SERRA DA
ABOBOREIRA

# GUIA

# ABOBOREIRA



DOURO E TÂMEGA
ASSOCIAÇÃO DE MUNICÍPIOS

*promotor*
ASSOCIAÇÃO DE MUNICÍPIOS
DO DOURO E TÂMEGA (AMDT)

*execução*
OUR TIME, OUR STORY

*textos*
MANUEL COUTO
PAULO FERNANDES CELSO MONTEIRO

*colaboração*
ROTA DO ROMÂNICO

*coordenação*
RICARDO MAGALHÃES
HUGO VAZ
PAULO FERNANDES CELSO MONTEIRO

*design*
NAPPERON

*fotografia*
EGÍDIO SANTOS
BERTINO ARAÚJO

*impressão*
XXXXXXX

*dep. legal*
XXXXXXX

EDIÇÃO / 2022

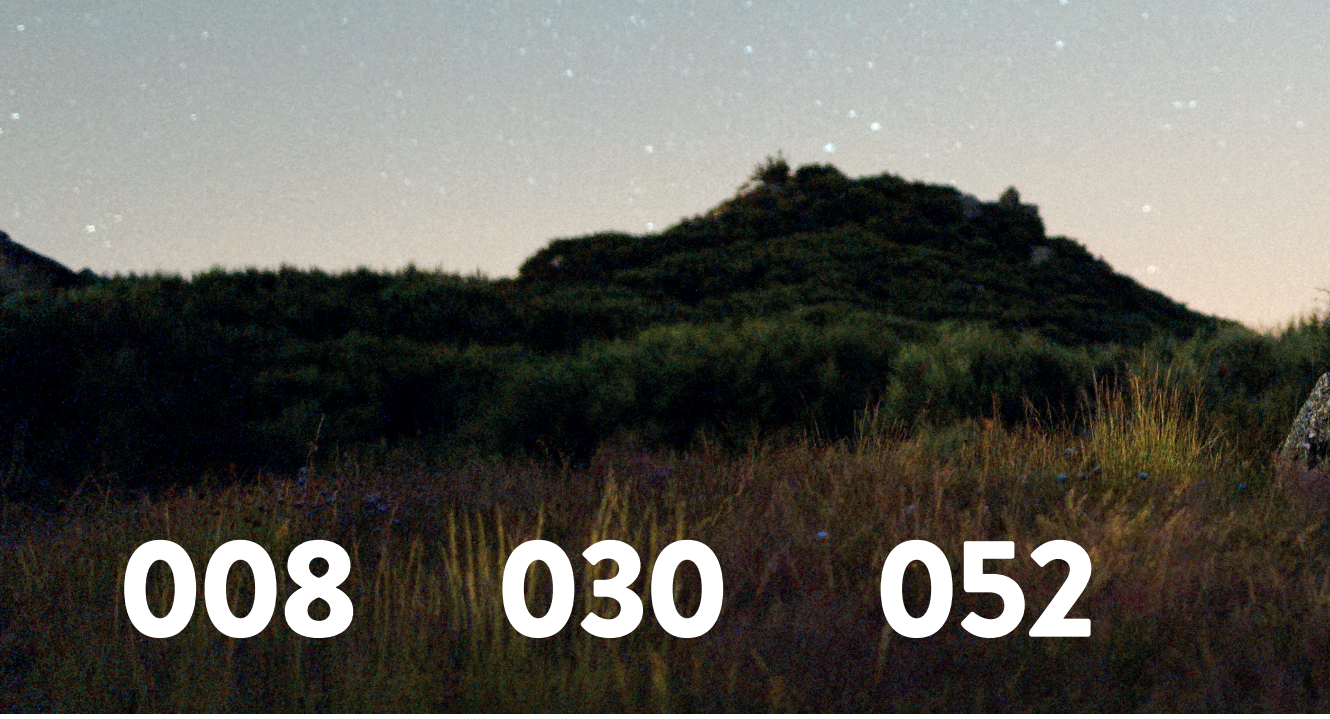
*financiamento*

NORTE 2020
PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



SERRA DA

ABOBOREIRA



# 008 030 052


## ABOBOREIRA

A Aboboreira:
tanto em tão pouco

A serra da Aboboreira:
um tesouro a preservar

Sentir, escutar, respirar...

Natureza: ler as pedras...

Os bosques: tesouro
da Aboboreira

Um ecossistema invulgar:
as turfeiras

O mundo dos cogumelos

Da terra ao céu:
a fauna da Aboboreira

Paisagens

## ARQUITETURA

Arquiteturas do tempo

Arquiteturas tradicionais
... de ontem e de hoje

## SABORES

Sabores verdadeiros

Comer e beber por terras
da Aboboreira




062 082 094

## PERCURSOS

À descoberta: percursos pedestres

PR1 - BAO | Trilho das florestas naturais

PR5 - AMT/BAO | Trilho das 5 Aldeias e dos Caminhos de Água

PR4 - AMT/BAO/MCN Trilho dos dólmens

PR1 - MCV | Pedras, Moinhos e Aromas de Santiago

Principais miradouros

## EVENTOS

Festas, Romarias e Comemorações

## INFORMAÇÕES

Outros percursos pedestres

Museus

Jardins: um momento de tranquilidade

Parques e praias fluviais para descontrair

Onde comer

Onde ficar

A não perder

Serra
da Aboboreira
Que és minha
apenas,
e do céu...


