RIDAA

ROTA DA DIETA MEDITERRÂNICA

Uma comunidade de empresas e entidades unidas pela valorização económica e cultural da Dieta Mediterrânica, Património Cultural Imaterial da Humanidade (UNESCO)

E o que é a Dieta Mediterrânica?

Um estilo de vida milenar

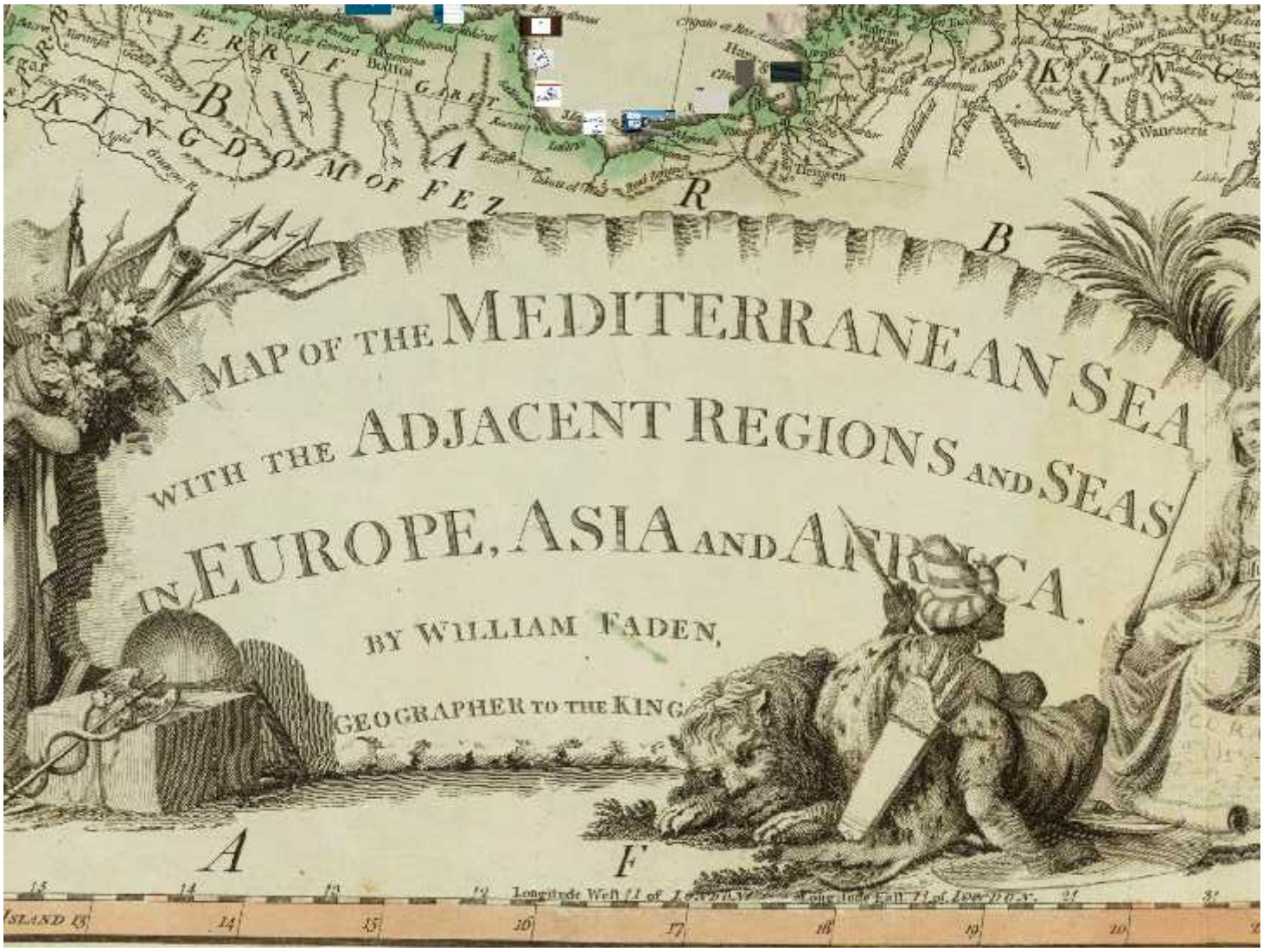
- Gênese popular
- Resulta das estratégias de autossuficiência e sobrevivência das comunidades locais (rurais e piscatórias)
- Implica um grande respeito pelos recursos naturais do Mediterrâneo (terra e mar)
- Marcado por uma estreita ligação entre os ciclos agrícolas do Mediterrâneo e também das dinâmicas costeiras
- Caracterizado por um profundo conhecimento do ambiente terrestre e marinho
- Condicionado por verões longos e secos e invernos tempestuosos
- Limitado pela falta de solos férteis e de recursos marinhos limitados
- Evolui a partir da antiga tradição de intercâmbio comercial
- Marcado pelas antigas influências culturais recíprocas em ambos os lados do Mediterrâneo
- Suportado em valores fortes: Camaradagem, Família, Honra e Vergonha, Hospitalidade, Convivência em torno da comida, Tolerância
- A gastronomia desempenha um papel de "facto social total"
- Integra um regime alimentar saudável

