPECIAL VERÃO

6 de julho a 11 de setembro

De 2ª a 6ª feira, o Ílhavo IN faz a ligação às Praias.



	2ª a 6ª feira	
ÍLHAVO (Câmara Municipal)	9.30	14.15
CAFANHA DE AQUÉM	9.35	14.20
PRAIA DA BARRA (Tininha)	9.50	14.35
PRAIA DA COSTA NOVA (Lg. Arrais Ancã)	9.55	14.40

	2ª a 6ª feira	
PRAIA DA BARRA (Tininha)	12.00	18.20
PRAIA DA COSTA NOVA (Lg. Arrais Ancã)	12.05	18.25
CAFANHA DE AQUÉM	12.20	18.40
ÍLHAVO (Câmara Municipal)	12.25	18.45



LOTACÃO MÁXIMA

2/3

USO MÁSCARA OBRIGATORIO



(passageiros com idade igual ou superior a 10 anos)

Para mais informações:
225 100 100



ONDE MER GULHAR?



PRAIA DA BARRA

- Bandeira Azul
- Tipo oceânica
- Praia Acessível
- Praia Dourada 10
- Cadeira Anfíbia
- Bares de Praia

Equipamentos:

toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias;

Desportos na praia:

surf, windsurf, bodyboard, kitesurf, vela e voleibol de praia;

Outros desportos na envolvente:

passaios de bicicleta, caminhadas, futebol, ténis e natação.

Lotação máxima:

Meia Laranja » 2300 pessoas

Molhe-sul para sul » 11800 pessoas



PRAIA FLUVIAL DO JARDIM OUDINOT

Praia Fluvial (presente na memória dos habitantes locais como a antiga “Praia dos Tesos”) localiza-se no Jardim Oudinot e dispõe de um bar de apoio à praia.

Lotação máxima:

400 pessoas



PRAIA DA COSTA NOVA

- ☑ Bandeira Azul
- ☑ Tipo oceânica
- ☑ Praia Acessível
- ☑ Praia Dourada 10
- ☑ Bares de Praia

Equipamentos:

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, praia vigiada;

Desportos na praia:

surf, windsurf, bodyboard, kitesurf, vela, pesca lúdica e voleibol de praia;

Outros desportos na envolvente:

futebol, ténis, minigolfe, ciclismo, caminhadas, passeios de barco.

Lotação máxima:

Norte » 6100 pessoas

Sul » 4900 pessoas



O QUE FAZER?



Amigos do Oceano

234 368 658

919 246 928

amigosdoceanosurf@gmail.com



Horário:

seg a sex 10:00~16:00

sáb e dom 10:00~15:00

Associação de Surf de Aveiro

OFERTA

10% desconto numa experiência

aveirosurf@gmail.com

www.aveirosurf.com



Ria Activa

919 943 595

info@riactiva.com

www.riactiva.com

Horário:

ter a dom 09:00~18:00

SURF

O Surf é a modalidade que nos permite deslizar sobre as ondas numa ligação direta com a natureza e recarregar as energias. Pode surfar sozinho, em família ou entre amigos.



CANOAGEM

Clube Natureza e Aventura de Ílhavo

917 691 896

aventura.ilhavo@gmail.com



Outdoor Feelings

917 691 896

outdoorfeelings@gmail.com



A canoagem é um desporto náutico praticado maioritariamente em rios ou então no mar. Nesta modalidade são utilizados dois tipos de embarcações, as canoas e os caiaques. A canoagem é considerada uma modalidade olímpica desde 1936.



Ria de Aveiro Kite Club

OFERTA

10% desconto numa experiência

931 196 309

peperider@gmail.com

aveirokitesurf.blogspot.pt



Ria Activa

919 943 595

info@riactiva.com

www.riactiva.com

Horário:

ter a dom 09:00~18:00



KITESURF

O kitesurf é um desporto aquático que mistura itens e práticas de outras modalidades, entre elas o windsurf, surf e esqui.

O kite, que funciona como um paraquedas, puxa o praticante sobre uma pequena prancha e faz com que ele alterne momentos entre a água e o ar (é um verdadeiro voo livre!).