ABC
REI


OBO
RA

‘Serra que és minha apenas, e do céu,
Amo-te, desde o instante extraordinário,
Em que teu vulto cósmico se ergueu
Ante os olhos que têm as minhas lágrimas!’

TEIXEIRA DE PASCOAES, MARÂNUS





# A ABOBOREIRA: TANTO EM TÃO POUCO

Autêntica barreira de condensação do noroeste português, a sul e norte do rio Douro, a serra da Aboboreira marca a transição entre a amenidade do noroeste português, o caráter mediterrânico do Douro Vinhateiro e o rigor da região montanhosa do nordeste.
As suas circunstâncias geográficas tornam esta pequena montanha, grande no que toca a diversidade climática, biológica, geológica e paisagística: longos planaltos, habitualmente designados por «chãs», de uma geologia ímpar; vales de vertentes abruptas e íngremes, com os seus rios, onde se acolhe uma biodiversidade riquíssima, de espécies autóctones vegetais e animais. Tanta diversidade e riqueza favoreceram uma ocupação humana milenar. Os dólmens e as mamoas são os silenciosos, mas imponentes, testemunhos dessa longa humanidade que permanece na tranquilidade das aldeias serranas, pontuadas pelas casas tradicionais e os espigueiros feitos desse mesmo granito. Um património construído que espelha a geodiversidade local.
Do silêncio da serra e dos seus planaltos partimos para as encostas num crescendo de civilização que é, em verdade, feito de continuidades, de cultura tradicional: vetustos moinhos de água, igrejas e capelas centenárias, romarias, tradições, pastorícia, agricultura tradicional, gastronomia... um património rico e feito de autenticidade.
Desafie-se a visitar a Aboboreira. Percorra um dos últimos bastiões de vida selvagem próximo à cidade do Porto e partilhe da tradição e cultura que persiste neste espaço.

# A SERRA DA ABOBOREIRA: UM TESOURO A PRESERVAR

Para além de todas as atividades e experiências que a Aboboreira pode oferecer, é fundamental que exista a consciência de que o turismo de natureza depende do respeito contínuo pelo frágil equilíbrio da biodiversidade. Urge, pois, preservar e proteger este espaço, cuidando em minimizar ao máximo o impacto da presença humana. Contamos com os nossos visitantes para que estejam entre os primeiros a contribuir para a preservação da serra da Aboboreira e das suas áreas selvagens.

## INFORMAÇÃO TÉCNICA

- Maciço granítico;
- Altitude máxima: 972 m;
- Área aproximada: 100 km$^2$;
- Divisão administrativa: municípios de Amarante (a norte), Baião (a sul) e Marco de Canaveses (a ocidente).

## CLIMA

- Diferenças e contrastes climáticos bruscos entre zonas próximas (fatores determinantes: altitude, relevo, exposição nas encostas e natureza);
- Diferenças climatológicas acentuadas no inverno e no verão;
- Verões são curtos, os invernos rigorosos;
- Meses menos pluviosos: julho e agosto (porém, geralmente instáveis);
- Temperatura média anual: 10,5º - 12º (600 - 900 metros);
- Precipitação média anual superior a 1400 mm.

## COMO CHEGAR

### A PARTIR DA CIDADE DO PORTO

A4 - EN 211 (direção a Marco de Canaveses) - EN 321-1 (direção a Baião).
Duração: 1h
Percurso: Vertente sul da Aboboreira

### A PARTIR DE AMARANTE

A4 - EN 101 (direção a Mesão Frio) – EN 321 (próximo a Loivos do Monte)
Duração: 30m
Percurso: Vertente norte da Aboboreira e vale do rio Ovil (encostas orientais da Aboboreira).

### A PARTIR DO RIO DOURO (RÉGUA)

EN N108 - N101
Duração: 1h
Percurso: Percurso pitoresco pela região vinícola da Régua a partir de sul até as encostas das serras de Castelo de Matos e, finalmente, a Aboboreira.



**LATITUDE**

41.1654838206

**LONGITUDE**

-8.04815922316








## SENTIR, ESCUTAR, RESPIRAR...

> "Abrindo no ponto mais alto do horizonte que se alarga do norte pela serra da aboboreira, senhora do mel e de mais contrafortes do Marão, e pelo sul, vai perder-se nos cumes do Montemuro e de outros serros de além-Douro."

VISCONDE DE VILA MOURA (BENTO DE OLIVEIRA CARDOSO E CASTRO GUEDES DE CARVALHO LOBO), O IMAGINÁRIO.

