

Bom apetite!

Guia Gastronómico do Oeste

Gazeta das Caldas

Esta revista faz parte da edição 5504, de 14 de setembro,
da Gazeta das Caldas e não pode ser vendida separadamente

PURO MALTE.

CORAL

A OESTE ONLY
THE BEST.



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

A ÚNICA CERVEJA PREMIUM

100% PORTUGUESA

Apresentação

Acompanhe-nos nesta viagem pelos sabores da região Oeste

Gazeta das Caldas publica, pela primeira vez, um roteiro gastronómico, uma viagem pelos sabores da gastronomia regional, contemporânea e internacional. Sente-se, connosco, à mesa, e saboreie

Quando estamos felizes celebramos à mesa, nos momentos tristes, a comida conforta-nos. Está presente nos principais momentos da nossa vida e todos nos conseguimos recordar de sensações associadas a determinado prato ou a algum restaurante. O Oeste é uma região rica em gastronomia, oferecendo uma diversidade de iguarias para degustar à mesa dos vários restaurantes existentes neste território, desde o peixe fresco e marisco da nossa costa, às carnes e sobremesas ... de comer e chorar por mais.

Gazeta das Caldas edita, pela primeira vez, um roteiro gastronómico com quilómetros de viagem pelos sabores, mas que é também um convite ao encontro, à mesa, para o convívio e a partilha com a família e os amigos.

Conheça as especialidades de alguns dos

melhores restaurantes da região, desde Alcobaça a Peniche, passando pela Nazaré, Caldas da Rainha e Óbidos, bem como a sua capacidade e o tipo de serviço que prestam, para melhor preparar uma visita.

O crítico gastronómico Ricardo Felner leva-nos à Praça da Fruta, que gostaria de ver como o centro gastronómico da região, e convida-nos a refletir sobre a nossa cultura gastronómica.

Falamos ainda de confrarias, criadas com a missão de defender e divulgar produtos ou pratos tradicionais de determinado lugar, como são o caso, no Oeste, da Pera Rocha, codorniz do Landal, do Frango na Púcara, da Aguardente da Lourinhã ou dos vinhos produzidos na Região Vitivinícola de Lisboa. Mas a gastronomia está também ligada à inovação. Investigadores têm desenvolvido novos produtos com recurso ao mar e benéficos para a saúde, como são o caso do gelado artesanal de algas e kefir ou o pão d'algas. Alguns já estão, inclusive, a ser comercializados em Portugal e no estrangeiro.

O Oeste é ainda um verdadeiro tesouro vinícola, com uma grande variedade de castas que, depois, sabiamente, combinadas originam verdadeiros néctares dos deuses que "harmo- nizam" cada menu. Bom apetite! ■

Ficha técnica

Diretor José Luiz Almeida e Silva **Diretor-adjunto** Fátima Ferreira **Textos e fotografia** Fátima Ferreira, Joel Ribeiro, Joana Cavaco, Isaque Vicente e Natacha Narciso **Serviços comerciais** Sara Lopes e Ana Matias **Serviços gráficos** Carina Querido e Carlos Reis
Impressão Diário do Minho **Tiragem** 7 mil exemplares | Esta revista faz parte da edição 5504 da Gazeta das Caldas, de 14 setembro de 2023, e não pode ser vendida separadamente.

A Grande Praça do Oeste

A Praça da Fruta é uma maravilha da cidade. Mas a cidade precisa de lhe injectar vida nova e de a tornar no centro gastronómico da Região.



Por Ricardo Dias Felner

*Jornalista e crítico gastronómico,
autor do livro *O Homem Que Comia Tudo**

Há uns anos fui convidado a participar num grupo de forças gastronómicas locais para ajudar a pensar num produto, num ingrediente, num prato das Caldas da Rainha que fosse símbolo da cozinha local, algo para o marketing institucional vender ao país e ao mundo.

Quando me juntei aos trabalhos, todavia, já o plano estava fechado:

seria a couve tronchuda. Fiquei ligeiramente surpreendido, desconhecia as qualidades particulares da couve tronchuda caldense. Mas logo alguém esclareceu. “Não é por causa da couve de comer, mas devido à louça. À couve do Bordallo”.

Como muitos recordarão, alguns restaurantes caldense foram então convidados a fazer a sua



‘A Praça da Fruta poderia ser o novo centro da gas-

magia com o conceito, apresentando criações de couve (da vegetal, entenda-se) nos menus. Na mesma linha, organizaram-se mostras anuais, investiu-se e promoveu-se. Ora, chegados a 2023 será seguro dizer-se que a tronchuda não pegou.

E não pegou porquê? Porque o marketing só funciona se for verossímil. E a tronchuda, enquanto especialidade gastronómica, será verossímil em Chaves, mas não no Oeste. Não nas Caldas.

Então o que haveria para mostrar no Oeste, e nas Caldas da Rainha, em particular? Os promotores da tronchuda sustentavam que a resposta era: nada.

Não sendo um historiador, fiz uma breve pesquisa em duas das nossas bíblias da cozinha contemporânea portuguesa. As pistas são, de facto, poucas. Em “Cozinha Tradicional Portuguesa”, Maria de Lourdes Modesto indica apenas



stronomia regional"

uma receita de um prato salgado localizado nas

Caldas: Cozido à Portuguesa. Nos doces, temos, claro, as cavacas, os SS e as trouxas de ovos. Já no livro "Culinária Portuguesa", de Olleboma, mais antigo, as referências são ainda mais escassas: só dá cavacas.