MERGULHO

A prática de mergulho permite-nos conhecer o fundo do mar. O mergulho permite ter as condições de explorar a vida marinha com toda a segurança e caracteriza-se pelo uso de equipamentos que permitam ao mergulhador permanecer longos períodos em estado de submersão.

Trilhos d'água

OFERTA

10% desconto numa experiência

962 427 414

915 480 415

trilhodaguaadm@gmail.com





Liquen Boards

OFERTA

10% desconto numa experiência

918 455 209

hello@liquenboards.com

www.liquenboards.pt



Ria Activa

919 943 595

info@riactiva.com

www.riactiva.com

Horário:

ter a dom 09:00-18:00



STAND UP PADDLE

O Stand Up Paddle consiste em equilibrar-se em cima de uma prancha em águas tranquilas, como lagoas, rios, represas e mar sem ondas, e remar para se movimentar. Se procura a prática de um desporto relaxante em água o Stand Up Paddle é com certeza a modalidade ideal.



VELA

Clube de Vela Costa Nova

OFERTA

10% desconto numa experiência (exceto taxas)

234 369 300/963 898 568

cvcn@cvcn.pt

www.cvcn.pt



A vela, ou iatismo é uma modalidade desportiva que envolve barcos movidos exclusivamente por propulsão à vela. Nesta modalidade, é empregada somente a força do vento como meio de deslocamento para as embarcações.

Clube Náutico

Boca da Barra

cnbb@cnbb.pt

www.cnbb.pt



Ria Activa

919 943 595

info@riactiva.com

www.riactiva.com

Horário:

ter a dom 09:00-18:00



Solnascente

OFERTA

10% desconto numa experiência

919 560 891

info@pescasolnascente.com

Aveiro Boat Experience

918 465 150/916 297 349

info@aveiroboatexperience.pt

www.aveiroboatexperience.pt



Ria Príncipe, Lda.

Operador Marítimo Turístico

OFERTA

10% desconto numa experiência

riaprincipe@gmail.com

www.riaprincipe.com



PASSEIOS DE BARCO

Ílhavo tem o mar e a ria por tradição, à espera de quem os navegue. Nestas férias não fique a ver navios na toalha: embarque num passeio de barco. Explorar, passear e ficar a conhecer diferentes zonas do Município a partir do casco de um barco, tornam o conhecimento da nossa zona lagunar, uma experiência única.



**AQUI TEM
INTERNET GRÁTIS**

NA **WI-FAI**
APANHA A REDE



ÍLHAVO
WI-FAINA

Câmara Municipal de Ílhavo

DICAS

&

TRIN
CAS

Mesmo que não estejamos tão confinados, ainda não podemos fazer tudo o que fazíamos antes. Gradualmente vamos recuperando velhas rotinas, mas enquanto não voltamos ao normal, apresentamos um conjunto de sugestões seguras para fazer dentro e fora de casa.

AS NOSSAS DICAS



ACAMPAR EM CASA

DICAS:

Construa um forte de almofadas e lençóis, junte uns jogos, snacks e uma lanterna. Caso tenha um Jardim monte a tenda e com alguma imaginação, desfrute de uma noite diferente.

Para as crianças, acampar pode ser uma grande aventura. E porque não transformar uma divisão da casa num grande acampamento? Acantonar em casa pode resultar em horas e horas de diversão!

DICAS:

Altere a forma como as divisões da casa estão organizadas.

Crie cestos classificados com etiquetas bonitas para cada membro da família.



MOVIMENTO CLEAN AND SAFE

Verifique produtos fora de prazo e artigos repetidos.

Selecione o guarda-roupa, entregue a instituições sociais aquelas que já não utiliza.

Prefira sacos reusáveis, evitando desperdícios.

Organizar e limpar pode ser uma terapia, tal como ver as “tralhas” e arrumá-las. Envolve a família e promova atividades dedicadas à arrumação e organização da casa!



DICAS:

Jogos de tabuleiro, stop, sudoku, quebra-cabeça, dominó, palavras-cruzadas.

Origamis, pintura em tela, reciclagem e transformação de objetos em peças de artesanato.

Elabore uma coreografia, promova a noite do karaoke, assista a um concerto a partir de casa.