A Aboboreira é um lugar para amantes da natureza e de caminhadas. Mas, é bem mais do que isso. É para colecionadores de ervas, para micólogos, para botânicos, para ornitólogos, para geógrafos, para geólogos, para biólogos, para etnógrafos, para antropólogos, para filósofos, para escritores, para apaixonados da arqueologia...

A topografia é de contrastes. Grandes diferenças altimétricas e forte variação dos declives combinam-se com um clima marcado pela diversidade que o território e a geografia impõem. Em redor da serra, são os vales amenos e férteis, com água, com vida! É aqui o espaço de «civilização». Um espaço urbanizado, agricultado e serpenteado pelas vias de comunicação. Percorrê-las é sentir o pulsar da vida das gentes nestas terras. Cruzamo-nos num olhar breve, mas bem presente, enquanto descobrimos a povoação, as casas, de traça mais conservadora ou a meio caminho de o deixar de ser, e as modernas. Esporadicamente, descobrem-se os espigueiros tradicionais, qual geração ilustre, a sublinhar pela diferença essa modernidade ou, talvez, teimosamente insistentes a testemunhar o contrário... Se assim é, não estão sós, porque a qualquer momento o sino da igreja convoca--nos para esse passado, para a tradição, para o secular sentir de um povo que em tempos andou pela serra. Hoje, o seu chamamento é mais tímido e espaçado, mas o seu encanto, a sua magia permanece, e, se nos determos a escutar, sentimos algo de diferente, de único: o repercutir do seu som pelas paredes desses santuários montanhosos que nos envolvem. Somos imediatamente seduzidos a olhar para o alto, querendo viajar também por veredas e cumes... Seguindo em direção ao alto da serra, nas zonas intermédias, de vertente e meia encosta, encontramos as áreas agroflorestais e silvopastoris. Implantados nos vales e nas encostas, os bosques da Aboboreira são uma das muitas riquezas biológicas a conhecer. E a este património natural junta-se um outro, feito pelo homem: as aldeias serranas. O latido do cão que se vai tornando mais nítido diz-nos que estamos a chegar e na curva que se dobra no caminho, eis que uma aldeia se revela: casas amontoadas, compactas entre si, imitando os grandes penedos que as circundam.

Por vezes, fundem-se mesmo no casario porque são parede de habitação ou de curral. Assim, juntas ou circundadas por um trilho que lhes empresta uma espécie de perímetro, qual muralha de uma cidade medieval, estão esquecidas do tempo, umas abandonadas já, outras, perdidas no meio da montanha junto com as suas gentes.

No seu seio, ou participantes dessas muralhas, estão belíssimos exemplares de espigueiros.

Por eles também medimos o abandono ou a solidão. Uns mantêm-se «vivos», outros vão-se desconjuntando e outros, ainda, já só são esqueleto de pedra. Mas todos, cada um à sua maneira, não perderam o encanto.
É um tempo que parou ou que anda devagar. Descobre-se uma figura humana que assoma, escutamos o balir das ovelhas, o envergonhado cacarejar de uma galinha que vagueia...
Continuamos e somos surpreendidos por um imponente exemplar da raça bovina maronesa, que, num desses bebedouros naturais de Almofrela, se refresca à sombra de um castanheiro ou de um carvalho. Os nossos sentidos como que se apuram neste conjunto de descobertas... de súbito, são os cheiros: pasto, flores, árvores, o fumo de uma chaminé e o aroma da cozinha, diferente, forte, intenso! Afastamo-nos ainda mais, em direção ao alto da serra. Penetramos na vastidão da montanha, onde a vegetação herbácea-arbustiva dá amplitude aos planaltos e à sua geologia única. Lá, no alto, o silêncio é avassalador. O vento parece acrescentar-lhe um estranho efeito, de imersão, e o som dos nossos passos amplifica-se enquanto caminhamos



por esta paisagem quase lunar onde a nossa sombra ganha uma rara presença.
De um lado, montanhas e vales a perder de vista, do outro, o esmagamento aos pés dos gigantes de pedra que habitam a serra. Nessas montanhas e vales, divisamos, bem lá longe, indistinta, a civilização que se revela pelas colunas de fumo das lareiras. Aqui, no alto da Aboboreira, é o esvoaçar das aves e das borboletas, o saltitar de um inseto ou de um animal selvagem que se impõem e, claro, os vestígios da sua ancestralidade humana, ora mais singelos, ora monumentais na forma de dólmens ou mamoas. Quando o sol começa a sua marcha para se esconder por entre os montes, o reaproximar a uma aldeia é o do regresso de uma viagem. Reencontramos o pastor e o seu rebanho e as silhuetas das habitações e dos espigueiros agora em contraluz.
De tudo isto é feita a Aboboreira.
Agricultura, floresta e pastorícia determinam a organização social e o sustento do Homem, a geologia granítica determina as paisagens construídas, e tudo se combina e contribui para modelar a paisagem.





