

MARÇO COM
**SABORES
DO MAR**
ESPOSENDE

GASTRONOMIA | ANIMAÇÃO



MARÇO COM
**SABORES
DO MAR**
ESPOSENDE

Nestes 26 anos de edição, reiteramos a missão de cumprir o “Nosso Mar”, remando em prol da defesa e da elevação da nossa Gastronomia Atlântica, cuja singularidade nos permite afirmar que ***Esposende Sabe-me pela Vida!***

Ao longo do mês de março voltamos a mergulhar no fundo do mar, desvendando, como tem sido nosso apanágio, uma história contada pela terra e pelo mar, como narradores principais. Como diz a sabedoria popular, reza a história que esta viagem tem sido uma verdadeira expedição de sabores do nosso mar, marcada por tantos capítulos e episódios, absolutamente deliciosos, memoráveis e envolventes.

Depois da audaz celebração dos **25 Anos de Sabores de Prata que valem Ouro**, decidimos voltar a chamar o MARço... Neste chamamento, estamos cientes de que a nossa Gastronomia, com alma atlântica é, *per si*, inequivocamente, distintiva e identitária, revelando uma territorialidade que nos sacia o corpo e salga a alma!

Porque ***Há um MAR(ço) de sempre que chama por ti***, sejam bem-vindos a bordo, na certeza de que ficarão rendidos a esta viagem com perfume a Sargaço e textura do Sal, puxando sabores do mar e da terra com uma mestria sem igual...

O BURACO

Lagosta ao Espumante e sua
harmonia de legumes

60,00 € 2 pax

RESTAURANTE & PIZZERIA

SIAMO IN DUE

Espadarte do Atlântico com Risotto

18,00 € 1 pax

VARANDAS DO CÁVADO

HOTEL SUAVE MAR

Caldeirada do Mar em Cama
de Batata com Crocante de Cebola

25,00 € 1 pax

CASA SALÉ

Filetes de Badejo com arroz malandro
de Camarão da Costa

22,00 € 1 pax

GULA STEACK HOUSE

Coral

30,00 € 1 pax

RITA FANGUEIRA

Arroz de Peixe à Rita Fangureira

32,50 € 2 pax

HÓRUS OFIR

Arroz à Pescador

38,00 € 2 pax

DONA QUINA

Tábua de Peixe com Horta de Apúlia

35,00 € 2 pax

CAMELO

Sabores do Tamboril

35,00 € 1pax

SALITRA

Bordalesa do Mar à Salitra

36,00 € 2 pax

CONCURSO GASTRONÓMICO

FOZ DO CÁVADO

Av. Engº Eduardo de Arantes e
Oliveira, 58, Esposende
253 966 755

Arroz de Tamboril

39,00 € 2 pax

domingo ao jantar e segunda-feira

O BURACO

Av. Engº Eduardo de Arantes e
Oliveira, 50, Esposende
253 986 385

Choquinhos à Buraco

30,00 € 2 pax

domingo ao jantar

RESTAURANTE & PIZZERIA SIAMO IN DUE

Av. 19 de Agosto, 619, EN 13,
Esposende
253 968 236

Risotto Sydera

13,50 € 1 pax

terça-feira

PIZZERIA BUON APPE

Rua Adriano Vieira, 4 r/c Dto
Trás, Esposende
253 981 084

Linguine al Mare

12,50 € 1 pax

terça-feira e quarta-feira ao jantar

PIZZARIA DI PAPPY

Largo Dr. Fonseca Lima, 7-A,
Esposende
253 987 177

Linguini Nero com Pesto e Camarão

17,20 € 1 pax

terça-feira e quarta ao almoço

MANANITA

Lg. Rodrigues Sampaio, Esposende
253 963 888

Arroz de Tamboril

28,00 € 2 pax

terça-feira

D. SEBASTIÃO

Rua Conde de Castro, 3, Esposende
253 961 414

Bacalhau à Dom Sebastião

35,00 € 2 pax

quarta-feira

VARANDAS DO CÁVADO HOTEL SUAVE MAR

Av. Engº Eduardo de Arantes e
Oliveira, Esposende
253 969 400

Robalo Confitado com Molho de Maracujá

24,00 € 1 pax

segunda-feira e Domingo ao jantar

BOM FIM

Av. 19 de Agosto, Loja A, 2452,r/c, EN
13, Marinhas
253 962 421

Polvo à Lagareiro

41,50 € 2 pax

segunda-feira

ALLMA DI MARE

Rua Primeiro de Dezembro, n.60,
Esposende
253 967 315

Risotto de Polvo

24,00 € 2 pax

quarta-feira

MARÇO COM

**SABORES
DO MAR**
ESPOSENDE



PROVAR

CASA SALÉ

Rua Vasco da Gama 3, Esposende
253 983 152
Bacalhau Especial à Salé
19,00 € 1pax
segunda-feira