Pub

Quinta Japonesa

www.quintajaponesa.com

O que fazer com isto? Tudo. Mas tudo com base no que se produz, efectivamente, na região. Com base na história da região, passada e contemporânea (que é mais do que a que esses dois livros documentam), com base no que dirão os antigos, com base no presente – não com base numa peça de cerâmica do século XIX.

Sucede que para se fazer isso é preciso investigar. É preciso ir ao campo, aos porcos Malhados produzidos entre a Benedita e Alcobaça. É preciso ir conhecer os descendentes dos vendedores de vinhos de lote, gente nova que fez do Oeste um laboratório vitivinícola reconhecido em todo o mundo. E, sobretudo, é preciso responder a muitas perguntas, é preciso trabalhar.

Para onde vão os peixes de Peniche, uma das maiores lotas do país?

Onde está a sopa de safio de antigamente? Onde se come a caldeirada de lulas à moda da Nazaré? Onde nadam as enguias da Lagoa de Óbidos?

(Não nadam, dizem-me. E, não nadam, por quê?) E os bivalves da Lagoa?

O que falta para terem o prestígio dos de outras paragens? Será possível criar uma gastronomia em redor do que a Lagoa dá? Fará sentido apostar tudo nisso? Fará sentido protegê-la mais e melhor? Ou continuar-se-á a construir em cima

Estadia gastronómica com oferta da sobremesa

Taberna do Manelvina, 3 km • Solar dos Amigos, 7 km

- Come, 8 km • Miguel e Estrela, 8 km
- Adega do Albertino, 9 km

2 pessoas / 2 noites

a partir de 150 euros

válido até 15 de novembro 2023

de floresta e terreno agrícola, da lagoa até à beira-mar, aumentando a pressão dos humanos sobre os recursos naturais? E depois importar enguias dos viveiros de Aveiro?

Porque são os melhores frutos do Oeste exportados? Onde estão as melhores maçãs e as melhores pêras dos pomares do Oeste? Porque há tão pouco pomar biológico na região? Porque se arrancaram árvores antigas, porque deixámos que desaparecessem variedades únicas de maçãs e pêras e pêssegos? Acredito que ainda as haverá em quintais de gente teimosa: fará sentido resgatar essas sementes ancestrais?

Fará sentido reinventar produtos ligados aos pomares do Oeste? Tortas, tartes? Que é feito da marmelada de maçã? Fará sentido trabalhar a cavaca, torná-la mais fina, mais contemporânea? Fará sentido apostar em trouxas de ovos de galinhas felizes? E o mesmo para o pão-de-ló de Alfeizerão? E os biscoitos SS com amêndoas? E os pães da Ramalhosa e de Rio Maior, porque

estão piores, porque estão a desaparecer? E o porco. O Oeste sempre foi terra de porco, dos arrozes de golada do Bombarral aos enchidos de Valado de Frades, passando pela morcela de arroz de Leiria. E o coelho. Olleboma fala nas almôndegas de coelho de São Pedro do Sul e eu lembro-me sempre do coelho grelhado, frito, em salada, que comia nas aldeias em redor das Caldas.

Enfim, sabemos porque, tantas vezes, responder a isto não interessa. As autarquias andam às avessas, de costas voltadas, e têm prioridades de curto prazo, farejando dinheiro, votos e foguetório fácil. Os privados andam de corda ao pescoço ou andam preguiçosos e conformados.

Mas era bom que o Oeste unisse esforços e percebesse o seu terroir e a sua cultura gastronómica. Há umas décadas isso concretizava-se, de alguma forma, na Feira da Fruta. Era uma grande festa da gastronomia regional, a Feira da Fruta.

Hoje em dia, resta-nos a praça como local



"Porque não criar uma ala só para produtores que vendem o que produzem?"

onde as pessoas confluem. Que está bonita, que melhorou na forma. Mas pode ficar mais rica. De gentes. E de produtos. Produtos locais. Não do M.A.R.L. (Mercado Abastecedor da Região de Lisboa), não importados de Espanha ou da China. Produtos de produção própria. Porque não criar uma ala, devidamente reconhecida, só para produtores que vendem o que produzem?

A Praça da Fruta poderia ser esse novo centro da gastronomia regional, como foi a Feira da Fruta. Podia ter mais programação, mais aromas, mais aposta na qualidade e na diversidade. Porque não abrir a Praça a roulotes, a comida de rua? Mas não para pôr lá o chef que é sobrinho do vereador e

quer brincar à cozinha. Não para construir betão ou obra. A praça está bonita como está. É só preciso instigar mais e melhor produtor regional.

Uma praça com comida de rua que tenha uma curadoria exigente, que seja original, sustentável e de qualidade. Que olhe para o passado mas invente o futuro. Com a fasquia alta. Sem concessões a marcas, nem a modernices de pechisbeque plagiatadas de outros mercados. Uma praça feita com os que lá estão há tantos anos e são a alma do sítio. Uma praça que coloque as Caldas, outra vez, no mapa da gastronomia nacional, indo buscar o melhor de toda a região. Que seja original, sem perder o espírito de mercado. ■

**"A praça está
bonita como
está. É só preciso
instigar mais e
melhor produtor
regional"**

Pub.