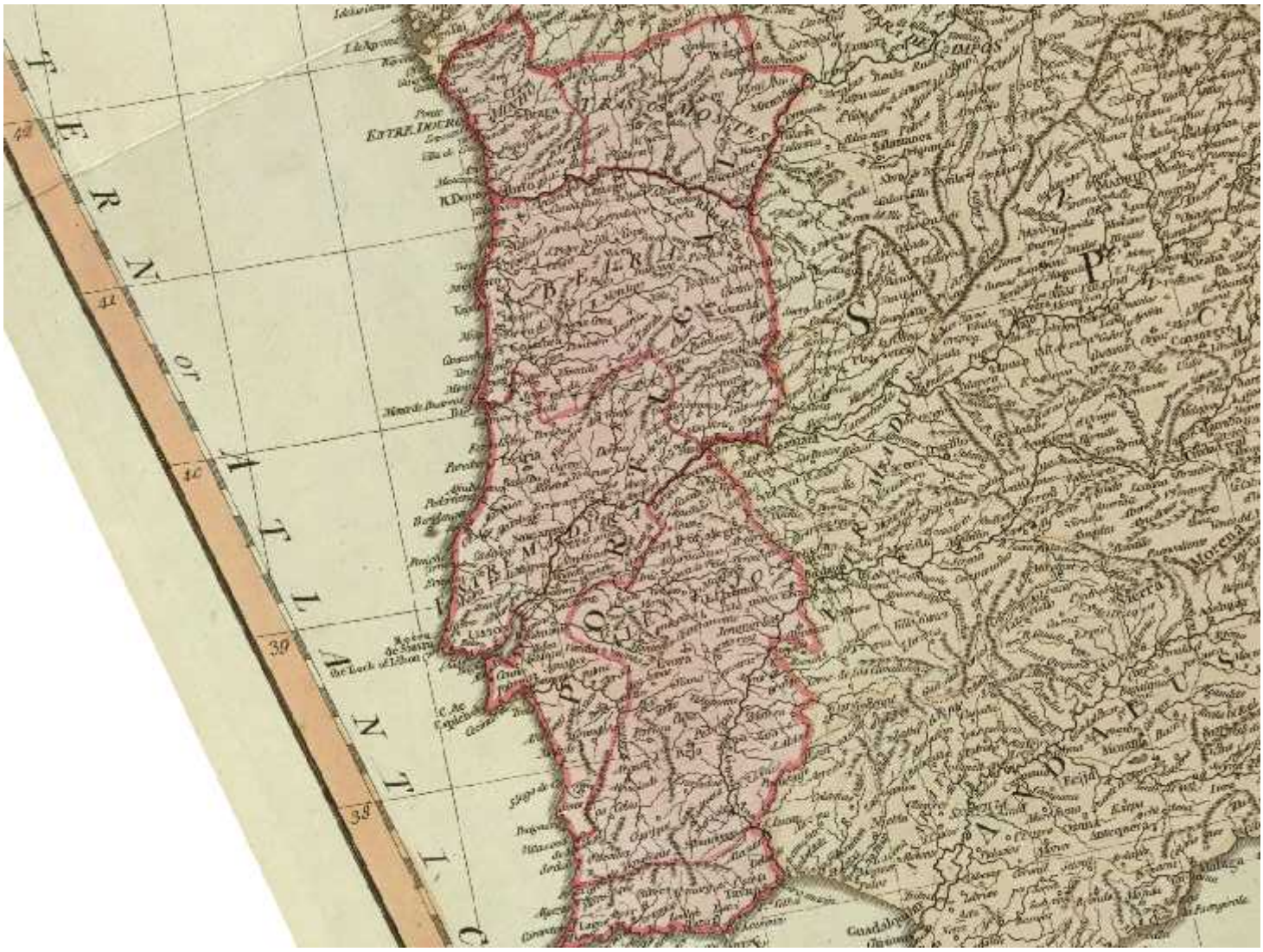
E o que é a Dieta Mediterrânica?

Integra um regime alimentar saudável

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos;
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou próximos, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de lacticínios;
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento das especiarias e do sal;
7. Consumo mais frequente de pescado comparativamente com consumo baixo e menos frequente de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa.

(Pedro Graça, "Dieta Mediterrânica: uma realidade multifacetada")





rdmediterranica

ROTA D

PRODUTOS LOCAIS DE QUALIDADE

LOCAL QUALITY PRODUCTS |

INFORMAÇÃO

CLIENTE: MADE IN LOCO

MORADA: RUA BOAVENTURA PASSOS, LOJA A1 (MERCADO MUNICIPAL), 8150-121 SÃO BRÁS DE ALPORTEL

GPS: 37.1544177,-7.8881608

CONTACTO: (+351) 289 147 948 / 289 840 860

HORÁRIO: SEG 9:00 - 13:00 / TER - SEX 10:00 -13:00 /16:00 - 19:30 / SÁB 8:30 - 13:30

EMAIL: MADE@IN-LOCO.PT

SITE: WWW.MADEINLOCO.PT

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/LOJAMADEINLOCO

INFORMAÇÃO

CLIENTE: LUÍS S
ALGARVE LDA

MORADA: EST. N
185G, 8800-513 TAVIRA

GPS: 37.106

CONTACTO: 281 3
917 565 292

HORÁRIO: SOB R

EMAIL: GERAL

SITE: WWW.

FACEBOOK:
FACEBOOK.COM/LUISSA

LOCO

AVENTURA
DO MUNICIPAL),
LPORTEL

177,-7.8881608

89 147 948 / 289

0 - 13:00 / TER -
19:30 / SÁB 8:30

N-LOCO.PT

ADEINLOCO.PT

DIAMADEINLOCO

INFORMAÇÃO

CLIENTE: LUÍS SABBO FRUTAS DO ALGARVE LDA

MORADA: EST. NACIONAL 125, CX POSTAL 185G, 8800-513 TAVIRA

GPS: 37.106066, -7.676742

CONTACTO: 281 324 245 ; 919 371 238 ; 917 565 292

HORÁRIO: SOB RESERVA

EMAIL: GERAL@LUISSABBO.COM

SITE: WWW.LUISSABBO.COM

FACEBOOK: FACEBOOK.COM/LUISSABBO.LDA/

INFORMAÇÃ

CLIENTE: FE

MORADA: M
8970-392 ALCOUTI

GPS: 37

CONTACTO: 96

CUSTO: $$

EMAIL:
FEITONOZAMBUJAL

FACEBOOK:
FACEBOOK.COM/FE

DESTAQUES: PR

FRUTAS DO

AL 125, CX POSTAL

7.676742

; 919 371 238 ;

SABBO.COM

BBO.COM

DA/

INFORMAÇÃO

CLIENTE: FEITO NO ZAMBUJAL

MORADA: MONTE DO ZAMBUJAL, 8970-392 ALCOUTIM ZAMBUJAL - VAQUEIROS

GPS: 37.384342,-7.7292029

CONTACTO: 968460094 / 914252795

CUSTO: $$

EMAIL: FEITONOZAMBUJAL@GMAIL.COM

FACEBOOK: FACEBOOK.COM/FEITONOZAMBUJAL

DESTAQUES: PRESUNTOS E ENCHIDOS

INFORMAÇÃ

CLIENTE: DI

MORADA: CA POÇOS, CERRO DO ESTOI, 8005-506 FA

GPS: 37

CONTACTO: 91

HORÁRIO: VIS 10:00 - 13H00 / 14

CUSTO: $

EMAIL: LAURA@DIASDEARO

SITE: WW

FACEBOOK: FA DE-AROMAS-381287

DESTAQUES: ER BIOLÓGICAS

ZAMBUJAL

O ZAMBUJAL,
BUJAL - VAQUEIROS

2,-7.7292029

94 / 914252795

L.COM

ZAMBUJAL

OS E ENCHIDOS

INFORMAÇÃO

CLIENTE: DIAS DE AROMAS

MORADA: CAMINHO AGRÍCOLA DOS POÇOS, CERRO DO MONTEIRO, MURTA / ESTOI, 8005-506 FARO

GPS: 37.12722, -7.864513

CONTACTO: 919 623 080

HORÁRIO: VISITAS POR MARCAÇÃO 10:00 - 13H00 / 14:00 - 18:00

CUSTO: $

EMAIL: LAURA@DIASDEAROMAS.PT

SITE: WWW.DIASDEAROMAS.PT

FACEBOOK: FACEBOOK.COM/DIAS-DE-AROMAS-381287725346542/

DESTAQUES: ERVAS AROMÁTICAS BIOLÓGICAS

INFORMAÇÃO

CLIENTE: LOJA D FORNALHA

MORADA: QUINT 8950-186 CASTRO MAR

GPS: 37.198

CONTACTO: 917 1

EMAIL: GERAL DA-FORNALHA.COM

SITE: WWW. DA-FORNALHA.COM

)