AGUA PÉ

Av. Henrique Barros Lima, 6,
Esposende
253 968 519
Arroz de Peixe
54,00 € 2 pax
domingo ao jantar e segunda-feira

ADEGA ALMEIDA DOS LEITÕES

Largo do Pelourinho, Esposende
962 184 224
Polvo à Lagareiro
24,00 € 2 pax
segunda-feira

GULA STEAK HOUSE

Rua Frei António da Guarda, n.2,
Esposende
253 043 930
Polvo Braseado com puré de batata doce, grelos e amêndoas tostadas
27,00 € 1 pax
domingo ao jantar, segunda -feira

PORTA D'OFIR

Av. Raul de Sousa Martins, Ofir,
Fão
253 981 036
Arroz de Tamboril com Gambas
44,00 € 2 pax
segunda-feira

CANTINHO DOS LÍRIOS

Rua dos Lírios, Fão
253 982 381
Robalo na Brasa com molho à Lírios
37,50 € 2 pax
quarta-feira

MARTINS DOS FRANGOS

Av. Visconde São Januário, 24,
Fão
253 981 865
Bacalhau à Casa
13,90 € 1 pax
quarta-feira

2S RESTAURANTE

Av. João Paulo II, n. 741, Marinhas
253 083 098/912 488 488
Fritada de Polvo com Gambas
39,00 € 2 pax
quarta-feira e quinta feira ao jantar

RITA FANGUEIRA

Rua Comendador Correia Leite, 7,
Fão
253 981 442
Filetes de Polvo com arroz do mesmo
32,50 € 2 pax
quarta-feira

ATLÂNTICO - AXIS OFIR BEACH RESORT HOTEL

Rua Raul Sousa Martins, 99, Ofir -
Fão
253 989 800
Arroz de Robalo do nosso Mar com Gambas
30,00 € 2 pax
sempre aberto

HÓRUS OFIR

Av. António Veiga 905, n. 86 r/c
-Fão
253 037 052
Filetes de Tamborilc/arroz caldoso de limão e amêijoa
38,00 € 2 pax
segunda-feira

MARCO COM

SABORES DO MAR

ESPOSENDE

TRÊS ARCOS

Rua Cmte. Augusto José Teixeira
36, Fão
253 966 049

Espetada de Lulas com Gambas

17,50 € 1 pax
segunda-feira

A LAREIRA

Rua dos Bombeiros Voluntários, 5,
Fão
253 981 588

Robalo Grelhado

33,00 € Kg
domingo ao jantar e segunda-feira

JUVENTUDE

Rua das Cordas, 1, Fão
253 982 010

Sargo Grelhado

22,00 € 2 pax
sempre aberto ao almoço

DONA QUINA

Av. Marginal de Cedovem, Apúlia
253 982 717

Arroz de Tamboril

30,00 € 2 pax
quarta-feira

SALGUEIRA

Rua da Salgueira, 70, Apúlia
253 982 538

Arroz de Robalo

25,00 € 1 pax
terça-feira

CAMELO

Rua do Facho, Lote 14, Apúlia
253 987 600

Peixe Galo com Açorda de Ovas

48,00 € 2 pax
domingo ao jantar

ESTRELA DO MAR

Rua do Facho, Lote 14, Lj. 3, Apúlia
253 987 151

Arroz de Tamboril com Gambas

25,00 € 2 pax
terça-feira ao jantar

O FORNO

Av. da Praia 54, Apúlia
253 982 647

Rodvalho Grelhado

45,00 € kg
terça-feira

MOINHO DE SAL

Rua do Facho, 13, Apúlia
253 968 033

Arroz à Pescador

36,00 € 2 pax
segunda-feira

PEDRINHAS

Av. Marginal de Cedovem, 1124,
Apúlia
253 982 211

Fanecas à Pedrinhas

11,00 € 1 pax
quarta-feira e domingo ao jantar

D'APÚLIA

Rua do Facho, Urbanização Bela
Vist, Apúlia
253 038 545

Polvo Grelhado

35,00 € 2 pax
encerra todos os dias ao jantar

SALITRA

Av. da Colónia, 51, Apúlia
253 102 995

Massada de Ovas de Robalo Suado

36,00 € 2 pax
domingo ao jantar

URBANUS

Rua do Facho, 2, Apúlia
253 987 485

Pizza "Atlântica"