BAÚ DE IDEIAS

Organize noites diferentes com refeições temáticas, observe estrelas-cadentes ou discos voadores.

Modifique a sala de estar numa sala de cinema! Pipocas, bebidas, filme à escolha e... ação!

Está sem ideias para um programa em família?

Um baú cheio de dicas diversas, de atividades lúdico-expressivas e musicais, vão envolver todos, mesmo que não se possa sair à rua. Cada elemento da família, escreve em papelinhos sugestões de dinâmicas. Em conjunto, decoram uma caixa que tenham lá por casa e enchem-na com as suas ideias.



JOGOS E TRADIÇÃO

DICAS:

Jogo da Macaca.
Jogo das Cadeiras.
Esconde-esconde.
Macaquinho do Chinês.
Saltar à corda.
Corrida de sacos.
Jogo do Pião.

As brincadeiras e os jogos tradicionais são atividades divertidas e baratas que, na sua maioria, podem ser feitas a qualquer momento e em qualquer lugar, seja em casa ou ao ar livre. Junte a família e desfrute!



Charm Pet

OFERTA

10% desconto

Compra de toalhetes

Banhos e tosquiás

917 750 883

charmpet2012@gmail.com



CÃ(O)MINHADA

DICAS:

Lave as patas do seu pet em solução de água e sabão após o passeio. Para uma solução mais prática pode utilizar toalhetes.

Caminhar é uma atividade ideal para partilhar com todos os membros da família, uma vez que se adapta às condições físicas de todos, incluindo os pets. Para que os nossos patudos sejam animais felizes devemos leva-los a passear, na rua, no campo ou na praia. Para um crescimento e uma formação cognitiva equilibrada é necessário que o façam. A socialização é importantíssima e quanto mais cedo começar, melhor.



BIRDWATCHING

DICAS:

Descubra algumas aves aquáticas, por exemplo o Pilrito-de-peito-preto e o Borrelho-de-coleira -interrompida, no Caminho do Praião (Gafanha da Encarnação e Gafanha do Carmo).

O retomar do contacto com a natureza e a descoberta da beleza discreta das aves da Ria e do Mar é dos principais atrativos do birdwatching. Integrando a Zona de Proteção Especial da Ria de Aveiro (Rede Natura 2000) em 31% do seu território, no Município de Ílhavo, podem ser observadas algumas espécies.



DICAS:

Destaque os olhos com cores fortes (fluorescentes), com Gloss para os lábios.

As bases à prova de água são ótimas para usar no verão, pois são resistentes à água e à transpiração.

As Missis



10% desconto

Maquiagem, extensão de pestanas e massagem

missis.mkup@gmail.com



CUIDADOS DE BELEZA

Nestes meses de verão, quem não gosta de andar linda, iluminada e com aquele bronzeado resplandecente...

Todos nós sabemos qual é o foco e nesta fase são os olhos que sorriem.



DICAS:

Escolha uma história que goste e procure perceber o movimento de cada personagem do reino mineral, vegetal e animal. Traga para o seu corpo esses movimentos e divirta-se com a sua família a fazer várias posições, recontando a história em movimento.

HISTÓRIAS COM YOGA

O Yoga ajuda na elasticidade e fortalecimento do corpo, melhora a postura, fortalece a imunidade e ajuda a combater a ansiedade.

As histórias permitem passar ensinamentos do Yoga, passando as habilidades necessárias de forma a alcançar o equilíbrio para o crescimento alegre e saudável.

Helena Burbuleta

962 846 779





DICAS:

Opte pelo nascer ou pôr do sol.
Escolha um ambiente quieto e calmo.
Certifique-se que está relaxado e confortável.
Escolha uma música adequada.

Joana Pontes (Simplesmente)

OFERTA

10% desconto numa meditação ou massagem de som

965 081 234

pontesjoana@hotmail.com



MEDITAÇÃO COM TAÇAS TIBETANAS

As taças tibetanas, produzidas com diversos metais, quando são tocadas emitem uma diversidade de sons e vibrações, que se prolongam por alguns momentos e ao serem tocadas por um tempo constante vão emitir sons harmónicos que tendem a gerar bem-estar, tranquilidade, paz, calma, serenidade, harmonia e relaxamento.