*TORS* - CUME DA ABOBOREIRA



## NATUREZA: LER AS PEDRAS...

Um dos tesouros que a serra da Aboboreira tem para oferecer aos amantes da natureza é a sua geologia.
Nas zonas altas, de planalto, o clima é mais rigoroso, há calor e ausência de humidade, especialmente durante os meses de julho e agosto. Há chuva, vento, nevoeiros e neve nas épocas mais frias. Esta dinâmica climatérica intensa, erosiva, criou uma diversidade de estruturas geológicas, como os *tors* (blocos graníticos de grandes dimensões sobrepostos) e as pias (cavidades formadas nas rochas devido à retenção de água nas suas irregularidades e depois sujeitas a erosão). Caoticamente dispersos ou altivos e imponentes ao longo dos planaltos, criam um cenário de espetacularidade e singularidade paisagística, fazendo da Aboboreira um dos mais completos exemplares do processo da alteração das rochas graníticas. Na zona oriental, à qual correspondem as zonas de maior altitude, encontramos também diferentes tipos de xistos.

"Destas altitudes abobraicas, é que é imponente o Marão […] Parei extasiado, neste alto cume. [...] A leste, Levanta-se o Marão, uma serra lunar, ao nascer da lua [...] para o sul e sudeste, as serranias de Além Douro, em vários tons roxos e azuis graduados pela distância. Para o norte, o aspérrimo Gerês, toda a bruteza das fragas em pétalas de violeta. Para o ocaso, o panorama espraia-se em pequenas ondulações até ao mar, que se avista apenas como espelho dos últimos raios solares. Ao longe, o Larouco, pintado a tinta azul..."

TEIXEIRA DE PASCOAES,
UMA FÁBULA/LIVRO DE MEMÓRIAS

# OS BOSQUES: TESOURO DA ABOBOREIRA

Uma das muitas riquezas biológicas que a Aboboreira tem para oferecer são os seus bosques. É grande a diversidade de espécies arbóreas e sub-arbóreas aqui existentes: carvalho-alvarinho (*Quercus robur*), o padreiro (*Acer pseudoplatanus*), o freixo (*Fraxinus angustifolia*), o castanheiro (*Castanea sativa*), o sobreiro (*Quercus suber*), matos de tojos (*Ulex europaeus e Ulex minor*), urzes (*Erica cinerea*, *Daboecia cantabrica)* *e a aveleira (Corylus avellana)*, esta última presente nas suas orlas. Já o carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*) e as giestas (*Cytisus striatus* e *Cytisus multiflorus*) abundam nas áreas de transição para o clima mediterrânico de montanha. O carvalho--alvarinho apresenta algumas variações relacionadas com a altitude e a fertilidade do solo. As áreas de vale são o habitat dos carvalhais de solos férteis, espaço de uma grande diversidade de espécies (padreiro, freixo, castanheiro) ao passo que nas áreas menos elevadas é habitual a presença do sobreiro. As áreas mais elevadas são o espaço do carvalho-alvarinho e, especialmente, do carvalho-negral. São de grande valor ecológico matas como a de Viariz, Valadares e Gestaçô, mas é no vale do rio Ovil que se encontra a mais importante área de floresta nativa da região do Douro Litoral e uma das mais importantes da Península Ibérica: a Mata da Reixela.





“Amo-te, ó Serra,
em tudo o que tu és!
Amo-te, desde
a rocha que em ti sofre
Ao tojo bravo
e à urze tão mesquinha
De que sempre
te vestes, porque, enfim,
Tu és grande, e, portanto,
pobrezinha!”

TEIXEIRA DE PASCOAES, MARÂNUS

MATA DA REIXELA

# UM ECOSSISTEMA INVULGAR: AS TURFEIRAS

As turfeiras (*bogs* ou *mires*, segundo a terminologia inglesa) começam por ser prados húmidos (*fens*) que, dependendo da topografia, temperatura e quantidade de água de origem pluvial, superficial ou freática, poderão ou não evoluir para uma turfeira.
Se, no estado de prado húmido, existir uma depressão no terreno onde a água se acumula – quer por drenagem insuficiente das águas superficiais e pluviais, quer porque o lençol freático intersecta a superfície do solo nesse ponto, encharcando-o – poder-se-á iniciar a transição de prado húmido para turfeira, se se mantiverem as condições de baixas temperaturas e pH do solo ácido.
As turfeiras são, por definição, sistemas desequilibrados nos quais a taxa de produção de material orgânico excede a taxa à qual este material é degradado e transformado em gases e nutrientes bio-disponíveis. Desenvolve-se, então, um ecossistema no qual estão parcialmente inibidos os processos de decomposição da matéria orgânica e, consequentemente, os organismos mortos vão sendo depositados e acumulados sob a forma de turfa. Em resultado deste desequilíbrio, forma-se um substrato pedológico em condições de falta de oxigénio (anóxia) e encharcamento, que se designa por turfa.
A turfa consiste, assim, em material biológico morto, de origem essencialmente vegetal, que não foi decomposto (ou foi-o apenas parcialmente), mas acumulado e compactado em profundidade. Por este motivo, as águas que circulam nas turfeiras são pobres em nutrientes, que se encontram aprisionados na turfa e indisponíveis à utilização pelas plantas. Desta forma, a vegetação típica das turfeiras é composta por espécies de plantas que estão bem adaptadas ao encharcamento permanente, à acidez e à escassez de nutrientes (Moore & Bellamy, 1974).