MERCERIA
PENA
desde 1900
Colégio dos Missionários

SE É NOSSO, VALE A PENA
COMPRE NACIONAL
COMPRE LOCAL
ESCOLHA PEQUENOS PRODUTORES

WWW.MERCEARIAPENA.PT

Rua Heróis da Grande Guerra, 51,
Caldas da Rainha

SEG A SEX | 9H ÀS 13H E 15H ÀS 19H
SÁBADO DAS 9H ÀS 13H

[instagram.com/merceariapena](https://www.instagram.com/merceariapena) [facebook.com/mercearia.pena](https://www.facebook.com/mercearia.pena)





Os trajes, carregados de simbolismo, são uma das características das confrarias

Confrarias perpetuam herança do património gastronómico

A defesa e valorização de produtos regionais que são parte do património imaterial do país

Fátima Ferreira

Constituídas para defender e divulgar determinado produto ou prato tradicional, as confrarias gastronómicas são também uma forma de desenvolvimento dos territórios. Em Portugal existem cerca de uma centena, algumas delas com sede na região Oeste. A Confraria da Pera Rocha é um exemplo. Criada pela Associação Nacional de Produtores de Pera Rocha, foi a primeira do país alusiva à fruta e existe desde 2004. Procura promover o consumo de fruta, especialmente o

da pera Rocha, mas também apoiar a elaboração de trabalhos sobre este fruto, as suas virtudes e tradições, e valorizá-la, enquanto “produto nacional de elevada qualidade”.

Fundada formalmente em inícios de 2020, a Confraria do Frango na Púcaria partiu da ideia de um grupo de amigos alcobacenses que se reunia em convívios e quis valorizar e divulgar o património gastronómico e eno-gastronómico da região de Alcobaça. O logotipo da confraria tem a assinatura do artista plástico José Aurélio e, à semelhança das outras associações do género, esta confraria possui um traje - constituído por capa, boina e escapulário – carregado de simbolismo. Da autoria da designer Conceição Cabral, a capa foi inspirada na atividade da caça da perdiz, lembrando que o surgimento do Frango na Púcaria está relacionado diretamente

com uma anterior receita: a Perdiz na Púcaro.

Em processo de formação está a Confraria da Codorniz, no Landal (Caldas da Rainha), a freguesia no país com maior produção desta ave, que tem dado origem a festivais promovidos pela junta local. A ideia foi colocada em prática na sequência de anteriores festivais e impulsionada pela filha de produtores de codorniz e aluna da ETEO, em conjugação com a junta de freguesia do Landal, Câmara das Caldas e Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste. A nova confraria constitui mais uma forma de promoção deste produto e o lançamento dos seus estatutos deverá ocorrer na inauguração do Festival da Codorniz do próximo ano.

Criada em 2004, a Colegiada de Nossa Senho-

ra da Anunciação possui fins semelhantes aos de uma confraria e tem como principal objetivo a defesa, o prestígio, a valorização, a promoção e a divulgação da Aguardente Vínica da Região Demarcada da Lourinhã. Os trajes possuem como cor dominante o castanho escuro e o tom acobreado característico da aguardente, sendo a tambadeira em metal nobre e em forma de meio alambique.

Entre as mais antigas do país, está a A Confraria dos Enófilos da Estremadura, que promove os vinhos produzidos na Região Vitivinícola de Lisboa. Esta região contempla as denominações de origem Alenquer, Arruda, Bucelas, Carcavelos, Colares, Encostas d'Aire, Lourinhã e Óbidos, com uma grande diversidade na produção de vinhos. ■

Pub.

EVENTOS COM A PRESENÇA PURO MALTE



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

A OESTE ONLY THE BEST.

ESTM desenvolve gama variada e premiada de produtos gastronómicos inovadores com recursos do Mar

A Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar do Instituto Politécnico de Leiria desenvolve, há vários anos, investigação na área gastronómica que desenvolve produtos inovadores com benefícios para a saúde e à base de recursos locais

Joana Cavaco

A Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, do Instituto Politécnico de Leiria, possui uma aposta na investigação com vista ao desenvolvimento de produtos gastronómicos inovadores relacionados com o recurso Mar e benéficos para a saúde.

Gelado artesanal de algas, Pão d'Algues, azeite para saladas aromatizado com algas, gin Nautilus, paté de lapa com medronho, hambúrguer de pescado (salmão, cavala, tintureira e pescada) ou almôndegas de cavala, pescada, pescada e vegetais, e pescada e especiarias, ou ainda paté de percebe com amora silvestre, são alguns dos exemplos de produtos desenvolvidos na escola e no Centro de I&D, CETEMARES, em parceria com empresas do setor.

Os produtos já estão a ser comercializados em Portugal e no estrangeiro e alguns deles foram galardoados.

O gelado artesanal de algas com kefir foi desenvolvido pelo Grupo de Investigação em Recursos Marinhos (GIRM - IPLeiria), para a geladaria Emanha (Figueira da Foz), e recebeu o 1.º prémio na categoria de produtos lácteos do I Concurso

Pub.

MERCADO BIOLÓGICO DE ÓBIDOS PRODUTOS DE AGRICULTURA BIOLÓGICA

Há 16 Anos a implementar a agricultura biológica na região e no país

- | | | |
|------------------------|---|---------------------------------|
| • biodiversidade | • fair trade | • ruralidade |
| • ecologia | • comunidades sustentáveis | • seed freedom |
| • bio música | • agricultura biológica - ecológica - biodinâmica | • património autóctone |
| • agricultura familiar | • sustentabilidade | • reutilizar, reduzir, reciclar |



CERTIFICADOS

CERTIPARQUE.PT.ABI-04



SAÚDE AMBIENTE

Rua Direita, nº 28 - Óbidos - Aberto todos os dias das 9h00 às 22h00

WWW.MERCADOBIOLOGICOODEBIDOS.PT; mercadobiologicodeobidos1@gmail.com,

Telm.: 919 338 186 - 262 098 311

InovCluster de Produtos Alimentares Inovadores. O produto inovador é adequado para intolerantes à lactose, e possui um elevado potencial nutricional e funcional proveniente das algas, que permitem a adição de compostos naturais com grande capacidade antioxidante e são ricas em ácidos gordos benéficos para a saúde, como o ómega 3. Já o kefir é uma colónia de microrganismos, formada por mais de 40 tipos diferentes de lactobacilos e leveduras, que promovem a regulação da flora intestinal e melhoramento do trânsito intestinal.