S DE AROMAS

MINHO AGRÍCOLA DOS
IONTEIRO, MURTA /
O

12722, -7.864513

623 080

TAS POR MARCAÇÃO
0 - 18.00

MAS PT

W.DIASDEAROMAS.PT

EBOOK.COM/DIAS-
725346542/

AS AROMÁTICAS

INFORMAÇÃO

CLIENTE: LOJA DA QUINTA DA FORNALHA

MORADA: QUINTA DA FORNALHA 8950-186 CASTRO MARIM

GPS: 37.19857, -7.48326

CONTACTO: 917 107 147

EMAIL: GERAL@QUINTA-DA-FORNALHA.COM

SITE: WWW.QUINTA-DA-FORNALHA.COM

INFORMAÇÃ

CLIENTE: BEC
ALIMENTARES LDA

MORADA: RUA
8100-554 LOULÉ

GPS: 37.

CONTACTO: 915

HORÁRIO: 9:0
FÁBRICA E AO LOCAL
APENAS POR MARCA

CUSTO: €

EMAIL: GER

SITE: WW

FACEBOOK: FAC

, DA QUINTA DA

NTA DA FORNALHA
RIM

9857, -7 48326

107 147

AL@QUINTA-

W.QUINTA-

INFORMAÇÃO

CLIENTE: BEQ - SUPLEMENTOS ALIMENTARES LDA

MORADA: RUA DE PORTUGAL 35 B 8100-554 LOULÉ

GPS: 37.140755,-8.0254486

CONTACTO: 919 192 550

HORÁRIO: 9:00 - 18:00 / VISITAS À FÁBRICA E AO LOCAL DE PRODUÇÃO APENAS POR MARCAÇÃO

CUSTO: €

EMAIL: GERAL@BEQ.PT

SITE: WWW.BEQ.PT

FACEBOOK: FACEBOOK.COM/BEQ.PT

DESTAQUES: BARRA ENERGÉTICA

RESTAURANTES

RESTAURANTS |

INFORMAÇÃO

CLIENTE: RESTAURANTE A EIRA DO MEL

MORADA: ESTRADA DO CASTELEJO, JUNTO AO MERCADO MUNICIPAL, AP 12, 8615-909

GPS: 37.050025, -8.545003

CONTACTO: 282639016; 917555669

HORÁRIO: TER - SÁB 12:00 - 14:30 / 19:30 - 22:00

EMAIL: EIRADOMEL@SAPO.PT

INFORMAÇÃ

CLIENTE: T

MORADA: C FORNALHA, 8950-

GPS: 37.1986807,-7.485

CONTACTO: 9

HORÁRIO: C 20:00

EMAIL: R DA-FORNALHA.CO

SITE: V FORNALHA.COM

URANTE A EIRA DO

DA DO CASTELEJO,
UNICIPAL, AP 12,

)025, -8.545003

9016; 917555669

SÁB 12:00 - 14:30 /

OMEL@SAPO.PT

INFORMAÇÃO

CLIENTE: TABERNA REMEXIDA

MORADA: QUINTA DA FORNALHA, 8950-186 CASTRO MARIM

GPS: 37.1986807,-7.4854231

CONTACTO: 962 929 148

HORÁRIO: QUI - SEG 14:00 - 20:00

EMAIL: REMEXIDA@QUINTA-DA-FORNALHA.COM

SITE: WWW.QUINTA-DA-FORNALHA.COM

INFORMAÇÃO

CLIENTE: GILÃO REST

MORADA: RUA DO CA
RIBEIRA, LOJA 2A E 3, 8800-6

GPS: 37.1256998

CONTACTO: 281 322 05

CUSTO: €€

EMAIL:
INFO@GILAORESTAURANTE.C

SITE:
WWW.GILAORESTAURANTE.C

ORMAÇÃO

TE: TABERNA REMEXIDA

DA: QUINTA DA
LHA, 8950-186 CASTRO MARIM

6807,-7.4854231

ACTO: 962 929 148

RIO: QUI - SEG 14:00 -

: REMEXIDA@QUINTA-
RNALHA.COM

WWW.QUINTA-DA-
LHA.COM

INFORMAÇÃO

CLIENTE: GILÃO RESTAURANTE

MORADA: RUA DO CAIS, MERCADO DA RIBEIRA, LOJA 2A E 3, 8800-641 TAVIRA

GPS: 37.1256998,-7.6500885

CONTACTO: 281 322 050; 964 291 474

CUSTO: €€

EMAIL:
INFO@GILAORESTAURANTE.COM

SITE:
WWW.GILAORESTAURANTE.COM

FACEBOOK: FACEBOOK.COM/GILAO-RESTAURANTE

INFORMAÇÃO

CLIENTE: NOÉLIA E JERÓNIM

MORADA: RUA DA FORTALEZ
CABANAS-MAR, LOJA 1 8800-595 CA
TAVIRA

GPS: 37.1362616, -7.59

CONTACTO: 281 370 649

HORÁRIO: QUI - TER 12:30 -1
22:30

CUSTO: $$

EMAIL:
RESTAURANTENOELIAJERONIMO@H

O RESTAURANTE

DO CAIS, MERCADO DA

8800-641 TAVIRA

256998,-7.6500885

322 050; 964 291 474

ANTE.COM

INFORMAÇÃO

CLIENTE: NOÉLIA E JERÓNIMO

MORADA: RUA DA FORTALEZA, EDIFÍCIO CABANAS-MAR, LOJA 1 8800-595 CABANAS DE TAVIRA

GPS: 37.1362616, -7.5960783

CONTACTO: 281 370 649

HORÁRIO: QUI - TER 12:30 -15:00 / 19:00 - 22:30

CUSTO: $$

EMAIL: RESTAURANTENOELIAJERONIMO@HOTMAIL.COM

INFORMAÇÃ

CLIENTE: À

MORADA: S

| MONCARAPACHO

GPS: 37.0985782,-7.793

CONTACTO: 2

EMAIL: INFO@VILAMONTE

SITE: HTTP://VILAMONTE

O

ÉLIA E JERÓNIMO

A DA FORTALEZA, EDIFÍCIO

A 1 8800-595 CABANAS DE

1362616, -7.5960783

1 370 649

JI - TER 12:30 -15:00 / 19:00 -

IAJERONIMO@HOTMAIL.COM

INFORMAÇÃO

CLIENTE: À TERRA

MORADA: SITIO DOS CALIÇOS | MONCARAPACHO

GPS: 37.0985782,-7.7934036

CONTACTO: 289 790 790

EMAIL: INFO@VILAMONTE.COM

SITE: HTTP://VILAMONTE.COM/A-TERRA

CUSTO: €€

INFORMAÇÃO

CLIENTE: TERTÚ

MORADA: PRAÇA 8000-167 FARO

GPS: 37.013

CONTACTO: 289 82

HORÁRIO: SEG -Q SEX -SAB 10:00 - 01:00

CUSTO: $

EMAIL: INFO@ ALGARVIA.PT

SITE: WWW.7 ALGARVIA.PT

FACEBOOK:

:ÃO

À TERRA

SITIO DOS CALIÇOS
HO

934036

289 790 790

TE.COM

ITE.COM/A-TERRA

INFORMAÇÃO

CLIENTE: TERTÚLIA ALGARVIA

MORADA: PRAÇA D. AFONSO III 15, 8000-167 FARO

GPS: 37.013001, -7.934522

CONTACTO: 289 821 044

HORÁRIO: SEG -QUI 10:00 - 00:00 / SEX -SAB 10:00 - 01:00 / DOM 10:00 - 23:00

CUSTO: $,

EMAIL: INFO@TERTULIA-ALGARVIA.PT

SITE: WWW.TERTULIA-ALGARVIA.PT

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/TERTULIA.ALGARVIA

ARTESANATO

CRAFT SHOPS |

INFORMAÇÃO

CLIENTE: LARANJA MÁGICA

MORADA: CANO- CAIXA POSTAL 260 8375-022 SÃO BARTOLOMEU DE MESSINES

INFOR

CLIENTE:

MORADA:
DISPONÍVE

GPS:

CONTACT

CUSTO:

EMAIL:

FACEBOO

DESTAQU

CASA BRA
que tem c
qualidade

INFORMAÇÃO

CLIENTE: CASA BRAVA

MORADA: RUA DA BARBACÃ, Nº18, LOULÉ (PRODUTOS DISPONÍVEIS EM LOJAS PARCEIRAS EM VÁRIOS LOCAIS DO ALGARVE)

GPS: 37.1398191,-8.0240262

CONTACTO: 962 043 797

CUSTO: €€

EMAIL: OFFICE@CASABRAVA.COM

FACEBOOK: FACEBOOK.COM/CASABRAVA.ALGARVE

DESTAQUES: SABOARIA ARTESANAL

CASA BRAVA é uma jovem marca portuguesa baseada em Loulé que tem como modelo a natureza e que quer promover a alta qualidade dos produtos e recursos naturais de Portugal.

INFOR

CLIENTE

MORADA
MADE IN

GPS:

CONTAC

EMAIL:

SITE:

FACEBO

DESTAQ

A Likeco
mobiliár

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	LIKECORK
MORADA:	TERTÚLIA ALGARVIA - PRAÇA AFONSO III 15, FARO | MADE IN LOCO - MERCADO MUNICIPAL DE SÃO BRÁS DE ALFORTEL
GPS:	37.0261575,-7.9386067
CONTACTO:	919 086 852
EMAIL:	LIKECORK@LIKECORK.COM
SITE:	WWW.LIKECORK.COM
FACEBOOK:	FACEBOOK.COM/LIKECORK/
DESTAQUES:	MOBILIÁRIO EM CORTIÇA

A Likecork, uma marca Portuguesa que desenvolve peças de mobiliário e acessórios para casa utilizando um dos mais nobres

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	ASTA - ASSOCIAÇÃO ARTES E SABORES DO CONCELHO DE TAVIRA
MORADA:	CALÇADA DA GALERIA Nº 11, 8800-306 TAVIRA
GPS:	37.1257951,-7.6535787
CONTACTO:	968 806 070 ; 281 381 265
HORÁRIO:	SEG - SÁB: 10:00 - 13:00 / 14:00 - 19:30
EMAIL:	ASTA.TAVIRA@GMAIL.COM
SITE:	WWW.ASTA.PT
FACEBOOK:	FACEBOOK.COM/PROFILE.PHP?ID=100005026189865

A ASTA (Associação de Artes e Sabores de Tavira) é uma associação de artesãos e produtores agro-alimentares do Concelho de Tavira, criada em 27 de Dezembro de 2001. Conta com 50 associados e nela estão representadas todas as freguesias do Concelho de Tavira.

CONCELHO

RA

26198865

O

. Conta

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	ATELIER ARESTA VIVA
MORADA:	RUA ANTERO DE QUENTAL Nº 22, 8000-210 FARO
GPS:	37.0166136,-7.925604
CONTACTO:	967 979 249; 289 802 187
HORÁRIO:	SEG - SEX 10:00 - 13:00 / 15:00 - 19:00; SÁB COM RESERVA 10:00 - 13:00 / 15:00 - 19:00
EMAIL:	ARESTAVIVA.AZULEJARIA@GMAIL.COM
SITE:	WWW.ARESTAVIVA.COM
FACEBOOK:	WWW.FACEBOOK.COM/AZULEJOS-ARESTA-VIVA-356659464490047/
DESTAQUES:	AZULEJOS TRADICIONAIS

INFORMAÇÃ

CLIENTE:	B
MORADA:	V
GPS:	3
CONTACTO:	9
HORÁRIO:	S
EMAIL:	E
SITE:	B
FACEBOOK:	F
CUSTO:	S

Burros & Artes re
de Artes e Oficios

000-210 FARO

9:00; SÁB COM

OM

ARESTA

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	BURROS E ARTES
MORADA:	VALE DAS AMOREIRAS,8670-909 ALJEZUR
GPS:	37.3366458, -8.7810746
CONTACTO:	936 060 808; 282 994 399; 967 145 306
HORÁRIO:	SEG - DOM 9:00 - 19:00 / SOB RESERVA
EMAIL:	ELSARIBEIR@GMAIL.COM
SITE:	BURROS-ARTES.BLOGSPOT.PT/
FACEBOOK:	FACEBOOK.COM/BURROS.ARTES
CUSTO:	$$$

Burros & Artes resulta da parceria entre Elsa Ribeiro, Animadora de Artes e Oficios Tradicionais e artesã, e Sofia von Mentzingen,

10

PATRIMÓNIO

HERITAGE

INFORMAÇÃO

CLIENTE: FORTALEZA DE SAGRES

MORADA: FORTALEZA DE SAGRES, 8650-360 SAGRES

GPS: 36.9973335,-8.95102

CONTACTO: 282 620 142

HORÁRIO: NOV - MAR 9:00 - 17:30 ; ABR E OUT 9:30 - 18:30 ; MAI/JUN/SET - 9:30 - 20:00 ; JUL E AGO 9:30 - 20:30 ; NOTA: ÚLTIMA ENTRADA 30 MINUTOS ANTES DO ENCERRAMENTO ; HORÁRIO DE ABERTURA A PESCADORES: 8:00 ATÉ HORA DE ENCERRAMENTO