TURFEIRA



# O MUNDO DOS COGUMELOS

Os carvalhais da Aboboreira albergam uma grande diversidade de cogumelos, briófitas (do grego *bryon*: «musgo»; e *phyton*: «planta»; plantas pequenas, geralmente com alguns poucos centímetros de altura, que vivem preferencialmente em locais húmidos e sombreados) e líquenes, como a *Lobaria pulmonária*. A região da serra da Aboboreira é, por isso, justamente considerada um paraíso para os botânicos e aficionados dos cogumelos, que encontram aqui espécies com elevado valor gastronómico, como a língua-de-vaca (*Fistullina hepatica*), a armilária-cor-de-mel (*Armillaria mellea*), o pé-azul (*Lepista nuda*) e a cantarela (*Cantharellus cibarius*). Junto às bétulas (*Betula celtibérica*) e aos choupais, típicos dos locais mais húmidos, albergam-se espécies comestíveis tradicionalmente muito apreciadas. No primeiro caso, estão o mata-moscas (*Amanita muscaria*), a farinheira (*Clitopilus prunulus*), a colíbia-de-manteiga (*Collybia butyracea*), o boleto-das--bétulas (*Leccinum scabrum*), os lactários



(*Lactarius necator*, *Lactarius subdulcis*, *Lactarius torminosus*, *Lactarius turpis*, *Lactarius volemus*), o paxilo-de-chapéu-enrolado (*Paxillus involutus*), o pisolito-tintureiro (*Pisolithus tinctorius*), o pé-azul (*Lepista nuda*), as rússulas (*Russula*) e o tricoloma-rutilante (*Tricolomopsis rutilans*). Nos choupais, albergam-se cogumelos de elevado valor gastronómico, como o cogumelo-ostra (*Pleurotus ostreatus*) e as repolgas (*Agrocybe aegerita*).
Os bosques de pinheiro-bravo e pinheiro-silvestre constituem igualmente áreas de interesse para a prática da apanha de cogumelos silvestres, nas suas vertentes recreativa ou comercial, podendo encontrar-se nestes ecossistemas espécies como a amanita-cor-de-vinho (*Amanita rubescens*), os boletos, cogordos, cepes ou tortulhos (*Boletus edulis, Boletus aereus, Boletus erythropus e Boletus pinicola*), a cantarela ou girola (*Cantharellus cibarius, Cantharellus lutescens e Cantharellus tubaeformis*), as rússulas comestíveis (*Russula cianoxantha, Russula virescens*), os míscaros (*Tricholoma equestre, Tricholoma portentosum*), o pé-de-carneiro (*Hydnum repandum*) e ainda as sanchas (*Lactarius deliciosus, Lactarius deliciosus sanguifluus*).



# DA TERRA AO CÉU: A FAUNA DA ABOBOREIRA

Sob o manto espesso da floresta ou nos espaços abertos planálticos de vegetação arbustiva, a Aboboreira é lar de um diversificado leque de espécies animais selvagens e, claro, animais associados à atividade agrícola e pastoril.
Ao percorrer a serra cruzar-se-á com um rebanho de ovelhas, ou, é possível que por si passe um cavaleiro na sua marcha tranquila a caminho do Centro Hípico de Baião, na vertente sul da serra. Na pacatez de uma qualquer aldeia serrana verá, de súbito, um residente que conduz uma imponente vaca da maronesa e/ou arouquesa até a um qualquer bebedouro ou pasto. É a vida e os meios de subsistência das gentes da Aboboreira, mas, nunca deixe de erguer o seu olhar, porque a qualquer instante estará uma águia-de-asa-redonda (*Buteo buteo*) a pairar nos céus ou a repousar sobre um rochedo. Sente-se, aguarde silenciosamente para observar um papa-figos (*Oriolus oriolus*), uma poupa (*Upupa epops*), um mocho-galego (*Athene noctua*), um cartaxo-comum (*Saxicola torquata*), uma petinha-dos-campos (*Anthus campestris*) ou um melro-das-rochas (*Monticola saxatilis*).

Será mais raro, mas não impossível encontrar o olhar de uma raposa (*Vulpes vulpes*) ou admirar o saltitar de um coelho-bravo (*Oryctolagus cuniculus*) e, algures na região norte da serra, pode ser testemunha de uma autêntica raridade: o deambular de um lobo (*Canis lupus*), uma das espécies ameaçadas em Portugal, que, em outros tempos, vagueava pela Aboboreira.
Por entre as rochas e os arbustos no planalto serrano, o deslizar intimidador de uma cobra-rateira (*Malpolon monspessulanus*) ou de cobra-lisa-europeia (*Coronella austriaca*).
Se a sua visita o levar junto a um regato ou charco, pode observar outras espécies de anfíbios e aves, como a salamandra-lusitânica (*Chioglossa lusitanica*), o sapo-comum (*Bufo bufo*), a rã-ibérica (*Rana iberica*), o lagarto-de-água (*Lacerta schreiberi*) a toupeira-de-água (*Galemys pyrenaicus*), a lontra (*Lutra lutra*), e também insetos como o escaravelho (*Heliotaurus ruficollis*) ou a borboleta (*Euplagia quadripunctaria*), outra espécie protegida.