O Pão d'Algas é um "pão sem sal que não é insonso", garante o GIRM - IPLeiria, que criou este pão em parceria com a empresa ALGAplus, para o Grupo Calé. Trata-se de uma alternativa mais saudável ao pão tradicional, por ter algas marinhas ao invés de sal, e pode ser uma opção para quem esteja em regimes restritivos daquele condimento. A iguaria obteve o 3.º lugar do I Concurso InovCluster de Produtos Alimentares Inovadores.

O MARE - Centro de Ciências do Mar e do Ambiente, do IPLeiria, desenvolveu dois tipos de azeite para saladas aromatizados com algas: o azeite virgem extra com adição

de manjericão, limão e macroalga Undaria pinnatifida, e o azeite virgem extra com adição de gengibre, funcho e macroalga Chondrus crispus. O projeto recebeu a medalha Gourmet Bronze da L'Agence pour la Valorisation des Produits Agricoles (AVPA), valorizando as ervas aromáticas, que se encontram nas paisagens da região Oeste, sendo a aplicação de macroalgas uma forma de maximizar as propriedades antioxidantes e nutritivas do azeite.

Partindo para os produtos com pescado, destaque para os hambúrgueres e almôndegas de pescado variado. Começando pelos hambúrgueres, criados pelo GIRM - IPLeiria, nestes,

>>

Pão d'Algas é um pão insonso mas pleno em sabor, conferido pelas algas, e que foi distinguido



Pub.

Quinta do GRADIL
ano
1492

INFORMAÇÕES & RESERVAS
enoturismo@quintadogradil.pt • 953 630 015

www.quintadogradil.wine

SÉIA RESPONSÁVEL BEIRA COM MODERACÃO

PROVA DE VINHOS

VENDIMIAS

EVENTOS

EXPERIÊNCIAS

>> ocorre um aproveitamento de subprodutos, partes subvalorizadas de pescado e espécies subvalorizadas, apresentando-se como uma alternativa ao "tradicional hambúrguer de carne de vaca", devido a ser uma "excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, vitaminas e minerais", segundo o grupo de investigação. Há ainda a mencionar os efeitos benéficos para a redução dos níveis de colesterol plasmático e para a prevenção de doenças cardiovasculares que são potenciados pela baixa concentração em gorduras saturadas e pela elevada quantia de gorduras polinsaturadas (como o ómega 3). O produto foi desenvolvido para a empresa de congelados Nigel.

Já as almôndegas de cavala, e não só, permitem



Hambúrgueres e almôndegas de pescado são alternativa aos de vaca

"escoar a captura de cavala, apresentando, assim, um elevado índice de sustentabilidade ambiental para a região de Peniche", sublinhou a professora Patrícia Borges, que criou o produto para a empresa Receituarium. A cavala é rica numa panóplia de vitaminas, como a A, B6, B12, C, D e E, em sais minerais e ácidos gordos, contribuindo para aumentar o bom colesterol (HDL) e reduzir o mau (LDL).

O paté de lapa com medronho consiste numa mistura entre frutos do mar e licor, que partiu do interesse crescente na utilização de antioxidantes naturais de origem vegetal, tendo ainda como fito a valorização da lapa, segundo o MARE.

O mesmo instituto, em parceria com a ALGA-plus, desenvolveu o gin Nautilus, feito à base de produtos naturais, com tripla destilação e aromatizado com algas marinhas, tendo como destino a Oficina dos Espíritos.

MARE desenvolveu, igualmente, o Paté de Percebe com Amora Silvestre. Rico em antioxidantes naturais, o produto procura valorizar a totalidade do volume apanhado pelos pescadores certificados do percebe da Reserva Natural das Berlengas e que chega à Lota de Peniche.■

Pub.

ESTADO LÍQUIDO
WINES & SPIRITS

A SUA GARRAFEIRA, O SEU PARCEIRO DE NEGÓCIO

ESTADO LÍQUIDO
WINES & SPIRITS

1987 ESTADO LÍQUIDO

A diversidade dos vinhos do Oeste

A serra, o Atlântico e a criatividade dos produtores, tornam únicos os vinhos produzidos na região

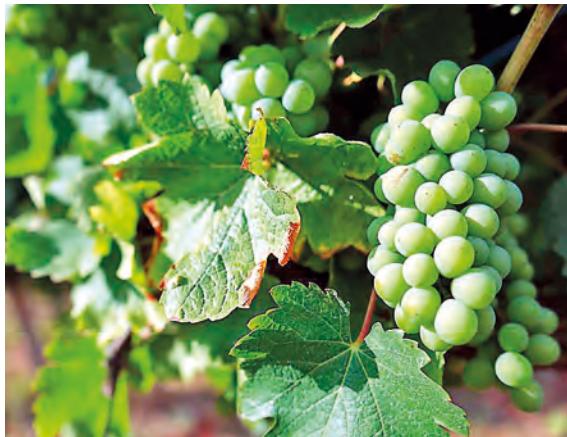
Joel Ribeiro

O Oeste de Portugal é um verdadeiro tesouro vinícola. A diversidade paisagística da região, que tem praia, campo e serra, torna o Oeste atrativo para diferentes tipos de turismo, mas é também um grande trunfo para os produtores vinícolas, que aproveitam essas características geográficas para criar vinhos de características únicas.