DICAS:

Faça uma alimentação variada com fruta e hortícolas.
Faça refeições leves e mais frequentes ao longo do dia.
Beba água, tisanas e infusões sem açúcar.
Procure alimentos com qualidade e da época.

Cláudia Salgado

OFERTA

10% desconto primeira consulta de nutrição

919 189 972

geral@claudiasalgado.pt

www.claudiasalgado.pt



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter uma alimentação saudável aumenta a nossa energia e bem-estar e ajuda a proteger contra várias doenças como diabetes, cancro e doenças cardiovasculares.

Este verão não caia em excessos, mantenha o foco e a saúde. Para ter uma alimentação saudável, é necessário seguir alguns conselhos.

**TRINQUE
POR
AQUI**

**OPTE PELA
RESTAURAÇÃO E COMÉRCIO
no Município de Ílhavo**

visitilhavo.pt



Câmara Municipal de **ilhavo**

**TRINCAS
PARA
TODOS**



ESTALEIRO ESTAÇÃO CIENTÍFICA DE ÍLHAVO

O Estaleiro é um espaço municipal que tem como objetivo promover a divulgação científica, através de atividades nas áreas das ciências, da robótica e da programação, despertando o interesse pelos fenómenos científicos envolventes, apresentando uma forte ligação à história local, cruza a gastronomia molecular com a gastronomia tradicional. É um espaço no qual podemos aprender, criar e experimentar!

Estaleiro

234 321 079

estaleiro@cm-ilhavo.pt

Horário:

encerrado temporariamente
devido à situação atual

CIÊNCIA EM CASA

Podemos levar a Ciência para Casa, transformando a cozinha num laboratório. Na experiência que se segue os cristais de açúcar que estão no xarope vão-se agarrando aos grãos de açúcar presentes no pau de espetada. Pode também observar que todos os cristais formados têm a mesma forma (hexagonal) pois são todos formados pela mesma substância, sacarose (açúcar).



Chupa Chupa de Cristais

1 Kg de açúcar
470ml de água
paus de espetada ou de chupa-chupa
tacho
copos de vidro
corante alimentar (opcional)

TRINCAS: Molhe uma ponta dos paus de espetada em água e passe-os em açúcar. Deixe secar. Estas são as “sementes” que vão fazer com que o açúcar se agarre ao pau de espetada. Dissolva o açúcar na água até ficar com aspeto de xarope. Assim que arrefecer a solução super saturada está pronta a ser usada. Coloque o xarope já arrefecido em copos de vidro e coloque corantes alimentares a gosto. Por fim, coloque os paus de espetada com as “sementes” de açúcar dentro dos copos com o xarope de açúcar. Deixe dentro dos copos durante 1 semana. Mexa os paus de espetada para que não fiquem agarrados ao copo de vez em quando (1x por dia). Assim que o chupa chupa tiver crescido o suficiente, retire-o do copo e deixe-o secar.

Observe os cristais de açúcar com uma lupa!
Agora é só desfrutar!



PARA MOER E TRINCAR

Das Moagens de Vale de Ílhavo, saem farinhas artesanais, moídas em mó de pedra. Não sofrem aquecimento no processo de transformação preservando assim todas as características nutricionais e sabor natural. Têm das mais tradicionais às mais inovadoras farinhas (com Salicórnia e com Tok de Mar).

Receita de Nachos

- 140g Farinha amarela de Milho
- 4 colheres de sopa linhaça triturada
- 6 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 8 colheres de sopa de água fria
- 1 colher de chá de colorau
- 1 colher de chá de tomilho seco
- Sal a gosto

TRINCAS: Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea (não se pretende que a massa fique elástica, devido à falta de glúten). Divida a massa em duas porções, colocando uma em cima de uma folha de papel vegetal. Coloque por cima outra folha de papel vegetal, e estenda com a ajuda de um rolo de cozinha, até obter uma camada fina. Retire a folha de papel superior e corte a massa em triângulos. Coloque o papel vegetal com a massa num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, durante 10 a 15 minutos, ou até ficarem bem dourados.