INFORMAÇÃO

CLIENTE: CASA DO FERREIRO NA ALDEIA DO PEREIRO

MORADA: RUA PRINCIPAL 9, ALDEIA DO PEREIRO, 8970 ALCOUTIM

GPS: 37.4463127,-7.5969428

CONTACTO: 281 540 500

HORÁRIO: SEG - SEX 09:00 - 13H30 / 14:00 - 16:30

CUSTO: €

EMAIL: GERAL@CM-ALCOUTIM.PT ; MPALMA@CM-ALCOUTIM.PT

SITE: WWW.CM-ALCOUTIM.PT

DESTAQUES: VISITAS DE PATRIMÓNIO / MUSEU

INFORMA

CLIENTE:

MORADA:

GPS:

CONTACTO:

HORÁRIO:

EMAIL:

SITE:

FACEBOOK:

DESTAQUES:
TRITURAR E SE

INFORMAÇÃO

CLIENTE: POLO MUSEOLÓGICO DOS FRUTOS SECOS

MORADA: RUA GIL VICENTE, 14, 8100-697 LOULÉ

GPS: 337.1398363,-8.0265533

CONTACTO: 289 400 689

HORÁRIO: TER - SEX 9:30 - 13:30 / 14:30 - 17:30; SÁB 9:30 - 16:00

EMAIL: DCP@CM-LOULE.PT

SITE: WWW.CM-LOULE.PT

FACEBOOK: FACEBOOK.COM/MUSEU-MUNICIPAL-DE-LOULÉ

DESTAQUES: MÁQUINA DE PARTIR AMÊNDOA E MÁQUINA DE TRITURAR E SEPARAR ALFARROBA

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	NÚCLEO MUSEOLÓGICO ISLÂMICO
MORADA:	TRAVESSA DA FONTE, 8800-371 TAVIRA
GPS:	37.1259903,-7.6516357
CONTACTO:	281 320 568
HORÁRIO:	TER - SÁB 09:30 - 16:30
CUSTO:	2,00€ (+ DE 65 ANOS E JOVENS: 1,00€)
EMAIL:	MUSEU@CM-TAVIRA.PT
SITE:	MUSEUMUNICIPALDETAVIRA.CM-TAVIRA.PT/

Quem quer saber o que os Árabes fizeram e deixaram por Tavira, que ainda hoje influencia muito usos e costumes diários, deve passar neste museu.

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	RUÍNAS DE MILREU
MORADA:	EN 2-6, RUÍNAS DE MILREU, ESTOI 8000-670 FARO
GPS:	37.0950628, -7.906158
CONTACTO:	289 997 823
HORÁRIO:	*MAIO - SETEMBRO*: TER - DOM 9:30 - 13:00H / 14:00 - 18:30

OUTUBRO - ABRIL: 9:00 - 13:00 / 14:00 - 17:30

ÚLTIMA ENTRADA 30 MINUTOS ANTES DO ENCERRAMENTO

INF

CLIEN

MORA
DE CO

GPS:

CONT

HORÁ

EMAI

SITE:

FACE

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DE VILA DO BISPO
MORADA:	EN 268, 8650 VILA DO BISPO (JUNTO AO POSTO DE COMBUSTÍVEL LOCAL)
GPS:	37.081258, -8.911179
CONTACTO:	282 630 600
HORÁRIO:	SEG - SEX 09:00 - 15:30
EMAIL:	PATRIMONIO.HISTORICO@CM-VILADOBISPO.PT
SITE:	WWW.CM-VILADOBISPO.PT
FACEBOOK:	FACEBOOK.COM/MUNICIPIOVILADOBISPO

Accommodation

MEDITERRANEAN DIET ROUTE

Eventos & Actividades
Events & Activities

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	QUIMERA EXPERIENCE
MORADA:	RUA DA LIBERDADE, 28 BELAVISTA 8400-663 PARCHAL
GPS:	37.1944049,-8.5162475
CONTACTO:	962 647 741
HORÁRIO:	SOB RESERVA
EMAIL:	QUIMERAEXPERIENCE@GMAIL.COM
SITE:	WWW.QUIMERAEXPERIENCE.COM
FACEBOOK:	FACEBOOK.COM/QUIMERAEXPERIENCE
CUSTO:	€€
DESTAQUE:	ROTA DO MARISCO

A Quimera Experience é uma jovem empresa de Animação Turística que organiza atividades de Turismo de Natureza tais como: trekking, rotas temáticas, yoga,

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	LURA - APRENDER NATURALMENTE
MORADA:	SITIO DOS BARROS, CAIXA POSTAL 909Z , CONCEIÇÃO DE FARO 8005-428 FARO
GPS:	37.0704316,-7.8928907
CONTACTO:	931 617 994
HORÁRIO:	SOB RESERVA
EMAIL:	APRENDERNATURALMENTE@GMAIL.COM
SITE:	HTTP://LURA-APRENDERNATURALMENTE.BLOGSPOT.PT
FACEBOOK:	FACEBOOK.COM/LURAAPRENDERNATURALMENTE
DESTAQUES:	ATIVIDADES EM FAMÍLIA PARA PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E COM PREFERÊNCIA

INFOR

CLIENTE:

MORADA:

GPS:

CONTACT

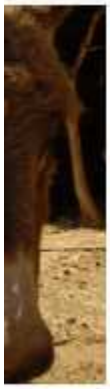
EMAIL:

SITE:

FACEBOO

DESTAQU

Em Loulé,
Patrimóni
mais cont
ímpar. Lo
identidad



INFORMAÇÃO

CLIENTE:	INICIATIVA LOULÉ CRIATIVO
MORADA:	PRAÇA DA REPÚBLICA, 8104-001 LOULÉ
GPS:	37.1389078,-8.0236196
CONTACTO:	289 400 829
EMAIL:	LOULECRIATIVO@CM-LOULE.PT
SITE:	WWW.LOULECRIATIVO.PT
FACEBOOK:	FACEBOOK.COM/LOULECRIATIVO
DESTAQUES:	WORKSHOPS GASTRONÓMICOS

Em Loulé, as diversas manifestações do seu riquíssimo Património Cultural, assim como expressões artísticas mais contemporâneas são matéria experiencial e criativa ímpar. Loulé Criativo é uma aposta na valorização da identidade deste território. Apoia a formação, a inovação

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	ALGARVE ROTAS
MORADA:	RUA DR. JOSÉ DIAS SANCHO Nº 61 S.BRÁS DE ALPORTEL (MUSEU DO TRAJO ALGARVIO)
GPS:	37.1526723,-7.8880837,17
CONTACTO:	918 204 977
HORÁRIO:	10:00 - 13:00 / 14:00 - 17:00
CUSTO:	€€
EMAIL:	TURISMO@ALGARVEROTAS.COM
SITE:	WWW.ALGARVEROTAS.COM
FACEBOOK:	FACEBOOK.COM/ALGARVEROTAS/
DESTAQUES:	TOUR CORTIÇA/ ROTA AZEITE/ ROTA ALFARROBA

Território como paisagem, território como identidade.