A riqueza geográfica do Oeste, entre as serras de Montejunto e dos Candeeiros e o oceano Atlântico, proporciona uma variedade de microclimas e solos que são fundamentais para a produção de diferentes tipos de uva. As vinhas desta região são influenciadas pelo clima oceânico atlântico, com verões moderadamente quentes e invernos suaves, criando condições ideais para o cultivo da vinha.

Uma das principais características dos vinhos do Oeste é a variedade de uvas cultivadas na região. Encontramos aqui uma ampla gama de castas, tanto tintas como brancas, que dão origem a vinhos igualmente diversos.

Essa diversidade, aliada a um trabalho cada vez mais apurados dos enólogos, permite que os vinhos aqui produzidos possuam características especiais. A influência do oceano Atlântico proporciona vinhos com uma notável frescura e acidez, que os torna excelentes companheiros para uma variedade de pratos, especialmente frutos do mar.



O Oeste é rico na produção de vinha

Os solos variados da região contribuem para a mineralidade dos vinhos brancos, adicionando complexidade e profundidade aos sabores. Tanto nos vinhos tintos, como nos brancos, é comum encontrar notas frutadas, que podem variar de frutas vermelhas a cítricas. E muitos vinhos do Oeste apresentam uma excelente estrutura e equilíbrio entre acidez e taninos, tornando-os adequados para envelhecimento em garrafa.

As características da região e o excelente trabalho dos produtores e enólogos têm proporcionado inovação e a afirmação com produtos de excelência, como os vinhos brancos de colheita tardia, com características de um vinho quase licoroso.

É, ainda, de salientar a apostila da Lourinhã na aguardente velha, afirmando-se como uma das três únicas regiões demarcadas deste tipo de bebida na Europa.

E porque começámos este texto a ligar o turismo e a vinha, no Oeste as duas são mesmo indissociáveis. O enoturismo é uma atividade a crescer e permite aos amantes do vinho conhecerem de perto a rica tradição vinícola da região, diretamente nas quintas de referência do Oeste, ou, até, participar das vindimas. ■

Bom apetite!

Balcão 48 | Cervejaria

Tipo de gastronomia:

Petiscos, Marisco, Bifes e Carnes maturadas

Especialidades:

Bife à cervejeira, Pica-pau de atum, Presunto ibérico e Arroz de lavagante

N.º de lugares sentados: 54

Intervalo de preços: 20€ a 40€

Tipo de serviço: À carta

Reservas para grupos

Esplanada

Horário: Todos os dias das 12h00 às

00h00



Rua Rei da Memória, 48 - 2475-149 Benedita - Tel. 962 929 478 - [cervejariabalcão48](#)

Pratu's | Restaurante-Bar

Tipo de gastronomia:

Cozinha de autor e gourmet

Especialidades:

Carnes maturadas

Tapas

N.º de lugares sentados: 50

Intervalo de preços: 25€ a 30€

Tipo de serviço: À carta

Reservas para grupos

Esplanada

Estacionamento

Horário: Todos os dias

Almoço das 12h00 às 15h00

Jantar das 18h30 às 22h00



Rua Dom Maur Cocheril, 6 - 2460-032 Alcobaça - Tel. 244 233 661 - [restaurante_pratus](#) [restaurantepratus](#)

House 51 | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Portuguesa moderna

Especialidades:

Kebab de frango na púcara

Espetada Terra e Mar

Bacalhau fresco

N.º de lugares sentados: 130

Intervalo de preços: 20€ a 25€

Tipo de serviço: À carta

Reservas para grupos

Esplanada

Estacionamento

Horário: Todos os dias das 12h00 às

22h00

"House 51 em Alcobaça é mais do que um restaurante ou um bar pub, é um lugar de convívio e encontro de amigos, família, colegas, de encontro com boa disposição e alegria!! Localizado no edifício mais antigo junto ao Mosteiro de Alcobaça, faz do House 51 um lugar único com um peso de história que vale a pena visitar!!"



Bom apetite!

■ Portas de Fora | Restaurante & petiscos

Tipo de gastronomia:

Tradicional Portuguesa

Especialidades:

Petiscos, Caril de Gambas, Camarão à Portas de Fora, Polvo à Lagareiro, Lombinhos do Alcaide e Bife da Vazia

N.º de lugares sentados: 28

Intervalo de preços: 8,5€ a 20€

Tipo de serviço: À carta, menus diários

Reservas para grupos

Esplanada

Take-Away

Horário:

De terça-feira a sábado das 12h00 às 14h30 e das 19h30 às 20h00

Domingo das 12h00 às 15h00



Rua Frei António Brandão, 105 - 2460-047 Alcobaça - Tel. 262 598 072 e 963 459 607 - [portasdefora](https://www.facebook.com/portasdefora)

■ Taberna Marginal | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Taberna contemporânea de partilha

Especialidades:

Tudo é especial

N.º de lugares sentados: 35

Intervalo de preços: 25€ a 35€

Tipo de serviço: À carta

Reservas para grupos

Esplanada

Take-Away

Horário:

sábado e domingo das 12h30 às 15h30 e das 19h00 às 23h00

segunda, quinta e sexta-feira das 19h00 às 23h00



Av. Marginal, 26 - Loja 2 - 2460-096 São Martinho do Porto - Tel. 262 140 419 e 937 717 319 - www.maratona.tv