12,00 € 1 pax
quarta-feira

SOLAR DA PRAIA

Avenida da Praia, 65, Apúlia
253 982 242

Robalo Grelhado

28,00 € kg
terça-feira ao jantar e quarta-feira

ALÉM DO MAR COM SABORES

Rua do Cónego, 16, Apúlia
918 152 914

Espetada de Lulas com Camarão

35,00 € 2 pax
segunda-feira e domingo à noite

QUININHA

Av^a da Colónia, 43, Edifício Apúlia
Mar, Apúlia
253 987 677

Polvo Grelhado

35,00 € 2 pax
domingo ao jantar e quarta-feira

PROVAR

MOINHO DE VENTO - APÚLIA PRAIA HOTEL

Av^a da Praia, 45, Apúlia
253 989 290

Robalo Guarnecido com Lentilhas Rosa

16,50 € 1 pax

sempre aberto

SOLAR DE CRIAZ

Rua de São Bento, 102, Apúlia
253 982 822

Bacalhau à Solar

34,00 € 2 pax

terça feira ao jantar e quarta-feira

O ESCONDIDINHO

Rua Senhora da Boa Viagem 9,
Apúlia
917 867 633

Parelhada de Peixe

35,00 € 2 pax

segunda feira e terça feira ao jantar

LUMI-RESTAURANTE E BRUNCH - EMAIL

Rua do Cónego, n. 35, Apúlia
968 460 529

Caldeirada Exótica com Peixe Fresco e Gambas

15,00 € 1 pax

segunda -feira e terça-feira

REGUENGA

Rua da Ribes, 2, EN 13, Antas
253 871 523

Lulas Salteadas com Gambas

25,00 € 2 pax

segunda-feira ao jantar e terça feira

TIRO NO PRATO

Rua Miguel Pacheco Azevedo, 7,
Antas

253 871 242

Bacalhau à Casa

35,00 € 2 pax

segunda-feira

ZÉ DOS LEITÕES

Av. Marcelino Queirós, 130/140,
Forjães

253 876 074

Bacalhau à Casa

34,50 € 2 pax

terça-feira ao jantar e quarta-feira

MÓNICA, RESTAURANTE E PIZZARIA

Av. 25 de Abril, EN13, Antas
253 872 509

Robalo Grelhado com batata a murro e legumes

35,00 € kg

segunda-feira e terça feira ao jantar



PROVAR

PÃO & DOCES



DE LILI & Cª GOURMET

Rua 1º de Dezembro nº57, Esposende
253 968 268

PÃO Pão integral com sementes BIO

DOCES Pastéis de Lili e Esposendinhos

RIO DOCE

Praça da Matriz, 7/9, Esposende
253 962 240

DOCES Vieira de Santiago / Catraia de Esposende

MARBELA

Rua 1º de Dezembro, 71, Esposende
253 963 274

PÃO Pão de Batata

DOCES Floresta Negra / Bolo de Chocolate

MORENA

Rua dos Bombeiros, 23, Esposende
914 525 140

PÃO Pão de Azeitona / Pão de Cenoura

DOCES Quindins / Jesuítas

CONFEITARIA CHIK & DOCE

Avenida 19 de Agosto, nº1556, Esposende
253 967 492

PÃO Tábua de Torradas de Abóbora, Centeio e Cereais

DOCES Cookies de 2 chocolates/ 3 chocolates / Chocolate branco e mirtilos

Café Lino's

Avª 19 de Agosto, nº 2395 (EN 13), Marinhas
253 987 077 / 965870795

PÃO Pão de Mistura | Baguette de cereais

DOCES Esquimós | Almendrados

PADARIA FOZ DO CÁVADO

Avenida 5 de Outubro, 36, Esposende
253 966 896

PÃO Padas / Sêmea de Cereais

DOCES Canelinhas / Pão de Ló