2092





"Abrindo no ponto mais alto do horizonte que se alarga do norte pela serra da aboboreira, senhora do mel e de mais contrafortes do Marão, e pelo sul, vai perder-se nos cumes do Montemuro e de outros serros de além-Douro."

VISCONDE DE VILA MOURA
(BENTO DE OLIVEIRA CARDOSO
E CASTRO GUEDES DE CARVALHO LOBO),
O IMAGINÁRIO.

O topo da Aboboreira, dependendo da posição onde nos encontremos, proporciona espetaculares panorâmicas sobre os vales do Tâmega (a poente) e o do Ovil (a nascente). Nesta última vertente ganha especial relevo o miradouro natural da Senhora da Guia, a partir de onde se avista todo o vale do rio Ovil e a serra do Castelo, uma das paisagens mais belas desta região. Mas, se o dia é propício aos entusiastas da fotografia panorâmica, a noite é para os apaixonados da astronomia. Traga o seu telescópio e desfrute de uma noite sob o céu estrelado aberto, sem o «ruído» da civilização.
Ou então, percorra a serra e admire as suas casas e os seus espigueiros, uma arquitetura tradicional que teimosamente resiste para nos relembrar de tempos passados, de outras formas de viver e de sobreviver, de uma arte construtiva e de saberes que vão caindo no esquecimento.
Para aqueles que se encantam com a tradição e sabem ler nas velhas pedras a História, são muitos os motivos de interesse espalhados pela região. Desde a época pré-histórica, passando pelos tempos romanos e medievais até à modernidade.


ARC
TET


QUI
URA



DÓLMEN DE CHÃ DE PARADA

“O viajante avança pelo mato, tem de encontrar a mina de ouro, a fonte milagrosa, e quando já lança pragas e imprecações (bem está que o faça neste cenário inquietante) vê na sua frente a mamoa, o primeiro dólmen meio soterrado, com o chapéu redondo assente sobre esteios de que só se veem as pontas, é como uma fortificação abandonada.
O viajante dá a volta, aí está o corredor, e lá dentro a câmara espaçosa, mais alto todo o conjunto do que pelo lado de fora parecia, tanto que o viajante nem precisa curvar-se, e de baixo nada tem. Não há limites para o silêncio. Debaixo destas pedras, o viajante retira-se do mundo. Vai ali à Pré-História e volta já, cinco mil anos lá para trás, que homens terão levantado à força de braço esta pesadíssima laje, desbastada e aperfeiçoada como uma calote, e que falas se falaram debaixo dela, que mortos aqui foram deitados. O viajante senta-se no chão arenoso, colhe entre dois dedos um tenro caule que nasceu junto de um esteio, e, curvando a cabeça, ouve enfim o seu próprio coração”.

JOSÉ SARAMAGO, VIAGEM A PORTUGAL.

## ARQUITETURAS DO TEMPO

São muitos os vestígios de ocupação humana antiga no território da serra da Aboboreira, que pelas suas cumeadas e territórios envolventes foi vivendo e desenvolvendo as suas crenças e cerimónias de cariz sagrado. Muito é desconhecido acerca destas primeiras comunidades e da sua posterior evolução, mas, a perenidade da pedra granítica da Aboboreira deixou-nos vestígios arqueológicos que perduraram e que demonstram as raízes históricas da região, as quais, segundo estudiosos, remontam há cerca de 6000 anos.
Na superfície culminante da serra da Aboboreira - e na serra do Castelo -, nas rechãs de meia encosta ou na circundante da serra, difícil mesmo é não «tropeçar» num qualquer dólmen, mamoa ou sepultura escavada na rocha... Não foi já a Aboboreira apelidada de "Serra dos Mortos" e por esse facto considerada das maiores necrópoles megalíticas do País? Tenha presente que se encontra numa autêntica «paisagem santuário»!