A Casa do Bingre | Hamburgueria

Tipo de gastronomia:

Hamburgueria artesanal

Especialidades:

Hambúrguer

N.º de lugares sentados: 140

Intervalo de preços: 10€ a 15€

Tipo de serviço: À carta

Eventos / Reservas para grupos

Esplanada

Take-Away

Horário:

Todos os dias das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h30



Av. 1º de Maio, Loja 16C - 2500-081 Caldas da Rainha - Tel. 961 215 535 - hamburgueriacasadobingre.pt

Forno do Beco | Padaria

Tipo de gastronomia:

Pastelaria, panificação e chocolateria

Especialidades:

Pão preto, Pão de barbela, Pão integral de centeo

Pão com chouriço, torresmos, farinheira e morcela

Bola de Berlim

N.º de lugares sentados: 0

Intervalo de preços: 0,35€ a 20€

Tipo de serviço: Take-Away

Horário: De segunda-feira a sábado das 08h00 às 20h00



Beco do Forno, 8 - 2500-143 Caldas da Rainha - Tel. 262 980 190 - forno.paulosantos

Bom apetite!

Cabana do Pescador | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Mediterrânica e Tradicional Portuguesa

Especialidades:

Peixe e Marisco

N.º de lugares sentados: 78

Intervalo de preços: 20€ a 30€

Tipo de serviço: À carta

Reservas para grupos

Esplanada

Estacionamento

Horário: De terça-feira a domingo das

12h00 às 15h30 e das 19h00 às 22h00



Cais do Parque | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Internacional

Especialidades:

Pad Thai

Nasi Goreng

Carnes de partilha

Hambúrguer de Picanha

N.º de lugares sentados: 40

Intervalo de preços: 10€ a 16€

Tipo de serviço: À carta e menus

diários

Reservas para grupos

Esplanada

Horário: Das 10h00 às 22h30



Rua de Camões - 2500-109 Caldas da Rainha - Tel. 916 671 108 - www.caisdoparque.com

Cais da Praia | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Internacional

Especialidades:

Polvo à lagareiro

Bacalhau à Cais da Praia

Filete de robalo corado

Pernil de porco fumado

N.º de lugares sentados: 54

Intervalo de preços: 12€ a 18€

Tipo de serviço: À carta e menus

diários

Reservas para grupos

Esplanada

Estacionamento

Horário: Das 10h00 às 22h30



Avenida do Mar, 2 - 2500-896 Foz do Arelho - Tel. 966 528 533 - www.caisdapraia.com

Bom apetite!

Casa Antero | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Típica Portuguesa e Petiscos

Especialidades:

Vinhos e Petiscos

N.º de lugares sentados: 40

Intervalo de preços: 10€ a 30€

Tipo de serviço: À carta, menus diários e take-Away

Eventos / Reservas para grupos

Esplanada

Horário:

De segunda-feira a sexta-feira das

09h00 às 22h00

Sábado das 9h00 às 15h00

Encerrado ao domingo.



Beco do Forno, 7 - 2500-143 Caldas da Rainha - Tel. 911 762 388 - [@casaantero](#) [facebook.com/casaantero](#)

■ Maratona | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Contemporânea informal chic

Especialidades:

Momentos de partilha

N.º de lugares sentados: 45

Intervalo de preços: 25€ a 35€

Tipo de serviço:

À carta, menus diários e take-away

Reservas para grupos

Horário: De segunda-feira a sábado das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 23h30



Praça 25 de Abril, 15 - 2500-110 Caldas da Rainha - Tel. 938 843 998 - www.maratona.tv

■ Taberna do Manelvina | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Grelhados

Especialidades:

Porco preto e Touro

N.º de lugares sentados: 100

Intervalo de preços: 15€ a 25€

Tipo de serviço: À carta

Reservas para grupos

Estacionamento

Horário:

segunda das 19h00 às 22h00

terça-feira a sábado das 12h00 às

15h00 e das 19h00 às 22h00



Rua Principal, 21 - Cruzes - 2500-632 Salir de Matos - Tel. 262 870 014 - www.tabernadomanelvina.com

Bom apetite!

Maria dos Cacos | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Mediterrânea

Especialidades:

Pratos do dia

Comida de partilha

N.º de lugares sentados: 45

Intervalo de preços: 20€ a 25€

Tipo de serviço: À carta, menus diários e take-way

Eventos / Reservas para grupos

Horário: De segunda-feira a sábado das 12h30 às 14h30 e das 19h00 às 23h00



Rua General Queirós, 48 - 2500-211 Caldas da Rainha - Tel. 914 128 223 - maria_doscacos

Poço do Zé | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Churrasqueira

Especialidades:

Todo o tipo de carnes grelhadas

N.º de lugares sentados: 100

Intervalo de preços: 10€ a 20€

Tipo de serviço: À carta e take-way

Reservas para grupos

Esplanada

Estacionamento

Horário: Todos os dias das 12h00 às

14h30 e das 19h30 às 21h30



Lg de Sta. Helena, 4 - Casais de Sta. Helena - 2500-043 A-dos-Francos - Tel. 262 949 222 e 934 253 574 - opocodoze.pt

Novo Milénio | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Portuguesa

Especialidades:

Pratos típicos portugueses

N.º de lugares sentados: 400

Intervalo de preços: 16€ a 50€

Tipo de serviço: Buffet

Eventos / Reservas para grupos

Esplanada

Estacionamento

Horário: Todos os dias das 12h00 às

15h00 e das 19h00 às 22h00

(junto ao Internacional Hotel)



Rua Dr. Artur Figueirôa Rêgo, 45 - 2500-186 Caldas da Rainha - Tel. 262 830 500, 262 838 157 e 927 753 193

Bom apetite!