PAU DE CANELA

Rua Adriano Vieira, nº 5, Esposende
253 964 136

PÃO Pão de Fibras / Pão de Beterraba

DOCES Doce de Gemas / Casadinhos

PANIZENDE

Rua de Central, 5 D, Esposende
253 961 102

PÃO Pão Salão / Cacete Vida com Cereais

DOCES Rolo Recheado com Fios de Ovos / Doce Húngaro

ARCO ÍRIS

Rua Senhora da Saúde, Lj. 7 (Estrada Nacional 13), Esposende
967 086 597

DOCES Bolas de Berlim / Bolo de Chocolate

VILA PÃO

Rua da Santa, 419, Loja AD, Forjães
253 072 391

PÃO Pão de Água / Bicas

DOCES Folhadinhos da Santa / Pão de Ló de Amêndoa

BELIPÃO

Estrada Nacional 301, Belinho
969 716 571

PÃO Bola de Trigo / Pão de Sementes

DOCES Croissant de Pepitas de Chocolate /
Croissant de Nutela

CLARINHAS

Rua Azevedo Coutinho, 29, Fão
253 982 147

DOCES Clarinhas / Pão de Ló Artesanal

RITA FANGUEIRA

Rua Comendador Correia Leite, 7, Fão
253 981 442

DOCES Morgado do Algarve / Eclair

CASA DOS TRAVESSEIROS

Avenida Visconde São Januário, nº 104, Fão
917 741 648

DOCES Travesseiros / Pão de Ló

FÃOZENSE

Avenida Visconde São Januário, 9, Fão
253 963 274

DOCES Pastéis de Fão / Folhado de Creme de Ovo

PÃ PÃ

Rua de São João, 2, Fão
253 981 319

PÃO Pão "Pã Pã" / Pão Bijou

DOCES Folhadinhos / Brisas de Ofir

DOCE VILA

Avenida Visconde São Januário, 3C, Fão
965 786 615

PÃO Pão de Girassol / Pão de Alfarroba

DOCES Sonhos / Empadinhas de marisco

PASUCA I

Avª da Praia, 47, Apúlia
253 989 246

PÃO Pão Alentejano / Pão de Água

DOCES Massapães / Doce de Gema

PASUCA II

Rua dos Sargaceiros Bloco F Loja 19, Apúlia
935 444 451

PÃO Pão de Forma Multicereais / Pão de

Hamburguer de Brioche

DOCES Pão de Ló / Torta de Laranja

PASUCA III

Rua de São José Fração M Loja 2, Fão
935 444 454

PÃO Pão de Beterraba / Pão de Alfarroba

DOCES Doce de gema / Pão de Ló

LÁBIOS PÃO

Rua da Casa do Povo, Edifício Vitalina, 1º Esqº,
Loja "C", Apúlia
253 987 618

PÃO Pão de Centeio / Pão Tigre

DOCES Napoleão / Bispo

BAR D'ÁGUA I

Rua do Facho, Bl. A, r/c Fr."A", Apúlia
253 987 618

PÃO Pão Alentejano / Pão de Cereais

DOCES Folhadinho de Amêndoa / Tarte de Amêndoa

DEINHACAKES

Rua Joaquim Macedo, 5, Apúlia
964 971 019

PÃO Pão de Cenoura / Pão de Arroz

DOCES Deinhas / Pasteis de Tentugal

PRODUTO DE
ESPOSENDE
O QUE É NOSSO É BOM!
Km.0
ESLOCAL

AS HARMONIZAÇÕES MAIS SURPREENDENTES ACONTECEM AQUI

[HTTPS://LP.VISITESPOSENDE.COM/PRODUTOS-ENDOGENOS/](https://lp.visitespoende.com/produtos-endogenos/)

VINHOS
& OUTROS

PROGRAMA

EXPOSIÇÃO “VIZINHOS SELVAGENS”

1 a 31
Museu do Sargaço, Apúlia

EXPOSIÇÃO

“UMA VIAGEM PELOS NOSSOS TESOUROS...”