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	GEOWALKS & TALKS
MORADA:	DEPENDE DO SERVIÇO SOLICITADO
GPS:	37.0177844,-7.9750893
CONTACTO:	933 735 609; 966 590 404
HORÁRIO:	É NECESSÁRIA RESERVA/ INSCRIÇÃO NAS NOSSAS ATIVIDADES
CUSTO:	€€€
EMAIL:	GWT.ALGARVE@GMAIL.COM
FACEBOOK:	FACEBOOK.COM/GEOWALKS.TALKS/

INTERPRETAÇÃO DO PATRIMÓNIO NATURAL E CULTURAL DO ALGARVE

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	EATING ALGARVE FOOD TOURS
CONTACTO:	964 538 238 | 964 535 628
EMAIL:	INFO@EATINGALGARVETOURS.COM
SITE:	WWW.EATINGALGARVETOURS.COM
CUSTO:	€€€

A EATING ALGARVE FOOD TOURS é especializada em roteiros gastronómicos e culturais nos bairros mais deliciosos e históricos do Algarve. Constituída por uma equipa de algarvios amantes de boa comida, apaixonados por bons passeios, e dedicados a tornar a estadia no Algarve numa experiência divertida e

Alojamento
Accommodation

MEDITERRANEAN DIET ROUTE

Eventos & Actividades

INFORMAÇÃO

NOME:	CASA MODESTA
MORADA:	QUATRIM DO SUL 8700-128 OLHÃO
GPS:	37,041731, -7,785230
CONTACTO:	964 738 824
EMAIL:	INFO@CASAMODESTA.PT
SITE:	WWW.CASAMODESTA.PT
CUSTO:	€€€€ +

Ao Algarve estival, com areia nos pés, acrescentámos-lhe as rotinas de quem faz deste um modo de vida — da apanha de amêijoas, ao amassar do pão, à colheita e seca de frutos.

INFORMAÇÃO

NOME:	CASA DO FUNIL
MORADA:	R. PROF. BATISTA DA GRAÇA 7750-360 MÉRTOLA
GPS:	37.638130, -7.663145
CONTACTO:	934 187 455
EMAIL:	CASADOFUNIL@GMAIL.COM
SITE:	WWW.CASADOFUNIL.COM
CUSTO:	€€

A Casa do Funil é um Espaço de alojamento e experienciação para quem quer descobrir a Vila histórica de MÉRTOLA e o interior sul do ALENTEJO.

INFORMAÇÃO

CLIENTE:	VILA MONTE FARM HOUSE
MORADA:	PSÍTIO DOS CALIÇOS, MONCARAPACHO, 8700-069 OLHÃO
GPS:	37.0936368, -7.7936769
CONTACTO:	289 790 790
EMAIL:	INFO@VILAMONTE.COM
SITE:	WWW.VILAMONTE.COM

Uma verdadeira referência daquilo que designamos por FARM HOUSE, com uma simplicidade intemporal, um ambiente local, rústico e um espírito BOHO CHIC. Reinterpretação do ambiente Algarvio, com a integração dos elementos que o caracterizam.