Ti'Ascenção | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Cozinha Portuguesa e de Autor

Especialidades:

Bochechas à Ti'Ascenção c/ puré de batata caseiro, cebola caramelizada e pickles de beterraba

N.º de lugares sentados: 26

Intervalo de preços: 15€ a 25€

Tipo de serviço: À carta e menus diários (ao almoço), take-away

Eventos / Reservas para grupos

Estacionamento

Horário:

Almoços

terça a sexta-feira das 12h00 às 15h00

sábado e domingo das 12h30 às 15h30

Jantares das 19h30 às 22h30



Rua D. João II, 41 - 2500-252 Caldas da Rainha - Tel. 936 653 228 - [restaurantetiascenção](#)

AKI-D'EL-Mar | loja take-away

Tipo de gastronomia:

Marisco

Especialidades:

Bivalves vivos e congelados

N.º de lugares sentados: 0

Intervalo de preços: 25€

Tipo de serviço: take-away

Estacionamento

Horário:

Todos os dias das 10h00 às 20h00



Estrada Nacional 360, 174 - 2500-098 Caldas da Rainha - Tel. 262 824 300 - [@akidelmar](#) - [Aki.Del.Mar.Mariscos](#)

AKI-D'EL-Mar | Marisqueira

Tipo de gastronomia:

Marisqueira

Especialidades:

Camarão frito à casa, Cataplana de marisco, Arroz de marisco

N.º de lugares sentados: 88

Intervalo de preços: 25€ a 40€

Tipo de serviço: À carta e take-away

Reservas para grupos

Esplanada

Estacionamento

Horário:

Todos os dias das 12h00 às 00h00



Av. Manuel Remígio, 129 - 2450-172 Nazaré - Tel. 262 551 028 - [@akidelmar](#) - [AkiDelMar](#)

Bom apetite!

Nazaré

Gil Vicente | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Cozinha Portuguesa

Especialidades:

Bacalhau à casa, Peixe grelhado e Carnes grelhadas

N.º de lugares sentados: 20

Intervalo de preços: 20€ a 35€

Tipo de serviço: À carta

Esplanada

Horário: Todos os dias das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 21h00



Rua Gil Vicente, 67 - 2450-218 Nazaré - Tel. 262 552 369 e 938 563 293 - [@restaurante_gil_vicente](https://www.instagram.com/restaurante_gil_vicente)

Óbidos

Merkado | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Cozinha de proximidade

Especialidades:

Linguini Nero à Algarvia, Picanha na tábua, Caril vermelho da Tailândia c/ camarão, Moqueca de camarão

N.º de lugares sentados: 120

Intervalo de preços: 25€ a 30€

Tipo de serviço: À carta e Take-Away

Eventos / Reservas para grupos

Esplanada

Estacionamento

Horário: De terça-feira a domingo das 10h30 às 22h30



Urb. Aldeia dos Pescadores EM573, n.º3 - 2510-661 Óbidos - Tel. 925 576 883 - www.merkadorestaurante.pt

Cobalt Royal Óbidos SPA & Golf Resort | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Fine Dining e Cozinha Portuguesa

Especialidades:

Peixe do mercado, Leitão "Malhado de Alcobaça" e Lombo de novilho c/ amêijoas da Lagoa de Óbidos, batata e legumes baby

N.º de lugares sentados: 90

Intervalo de preços: 35€ a 40€

Tipo de serviço: À carta

Eventos

Esplanada

Estacionamento

Horário: Todos os dias das 12h30 às

15h00 e das 19h00 às 22h00



Cabeço da Serra - 2510-665 Vau - Tel. 262 240 220 - www.royalobidos.com

Cantinho Saloio | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Cozinha Portuguesa e Grelhados no carvão

Especialidades:

Espetos de carne, Espeto de lulas e Açorda de gambas

N.º de lugares sentados: 38

Intervalo de preços: 25€ a 35€

Tipo de serviço: À carta e Take-Away

Reservas para grupos

Horário: De sexta-feira a quarta-feira das 12h00 às 14h30 e das 19h00 às 22h00



Rua do Clemente, 1 - 2520-143 Ferrel - Tel. 262 769 744 - facebook.com/cantinhosaloio

Bom apetite!

Peniche

Sabores & Peripécias | Wine Bar

Tipo de gastronomia:

Petiscos e Tapas

Especialidades:

Queijos, Enchidos, Tapas, Petiscos, Rabo de boi ao vinho tinto por encomenda (mínimo 4 pessoas)

N.º de lugares sentados: 16

Intervalo de preços: 10€ a 25€

Tipo de serviço: À carta

Reservas para grupos

Esplanada

Horário: todos os dias das 16h00 às 00h00



Rua José Estevão, 8 - 2520-466 Peniche - Tel. 262 781 294 e 966 513 452 - [@saboreseperipecias](#)

Sardinha | Restaurante

Tipo de gastronomia:

Cozinha típica portuguesa

Especialidades:

Caleirada, Peixe fresco, Mariscada, Cataplana de marisco, Chocos fritos, Polvo à lagareiro, Mimos de novilho, Abanicos de porco preto