Um vasto conjunto de estruturas construídas ao longo de três mil anos, onde essa longínqua humanidade enterrou os seus mortos e realizou cerimónias de adoração aos seus deuses. Só um grupo restrito entrava nas câmaras, só esses entravam no sepulcro para depositar os mortos, as oferendas e realizar os rituais. O que se passava no interior de um dólmen era desconhecido aos outros que ficavam no exterior, nos átrios em frente ao corredor, onde observavam e praticavam outros rituais. Não será isto tudo um dos nossos elos com o passado? Um dos traços de identidade da nossa civilização? Recordar os nossos antepassados prestando-lhes uma qualquer forma de homenagem e, em certos casos, adorar a divindade através de cerimónias ou rituais religiosos? Partindo desta ideia tão presente, tão atual, o misterioso megalitismo da Aboboreira desvenda-se um pouquinho mais. Se a visita a um desses lugares tem o condão de nos despertar estranhezas, curiosidades, mistério ou perplexidades, imagine-se a «viajar» por esta «via láctea de constelações pré-históricas». Descobrirá monumentos mais simples e outros verdadeiramente imponentes, de grandes dimensões. Já nesses tempos conviviam essas «igrejas» e «catedrais», pensará, quando a sua peregrinação o levar por muitos desses sítios, como a mamoa de Outeiro de Gregos, o sítio do Alto da Caldeira, a mamoa de Castelo de Matos, a Pedra de Sol (um grande bloco granítico que funciona naturalmente como um relógio de sol) ou o dólmen de Outeiro de Ante. Essa ligação com o passado (qual viagem no tempo) ficará bem impressa no seu espírito ao fazer o percurso da capela da Senhora da Guia, altaneira e excelente miradouro sobre o vale do Ovil, até à mamoa Meninas do Crasto e desta ao conjunto megalítico de Chã de Parada, sítio do imponente Dólmen de Chã de Parada (ou da Aboboreira), o ex-líbris da vila e do concelho de Baião e Monumento Nacional desde 1910.



MAMOA DE CABRAS





PEDRA DO SOL

É neste dólmen de Chã de Parada que se confrontará com um conjunto de quatro gravuras feitas nos esteios a que se dá o nome de "the Thing" ("a Coisa"), estranhas imagens comuns dos grupos que viveram a Norte do rio Douro. Se fez o caminho, a dita peregrinação, o enigma ganhará maior dimensão e o sonho levará mais longe.
Há uns quatro mil anos, estas populações antigas começam a instalar-se nas zonas de meia encosta. Beneficiando de condições naturais de defesa e protegidas dos ventos dominantes, praticam uma agricultura constante nos vales, onde a terra era fértil, cereais, leguminosas... e continuam o pastoreio nos planaltos. Começam a surgir os primeiros aglomerados populacionais: Lavra, Bouça do Frade e Alto da Caldeira (parte ocidental da serra), Alto de Quintela e Monte Calvo e Curro de Ovil (parte oriental). Cultiva-se a terra, trocam-se bens, e a julgar pelas cerâmicas encontradas nas escavações, as redes deste «comércio» alcançavam geografias distantes, desde o norte ao sul da Península Ibérica.  O tempo traria novas realidades, a complexificação social e económica que culminaria com a ocupação sedentária intensa do território envolvente da serra da Aboboreira. Olhe em redor e imagine-se há 2 700 anos a ver os rebanhos a circular com os pastores, um caçador a regressar pelo trilho e por entre a floresta, linhas de fumo que



se elevam das fogueiras dos povoados. O tempo vai correndo, as sociedades alteram-se, sofisticam-se, aos pés desses gigantes de pedra que, bem lá no alto, vigilantes, continuarão pelos séculos a marcar a paisagem da Aboboreira enquanto vão surgindo outros templos, outros deuses, outros «altares». Se descer o vale do Ovil em direção a sul e contornar as vertentes da serra em direção a poente, abandonando as terras de Baião e penetrando agora nas de Marco de Canaveses, chegará à freguesia de Soalhães. Está no extremo sul da «constelação megalítica da Aboboreira»: a mamoa de Chã de Carvalhal, a mamoa Chã de Santinhos, a mamoa da Lavra, a Gruta da Coriscada (Penedo de Cuba) que serviu como gruta sepulcral e o dólmen Serrinha. Mas, eis que se ergue o Castro do Outeiro de Santiago, um cabeço onde se podem ver restos de muralhas escalonadas a diferentes alturas, parcialmente destruídas pelo caminho de acesso a... uma capela! Aquela que lhe dá o atual nome: a Capela de S. Tiago, sobre a qual existem referências no séc. XII. Soalhães é rica em capelas e pode mesmo fazer um percurso através destes pequenos templos, como o de S. Clemente, S. Bento, S. Tiago, S. João Batista, S. José, Senhor dos Aflitos, S. Miguel, S. Sebastião; mas obrigatória mesmo é a visita à igreja matriz, a igreja de São Martinho de Soalhães, cujas origens remontarão ao séc. IX.



IGREJA DE S. MARTINHO DE SOALHÃES (FACHADA)



IGREJA DE S. MARTINHO DE SOALHÃES
(INTERIOR)

"[…] as Ermidas seguintes:
São Bento de Pinhão, Sat'Iago,
no lugar di seu nome, São João
da Giesta, nossa Senhora
da Conceição e São João ambos
no lugar de Olivapos, nossa Senhora
da Conceição e Santo António,
ambas em Lardoza, São Clemente
e Santo Antonio, mabas em Telhe,
São Joseph no Poço, nossa Senhora
da Concepção em Quintaã,
São Miguel em São Salvador, nossa
Senhora da Concepçao em pasto,
São Sebastião em Eyró e destes
pertencem à Igreja São Sebastião,
São João de Oliveira, Sant'Iago,
São Joseph, São Miguel e São
Clemente e as mais a famílias e casas
de pessoas particulares da freguesia."