Moagem Carlos Valente
Naturalfeelings Lda

OFERTA

10% desconto produtos

geral@moagemcarlosvalente.pt
www.moagemcarlosvalente.pt



VITAMINA SOLAR

Já experimentou fazer chá ou uma infusão com o calor do Sol? O chá solar é uma versão natural de fazer uma bebida estimulante e fresca para o verão aproveitando a energia solar. Desfrute da sua bebida cheia de energia para dias de calor! Hidratar é fundamental!

Chá Solar

- Frascos de vidro
- Saquetas de chá preto ou verde ou de ervas aromáticas
- Água
- Rodelas de limão

TRINCAS: Em frascos bem lavados coloque uma saqueta de chá e água, deixe espaço para as rodelas de limão. Coloque os frascos à luz do sol (num parapeito de janela ou numa mesa de varanda que apanhe sol) e aguarde que esteja pronto, dependendo do calor do sol 1 a 4 horas. Abra o frasco, retire a saqueta e coloque as rodelas de limão. Feche o frasco e coloque numa taça com água e gelo para uma versão ice tea. Pode ainda juntar frutas ao seu gosto.

Maria José Valinhas
www.mjvalinhas.com



SEM, MAS SABE BEM!

Há cada vez mais pessoas com intolerâncias e alergias alimentares. Comer fora de casa pode ser uma aventura algo arriscada. Por isso, a marmitta pode e deve passar a ser um complemento quando se vai passear ou de férias. Partilhamos uma sugestão Sem Glúten e Sem Lactose, mas com todo o sabor.

TRINCAS:

Rissóis sem glúten

Para a massa

500ml de água
2 colheres de sopa
manteiga vegetal
(sem lactose)
1 pitada de sal
215 g de farinha de arroz
215 g de farinha
de milho fina
1 colher de chá de
goma xantana e 1 de psílio
(opcional)

Para panar

1 ovo batido
Farinha de mandioca
(ou pão ralado sem glúten)

Para o recheio

Carne picada, frango ou
atum refogado, queijo,
fiambre ou legumes
salteados

Coloque os líquidos numa panela com a manteiga e sal, e deixe levantar fervura. Envolve as farinhas, peneire e assim que estejam a ferver os líquidos, adiciona-se a farinha e mistura-se bem com uma colher de pau. Envolve para não ficar com grumos e assim que a massa se desprenda da panela está pronta a usar. Depois de deixar arrefecer, estenda a massa com a ajuda do rolo até uma grossura de +/- 2 mm. Corte porções de massa com a ajuda de um copo ou taça, disponha os recheios e dobre as porções. Passe por ovo e farinha e leve a fritar.

Sem, mas Sabe Bem

semmassabebem.blogspot.com



SALICÓRNIA: O SAL VERDE

A salicórnia é uma leguminosa que tanto pode ser degustada fresca, como cozida ou conservada em vinagre. Também é utilizada como condimento após ser previamente seca e triturada. A salicórnia, também apelidada de Sal Verde, pela aparência e o sabor salgado, passou a ser usada como substituto do sal na alimentação e pode ser consumida de vários modos: crua no tempero de uma salada, na elaboração de aperitivos (por exemplo uma tostinha com queijo e um pouco de salicórnia por cima) ou cozinhada em sopa, guisada, salteada, com arroz ou até em gelado pelo sabor de sal que introduz.

TRINCAS:

Omelete de salicórnia em pão de salicórnia

100g de salicórnia
em talos
4 ovos
Pão de salicórnia

Lavar os talos de salicórnia. Bater os ovos e juntar os talos de salicórnia. Numa frigideira (com ou sem fio de azeite) junta a mistura dos ovos. Ir enrolando até formar omelete. Servir em pão de salicórnia feito com farinha de trigo com salicórnia.

Horta da Ria



10% desconto produtos
(encomendas por
telefone ou mail)

919 017 354

geral@hortadaria.pt



VISIT'

ÍLHA

VO

Um passeio em família é a melhor maneira de passar momentos inesquecíveis. Recomendamos-lhe que se deixe embrenhar na estética arrojada e encantadora de Ílhavo. Venha descobrir lugares atrativos e opções de passeios bem diversificados e em segurança para todos.