N.º de lugares sentados: 90

Intervalo de preços: 20€ a 30€

Tipo de serviço: À carta e take-away

Eventos / Reservas para grupos

Esplanada

Horário: Todos os dias das 11h30 às 16h00 - 18h30 às 22h30



Rua Vasco da Gama, 81- 2520-492 Peniche - Tel. 262 781 820 - [restaurante.sardinha](#)

XACRA Beach Bar | Petiscaria

Tipo de gastronomia:

Mediterrânea

Especialidades:

Peixe grelhado, Caldeirada, Arroz de marisco, Peixe no forno e Petiscos

N.º de lugares sentados: 100

Intervalo de preços: 15€ a 25€

Tipo de serviço: À carta

Reservas para grupos

Esplanada

Estacionamento

Horário: Todos os dias das 10h00 às

00h00



Praia do Molhe Leste - 2520-000 Peniche - Tel. 965 172 166 - [@xacrabeachbar](#)

Descontos

Os descontos são válidos mediante a apresentação do voucher e por um período máximo de 12 meses. As informações apresentadas neste guia são da responsabilidade de cada estabelecimento comercial.

10%

numa refeição
para 2 pessoas



**Fine Dining e Cozinha
Portuguesa**

Cabeço da Serra

2510-665 Vau

Tel. 262 240 220

www.royalobidos.com

10%

num jantar superior
a 50 euros



**Contemporânea,
informal, chic**

Praça 25 de Abril, 15

2500-110 Caldas da Rainha

Tel. 938 843 998

www.maratona.tv

10%

num jantar superior
a 50 euros



**Taberna contemporânea
de partilha**

Av. Marginal, 26 - Loja 2

2460-096 São Martinho do Porto

Tel. 262 140 419 e 937 717 319

www.maratona.tv

Bom apetite!

Descontos

| | | |
|--|---|---|
| <p>10% numa refeição para 2 pessoas</p>  <p>Petiscos e Tapas</p> <p>Rua José Estevão, 8 2520-466 Peniche Tel. 262 781 294 e 966 513 452  saboreseperipecias</p> | <p>Em compras superiores a 15 euros OFERTA DE 1 CAFÉ</p>  <p>Típica Portuguesa e Petiscos</p> <p>Beco do Forno, 7 2500-143 Caldas da Rainha Tel. 911 762 388  casaantero</p> | <p>Numa assinatura da Gazeta das Caldas OFERTA DE 1 livro</p>  <p>Gazeta das Caldas</p> <p>Rua Raul Proença, 56 C 2500-248 Caldas da Rainha Tel. 262 870 050 www.gazetadascaldas.pt</p> |
| <p>10% num jantar superior a 60 euros</p>  <p>Cozinha Tradicional Portuguesa</p> <p>Rua Frei Antonio Brandão, 105 2460-047 Alcobaça Tel. 262 598 072 e 963 459 607  portasdefora</p> | <p>válido até ao dia 01/10/2023 mediante reserva</p> <p>10% num jantar superior a 60 euros</p>  <p>Cozinha Tradicional Portuguesa</p> <p>Rua Frei Antonio Brandão, 105 2460-047 Alcobaça Tel. 262 598 072 e 963 459 607  portasdefora</p> | <p>válido de 09/01 a 28/03/2024 mediante reserva</p> <p>10% num jantar superior a 60 euros</p>  <p>Cozinha Tradicional Portuguesa</p> <p>Rua Frei Antonio Brandão, 105 2460-047 Alcobaça Tel. 262 598 072 e 963 459 607  portasdefora</p> |
| <p>10% numa refeição para 2 pessoas</p>  <p>Cozinha de proximidade</p> <p>Urb. Aldeia Pescadores EM573, n.º3 2510-661 Óbidos Tel. 925 576 883 www.merkadorestaurante.pt</p> | <p>10% numa refeição superior a 50 euros</p>  <p>Grelhados</p> <p>Rua Principal, 21 - Cruzes 2500-632 Salir de Matos Tel. 262 870 014 www.tabernadomanelvina.com</p> | <p>10% numa refeição superior a 50 euros</p>  <p>Cozinha Mediterrâника</p> <p>Praia do Molhe Leste 2520-000 Peniche Tel. 965 172 166  xacrêbeachbar</p> |

**DE 16 A 19 NOVEMBRO
ESPERAMOS POR SI**



25
ANOS

*doces & licores
conventuais*
MOSTEIRO DE ALCOBAÇA



Terra de Paixão

FELICIDADE . TERRITÓRIO . ECONOMIA



municipioalcobaca
docesconventuais.alcobaca
www.cm-alcobaca.pt



TERMAS DAS
CALDAS
DA RAINHA

INFORMAÇÕES

CONTACTE-NOS!

Termas das Caldas da Rainha
Largo Rainha Dona Leonor
2500-176 Caldas da Rainha

+351 262 240 012

termas@mcr.pt

SIGA-NOS

@TermasdasCaldasdaRainha
 @termascaldasdarainha



Tratamentos de Vias Respiratórias



- Nebulização individual
- Inalação nasal buco faríngeo
- Irrigação nasal
- Pulverização faríngea
- Aerosol termal/ sónico
- Drenagem de proetz
- Duche Filiforme (sinusite/ bronquite)
- Duche Gengival

Tratamentos de Muscúlo-esquelética



- Técnicas de imersão em banheira
- Técnicas de duche
- Técnicas de vapor
- Técnicas de massagem

Tratamentos e Rituais Spa Termal



- Duches
- Programas Termais Bem-estar
- Massagens
- Rituais
- Especial Pré Mamã