1 a 31
Centro de Informação Turística de Esposende

WORKSHOP DE PASTELARIA INFANTOJUVENIL, COM SÓNIA COSTA

1 | 14h30 Laboratório de Investigação e Sustentabilidade Alimentar, Instituto Politécnico do Cavado e do Ave, Esposende
Informações e inscrições através de turismo@cm-esposende.pt

TURISTANDO EM ESPOSENDE

Esposende: Sabores do Mar e Tradições das artes piscatórias pelo Museu Marítimo

2 | 9h00
Informações e inscrições através de www.esposende2000.pt
+351933002823

WORKSHOP DE COZINHA, COM GRACIELA MACEDO

2 | 10h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

CAPACITAÇÃO

“Harmonização Ideal: Vinhos Portugueses e

Pratos de Marisco”, com Patrícia Peixoto

5 | das 15h00 às 17h00
Centro de Informação Turística de Esposende
Informações e inscrições em: lp.visitesposende.com/formacao-proxima

CAPACITAÇÃO

“Sabores do Mar e Técnicas de Cozinha

Sustentável”, com Álvaro Costa

7 | das 15h00 às 17h00
Centro de Informação Turística de Esposende
Informações e inscrições em: lp.visitesposende.com/formacao-proxima

“SALVAR O PLANETA À MESA”, COM EMÍDIO CONCHA DE ALMEIDA

8 | 10h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

ESPETÁCULO “ALÉM-MAR”

9 | 16h00
Auditório Municipal de Esposende
Bilhetes através de www.esposende2000.pt

CAPACITAÇÃO

“Criação de Experiências Gastronómicas na Restauração”, com Álvaro Costa

13 | das 15h00 às 17h00
Centro de Informação Turística de Esposende
Informações e inscrições em: lp.visitesposende.com/formacao-proxima

CONCURSO “JOVEM GASTRÓNOMO DOS SABORES DO MAR”

12
Escola Profissional de Esposende, Fão

CAPACITAÇÃO

“Turismo Gastronómico e Enoturismo: Potencial de Valorização Local”, com Fátima Araújo

14 | das 15h00 às 17h00
Centro de Informação Turística de Esposende
Informações e inscrições em: lp.visitesposende.com/formacao-proxima

“PLANTAS MARÍTIMAS E HALÓFITAS”, COM ELINA STOLDE

15 | 9h00
Estuário do Rio Cávado
Informações e inscrições através de turismo@cm-esposende.pt

“SNACK MAR”, COM ESCOLA PROFISSIONAL DE ESPOSENDE

16 | 16h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

“STREET FISH FOOD”, COM DOCAPESCA

19 | 10h00
Escola Profissional de Esposende, Fão

“STREET FISH FOOD”, COM DOCAPESCA

22 | 10h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

“desGRACE NA COZINHA”, COM GRACIELA MACEDO

23 | 16h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende
Informações e inscrições através de turismo@cm-esposende.pt

SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE GASTRONOMIA ATLÁNTICA

28 | 09h30
Fórum Municipal Rodrigues Sampaio, Esposende
Informações e inscrições através de turismo@cm-esposende.pt

“ALGAS COMESTÍVEIS”, COM ELINA STOLDE

29 | 9h00
Praia de Apúlia
Informações e inscrições através de turismo@cm-esposende.pt

“SNACK MAR”, COM LISA/INSTITUTO POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE

30 | 16h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

CONCURSO “FISH CHEFE”

31 de março a 4 de abril
Laboratório de Investigação e Sustentabilidade Alimentar, Instituto Politécnico do Cavado e do Ave, Esposende

RECEITAS A OLHO

Com a “Vovó Zuzu”, online em msm.visitesposende.com

ESPOSENDE
DROBALO
ESTÁ AQUI.

ESPOSENDE

**O RO
BALO
ESTÁ
AQUI**

ABRIL 25

CONTINENTE

DOCAPESCA
PORTOS & LOGÍSTICA, S.A.

*EPE
Escola Profissional
de Esposende

IPCA
INSTITUTO
POLITÉCNICO
DO CÁVADO
E DO AVE

PRODUTO DE
ESPOSENDE
8.000 Litros por tonelada
de peixe
\$9,00€



Estação
Náutica
de Esposende

ipvccis
Center for Research and
Development in Agrifood Systems
and Sustainability
Instituto Interdisciplinar Vento do Castelo

MARÇO COM
**SABORES
DO MAR**
ESPOSENDE