VISITAS CULTURAIS



Se tem sido habitual passar muito tempo em casa, é normal que nos sintamos um pouco desorientados. Mas não desespere! Temos várias sugestões para si!

MUSEU MARÍTIMO DE ÍLHAVO

O Museu Marítimo de Ílhavo alberga uma vasta coleção de objetos relacionados com a pesca do bacalhau à linha e com as fainas agromarítimas da Ria de Aveiro, com destaque para as diversas artes de pesca da laguna. Possui ainda uma vastíssima coleção de arte e também a maior coleção de conchas do país, bem como uma coleção de algas marinhas. Integra, desde janeiro de 2013, um Aquário de Bacalhaus.

Museu Marítimo de Ílhavo

OFERTA

25% desconto na entrada

234 329 990

museuilhavo@cm-ilhavo.pt

www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt

Horário

ter a sáb 10:00-12:30 14:30-18:00





MUSEU VISTA ALEGRE

Entre 2014 e 2016 o Museu Vista Alegre sofreu obras de requalificação, que incluíram a recuperação do património edificado existente e a ampliação dos espaços expositivos, destacando-se a integração de dois antigos fornos da empresa nas áreas de receção do Museu. O novo museu pretende mostrar a história da fábrica, a evolução estética da produção de porcelana e a sua importância na sociedade portuguesa nos séculos XIX e XX, através de um dos mais completos espólios museológicos do género, que conta com mais de 30.000 peças.

CAPELA DA VISTA ALEGRE

Mandada edificar em finais do século XVII pelo Bispo de Miranda, D. Manuel de Moura Manuel, a Capela da Nossa Senhora da Penha de França foi classificada Monumento Nacional no ano de 1910. Edifício imponente e de bela arquitetura, apresenta na fachada principal uma imagem em pedra ricamente trabalhada da Nossa Senhora da Penha de França, Padroeira da Vista Alegre. No interior destacam-se os azulejos seiscentistas de Gabriel del Barco, os retábulos em mármore e talha dourada e as abóbadas decoradas com belíssimos frescos. No vão da Capela-Mor ergue-se o imponente túmulo episcopal de D. Manuel de Moura Manuel, magnífico trabalho em pedra de Ançã, da autoria do artista Claude Laprade.



Museu Vista Alegre

OFERTA

20% desconto na entrada

234 320 628

museu@vistaalegre.com

www.vistaalegre.com

Condições de visita:

O circuito do Museu integra a entrada

na Capela Vista Alegre e visita à

Oficina de Pintura Manual (dias úteis)

Consulte p.f. no site os horários

e condições de visita atualizados



VISITAS E LEITURAS

Hábitos de leitura podem trazer diversos benefícios essenciais para o nosso desenvolvimento. A leitura é uma alternativa de diversão e relaxamento. Ao ler, a sua criatividade é fortalecida! Sozinho ou em família, deixamos algumas sugestões.



BIBLIOTECA MUNICIPAL DE ÍLHAVO

Como os livros têm mais mundos do que o mundo, vemos coisas nunca vistas e nos filmes descobrimos outras realidades sem necessidade de fazer as malas, convidamo-lo a conhecer a Biblioteca Municipal de Ílhavo (BMI) onde pode encontrar e requisitar uma variada oferta de obras literárias e visuais. Agende a sua visita à BMI, fique a conhecer o espaço em que os visitantes e leitores poderão permanecer, seja para estudar ou para tempo de lazer.

Neste momento as atividades presenciais estão suspensas, mas poderá seguir na página do facebook a seguinte programação: aos sábados a Bebeteca e a Hora do Conto e durante a semana “Na BMI com livros... e não só”, com inúmeras atividades a pensar nos mais novos. Divertir-se na companhia de um bom livro ou filme é uma excelente atividade para ocupar o tempo e, por isso, são dinamizadas diversas Horas do Conto, sugestões para Sessões de Cinema, Workshops Maker e não só!