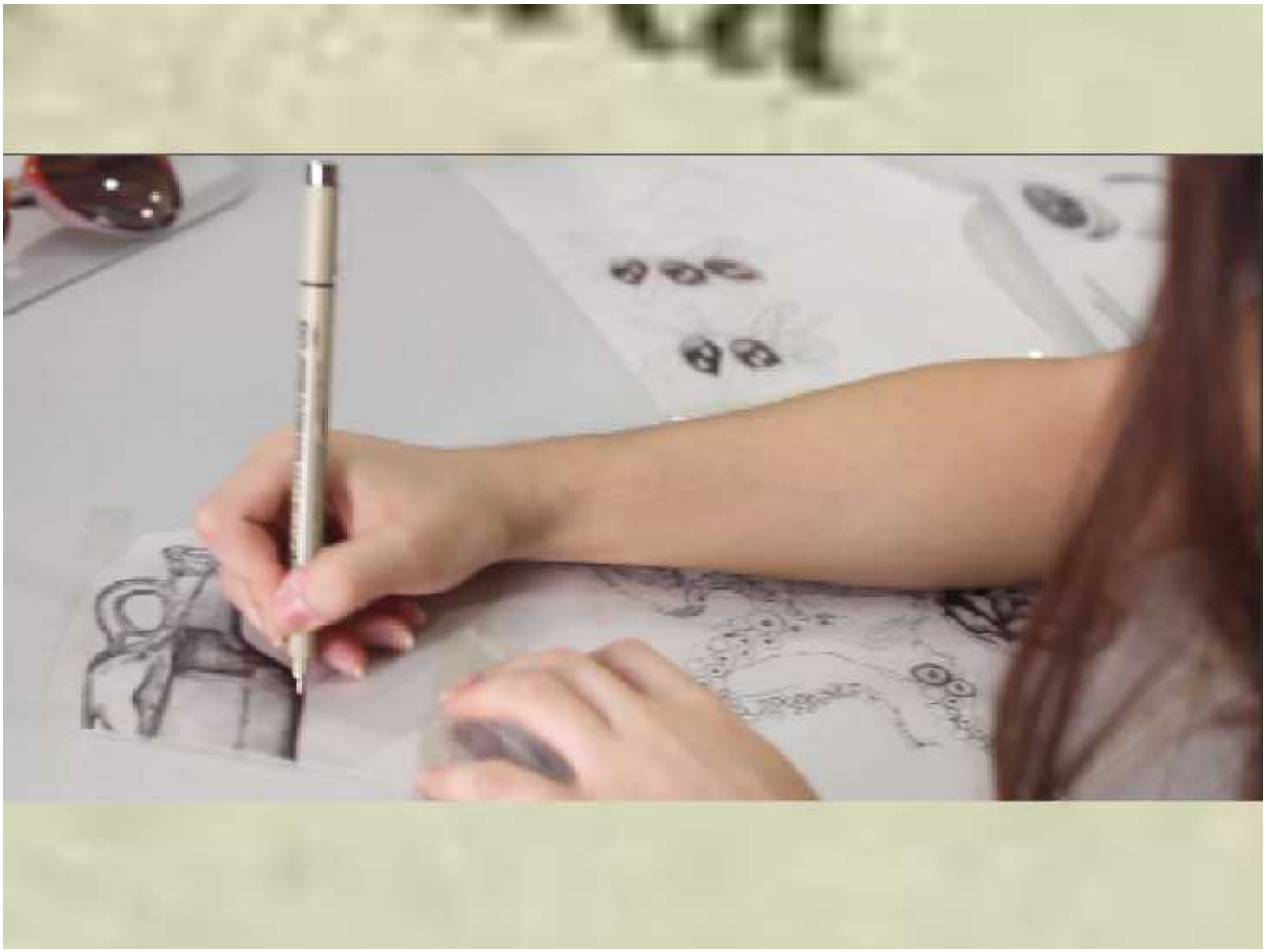
MEDITERRANEAN DIET

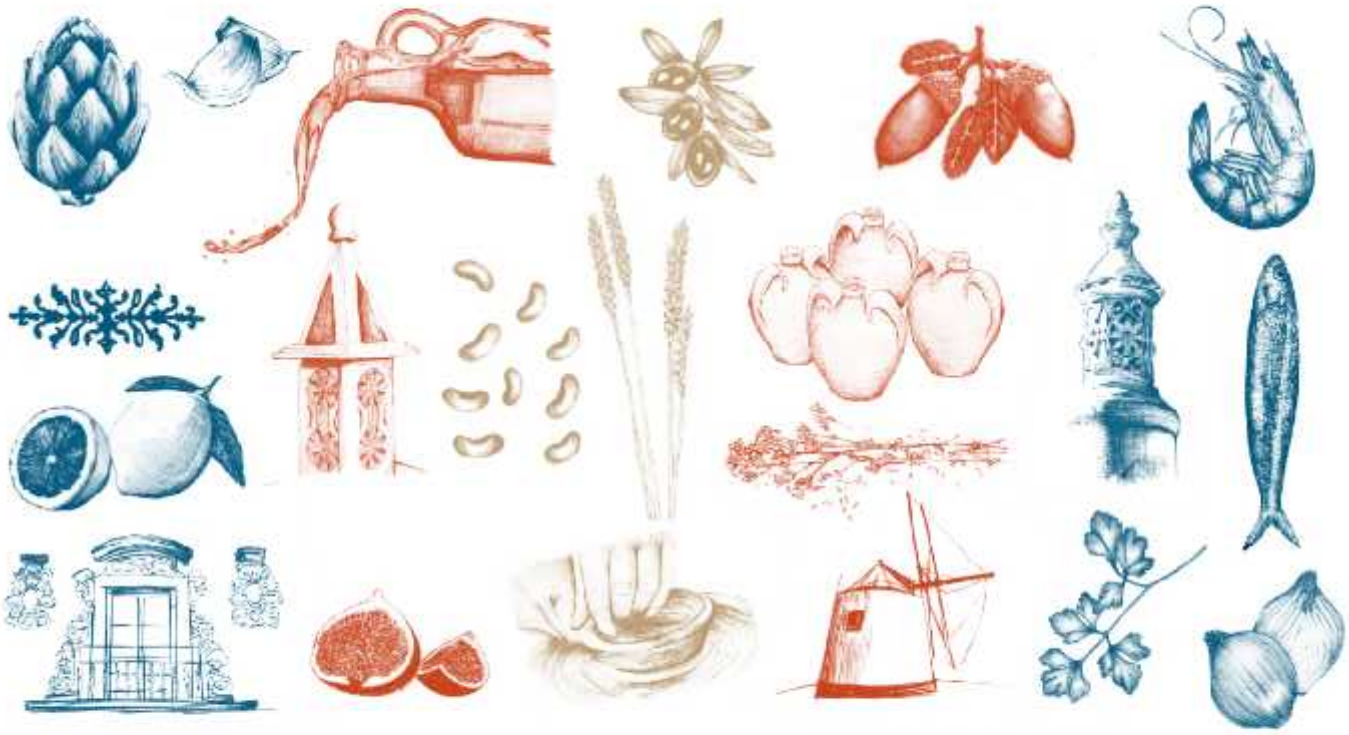
UNESCO - INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE

RDMA

ROTA DA DIETA MEDITERRÂNICA

S DE QUALIDADE | RESTAURANTES | ARTESANATO





2. PAINEL DE TENDÊNCIAS

1. **MARCA**. COMPOSIÇÃO TIPOGRAFICA

- ROTA DA -
DIETA MEDITERRÂNICA

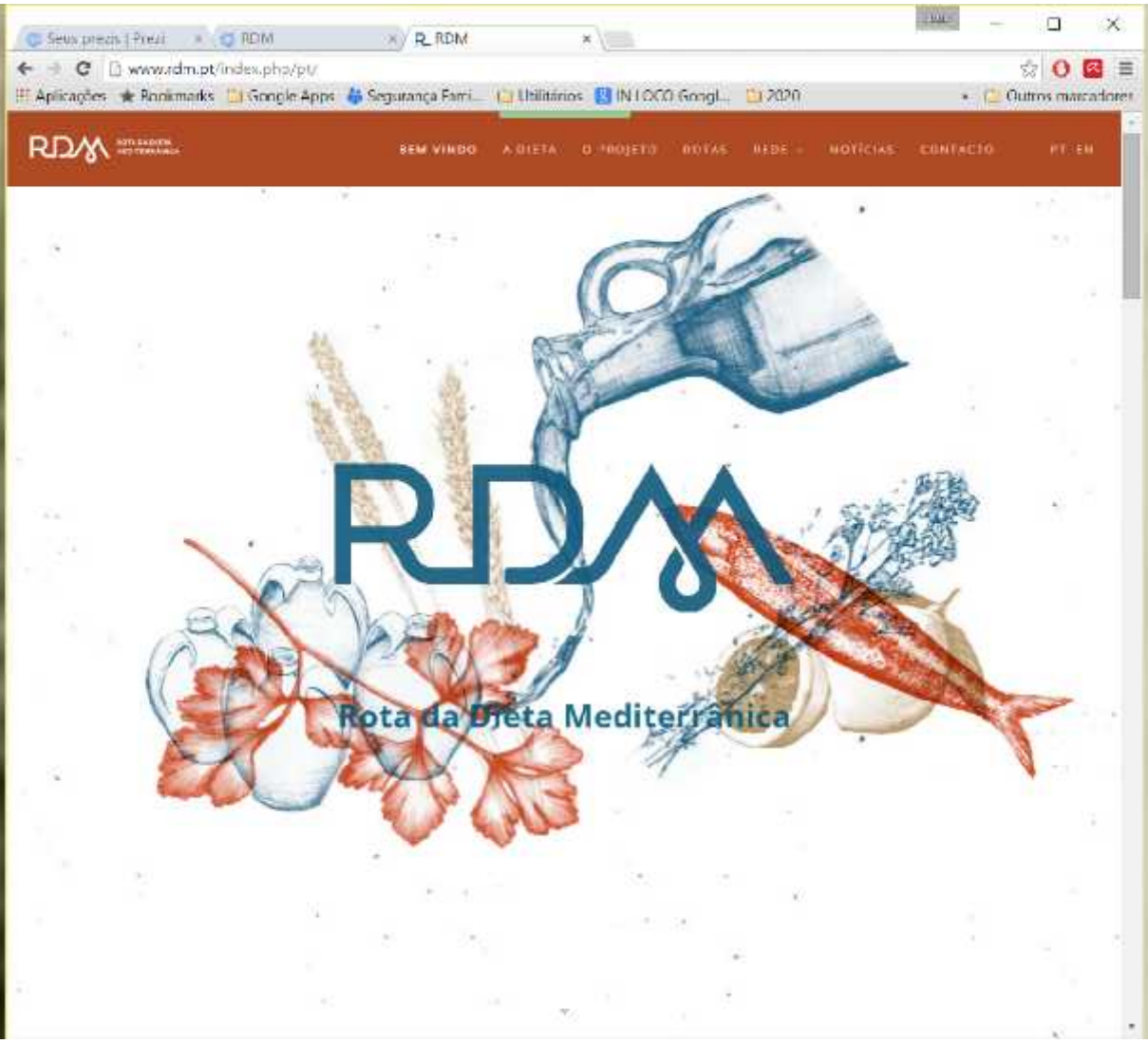
RDM

PATRIMÓNIO IMATERIAL DA HUMANIDADE

3. APLICAÇÕES INDIVIDUAIS DE MESA

TEMA INGREDIENTES

DIPTICO PROMOCIONAL



Rota da Dieta Mediterrânica
Página
Mensagens
Notificações
Estatísticas
Ferramentas de publicação
Definições
Ajuda
RDM
ROTA DA DIETA MEDITERRÂNICA
Rota da Dieta Mediterrânica
Produto/Serviço
Registe-se
Gostei
Mensagem
Cronologia
Sobre
Fotos
Gostos
Mais
Promover
ESTA SEMANA
7.877
575
Promove a tua Página por 9 €
Alcança ainda mais pessoas em Espanha
Promover Página
Rota da Dieta Mediterrânica
Publicado por Mónica Mendes
Do Medronho, fruto típico e seleco
Caldeirão, se faz, com técnicas an
gerações uma bebida espirituosa chamada
A Aguardente, o novo parceiro da Rota da Dieta Mediterrânica dá lhe a
conhecer mais uma faceta do espírito Mediterrânico.
Siga-nos aqui e em www.rdm.pt. A "alma" do mediterrâneo espera por si

RDM
www.proximo.pt
próximo
P115
88-NO-25
35
jumbo

RDM

WWW.RDM.PT
fnac
RDM
ROTA DA DIETA MEDITERRÂNICA
MEDITERRANEAN DIET ROUTE
PRODUTOS LOCAIS DE QUALIDADE
LOCAL QUALITY PRODUCTS
RESTAURANTES

RUDAM

SABORES
www.rdan.pt
RDAA
ROTA DA DIETA MEDITERRÂNICA
MEDITERRANEAN DIET ROUTE
PRODUTOS LOCAIS DE QUALIDADE
RESTAURANTES
ARTESANATO
PATRIMÓNIO

RDAA
Onde fica?
seu destino

RDAM

IVO
RDAM
06/06/2016

Onde Fica?

O melhor do Mediterrâneo.

Restaurantes

Artesanato

Onde Fica?

O melhor do Mediterrâneo.

Patrimonio

RDM

Produtores

Onde Fica?
O melhor do Algarve Vivo
Mapa Mar
Organização/Operadores
LOCO
algarve
Portimão

Pa
tri
mo
nio

Onde

25 anos
Feira da Serra
São Brás de Alportel

WWW.RDM.PT

Integramos a | We are partners of

RDM

ROTA DA DIETA MEDITERRÂNICA

MEDITERRANEAN DIET ROUTE

FB.COM/ROMEDITERRANEA

MEDFEST
MED Culinary heritage experiences:
how to create sustainable tourist destinations

ORÇAMENTO	PARCEIROS DE	DURAÇÃO DO PROJETO
2.218.473,66 €	8 PAÍSES	36 MESES

O projeto MEDFEST pretende ajudar a combater na desertificação do interior rural no espaço Mediterrânico e atenuar a sazonalidade, usando o forte potencial do seu património cultural e gastronómico, reconhecido como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Objetivos:

- **Promover a criação de oito novos destinos turísticos sustentáveis no espaço MED;**
- Utilizar o património gastronómico para melhorar os destinos turísticos sustentáveis;
- Desenvolver uma estratégia transnacional de planeamento e gestão do turismo gastronómico.
- Consolidar as ligações entre o património culinário e o turismo sustentável;

O projeto MEDFEST pretende ajudar a combater na desertificação do interior rural no espaço Mediterrânico e atenuar a sazonalidade, usando o forte potencial do seu património cultural e gastronómico, reconhecido como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Objetivos:

- **Promover a criação de oito novos destinos turísticos sustentáveis no espaço MED;**
- Utilizar o património gastronómico para melhorar os destinos turísticos sustentáveis;
- Desenvolver uma estratégia transnacional de planeamento e gestão do turismo gastronómico.
- Consolidar as ligações entre o património culinário e o turismo sustentável;
- Atenuar a sazonalidade, diversificando a oferta turística existente com novas ofertas turísticas;
- Promover as experiências culinárias MED, salvaguardando este património europeu comum;
- Sensibilizar as comunidades, decisores e operadores, para o Património Gastronómico Mediterrânico;

O MEDFEST envolve 8 países do Mediterrânico: Eslovénia, Chipre, Croácia, Espanha, França, Grécia, Itália e Portugal.

Interreg Mediterranean MEDFEST

Project co financed by the European Regional Development Fund

www.interreg-med.eu/en/home/

PARCEIROS

in LOCO Association

Associazione Sviluppo Rurale

INP PURPAN

UNIVERSITAT DE BARCELONA

AZRRI

TECHNICAL INSTITUTE OF HERAKLION CHAMBER OF COMMERCE & INDUSTRY

THEODOS Network of Thematic Centers

Obrigado pelo vosso interesse e atenção!

in LOCO
desenvolvimento e cidadania

Acompanhem e participem nestas iniciativas em:
www.in-loco.pt
www.rdm.pt

https://www.facebook.com/associacao.inloco/
https://www.facebook.com/rdmediterranica/
https://www.facebook.com/MEDculinaryheritageexperiences/