Biblioteca Municipal de Ílhavo

234 321 103

biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt

Horário:

seg a sex 10:00~13:00 14:00~18:30



Centro de Documentação de Ílhavo

234 092 496

cdi@cm-ilhavo.pt

www.centrodedocumentacao.cm-ilhavo.pt

Horário:

seg a sex 09:30~12:00 14:00~16:30



CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO DE ÍLHAVO

O Centro de Documentação de Ílhavo (CDI) é a estrutura cultural responsável pela gestão da documentação municipal e de temática marítima. O “Se esta rua fosse minha...” é atualmente o grande projeto do CDI, cujo principal objetivo consiste em reunir informação histórica e memorial sobre as ruas, becos, praças e pontes do município. Depois de trabalhada pelo CDI, a informação será devolvida à comunidade, através de ferramentas históricas, educativas, culturais e turísticas. Colabore connosco e fale-nos das memórias, curiosidades, tradições da sua rua. Envie-nos fotografias, textos, poemas, filmagens, registos sonoros. Ajude-nos a eternizar a nossa terra!

No CDI pode também aprender a fazer a sua árvore família, conhecendo os seus antepassados. Participe no Clube da Genealogia e faça uma viagem ao passado com os seus bisavós, trisavós, tetravós...

Inspire-se e envolva-se com estes e outros projetos do CDI!

A História fica connosco!
As memórias ficam consigo!

VISITAS À BEIRA MAR



Sendo ílhavo um Município banhado pelo Mar e Ria, convidamo-lo a explorar locais carismáticos, plenos de vida, de charme e cenários extraordinários... Há tantas e tão diversas experiências que aqui pode viver, que preparámos uma série de sugestões de itinerários! Descubra o que nos torna únicos!

PRAIA FLUVIAL DO JARDIM OUDINOT

Situada no Jardim Oudinot, na praia fluvial pode avistar a Ponte da Barra e visitar o Navio-Museu Santo André (atualmente em obras de requalificação).

Na envolvência encontra o Forte da Barra, que pode ser apreciado do exterior, continuando a desempenhar funções de apoio à sinalização da navegação interna.

No espaço circundante visite a Capela da Nossa Sr.^a dos Navegantes que acolhe o culminar de uma das mais sentidas procissões náuticas da Ria de Aveiro.





PRAIA DA COSTA NOVA

Nesta praia poderá encontrar os “Palheiros”, famosas e castiças residências balneares pintadas com riscas coloridas e contrastantes.

Com uma variadíssima oferta de peixes frescos da costa, visite o Mercado de Peixe da Costa Nova.

O Clube de Vela, um dos mais antigos clubes náuticos situado no estuário da Ria, é outro dos pontos a incluir neste roteiro.

Ainda na Costa Nova o Cais dos Pescadores e a Avenida da Nossa Senhora da Saúde, oferecem um conjunto de pitorescas paisagens a descobrir.

O Cais Criativo é uma peça arquitetónica de exceção, localizando-se na frente marítima da Costa Nova, ligado à praia por passadiços de madeira.

PRAIA DA BARRA

Nesta praia desfrute do areal dourado a perder de vista e da qualidade das suas águas.

Encontre o Farol da Barra, o mais alto em Portugal e um dos mais altos no Mundo, com 62 metros de altura e 66 metros acima do nível do Mar.

Local de romaria e festas populares visite a Capela de São João Batista, padroeiro do lugar.

O miradouro sobre a Ria permite alcançar as vistas do Jardim Oudinot, do Navio Museu Santo André e da Ponte da Barra.



CON CER TOS

**CAIS CRIATIVO
DA COSTA NOVA
19:00**

M/6 · Entrada gratuita

Limitado a 60 pessoas.

Os bilhetes são disponibilizados no Cais Criativo, nos dias dos concertos, a partir das 18:00
(60 minutos antes do início do concerto).

Levantamento: máximo 2 bilhetes por pessoa.

O uso da máscara é obrigatória nos lugares de circulação e interação, mas facultativa durante o concerto.

29 julho



**FREDDY STRINGS
& THE GROOVEFELLAS**

30 julho



LAZY EYE SOCIETY

5 agosto



MONKEY MIND

6 agosto



**VULTO
+ PATINHO FEIO**

  Marotas ílhavo


Câmara Municipal de **Ílhavo**