MEMÓRIAS PAROQUIAIS, 1758, SOALHÃES,
MARCO DE CANAVESES, VOL. 35, N.º 181, FOL. 1555.

A igreja e o pelourinho, situado ali bem perto (no entroncamento da estrada 583 com a 321-1) e Imóvel de Interesse Público desde 1933, recordam-nos a importância que esta terra teve em tempos medievais. A igreja de São Martinho de Soalhães, classificada como Monumento Nacional desde 1977, integra o percurso turístico-cultural da Rota do Românico. Estando em Soalhães e antes de prosseguir pelas vertentes situadas a poente, na peregrinação pela «paisagem santuário» da Aboboreira, vale a pena fazer mais uma viagem no tempo: agora são os Romanos!

À distância de uns 8 quilómetros, pela EN 321-1, fica a estação arqueológica do Freixo, sítio das ruínas romanas da cidade de Tongobriga. Edificada entre o final do séc. I e o início do séc. II sobre o que terá sido um castro, este complexo apresenta uma série de estruturas, desde áreas habitacionais, necrópoles, fórum, teatro, edifício das termas e uma basílica paleocristã do séc. V. Saindo de Tongobriga de regresso à serra da Aboboreira pela EN 101-5, pela região do vale do rio Ovelha, chega-se à freguesia de Tabuado. Aí se ergue, a meia encosta, mais uma igreja da Rota do Românico: Salvador de Tabuado.



PINTURA A FRESCO
IGREJA DO SALVADOR DE TABUADO



"De súbito, aparece-lhe pela direita, como se o segurasse pela manga do casaco, a igreja matriz do séc. XII, de um românico simples na arquitetura, mas preciosamente decorado de motivos de plantas e animais. Dentro e fora, a igreja justificaria um dia inteiro de apreciação, e o viajante sente grande ciúme de quem esse tempo já aqui gastou ou possa vir a gastar. O que resta dos frescos da capela-mor, obra quatrocentista, retém os olhos, e o viajante fica a pensar nos desvios de gosto que terão feito ocultar, em passados tempos, a beleza rústica destas pinturas, quem sabe se por isso mesmo poupadas a maiores estragos. Quando o viajante sai, conversa um pouco com um homem e uma mulher que ali estão."

JOSÉ SARAMAGO, VIAGEM A PORTUGAL.

Possivelmente originário do séc. XIII, este templo alberga no seu interior pinturas cheias de cor e de expressividade. No seu exterior existe outro elemento interessante: o campanário. Colocado perpendicularmente à fachada, assemelha-se mais a um maciço bloco de granito, qual espessa torre defensiva. É momento de reentrar na serra da Aboboreira pelas vertentes ocidentais, em direção à Folhada, onde é obrigatória a visita a outra igreja: a igreja de São João Batista da Folhada. Tal como a de Soalhães, esta é igualmente de origem românica mas muito modificada ao estilo barroco, no séc. XVIII. Outro local de visita é a capela de Nossa Senhora da Aparecida, cuja origem remonta ao séc. XVIII. O seu nome vem, precisamente, de aí ter ocorrido uma aparição mariana a três pequenas pastoras, corria o ano de 1757.



IGREJA S. JOÃO BATISTA DE FOLHADA

Para além destes espaços de cariz religioso, existe, na Folhada, a Casa de Aldegão, também do séc. XVIII, um exemplar dos solares barrocos que abundam pelo Norte português.
Partindo de Folhada pode optar por embrenhar-se em direção a nascente, pelo estradão de terra que conduz ao coração da serra e permite chegar à aldeia serrana da Aboboreira e depois, mais para sul, à de Almofrela; ou seguir pelo meio da «civilização», em direção a Gouveia (S. Simão) e Friande, antes de internar-se pela serra até Carvalho de Rei.
Irá ao encontro da paisagem «lunar» da Aboboreira, onde gigantes de granito enquadram as aldeias construídas do mesmo material, assim como os espigueiros. Aqui e além, as «modernidades» presentes em alguns destes aglomerados urbanos na serra, mesclas, fusões do tradicional com os materiais contemporâneos: uma janela, uma porta, a caixa do correio, uma «casa de emigrante» ... Se optar pela estrada que conduz a norte pelas veredas da serra, rodeado pela vegetação e pela imponência das cumeadas da Aboboreira à direita, chegará a Gouveia (S. Simão), a cerca de um quilómetro de Folhada. Está já no concelho de Amarante.
Gouveia é outro santuário de arqueologia megalítica, já que aqui se encontra o importante conjunto megalítico da Abogalheira, constituído por três mamoas, da qual se destaca a designada por n.º 1, a Chã de Abogalheira ou da Chã da Aboboreira. Segue-se pela estrada, a circundar a serra pelas aldeias de Gouveia, como Friande, e entra-se serra adentro, fletindo para nascente, pela estrada que conduz à cumeada norte da serra da Aboboreira até chegar às povoações de Carvalho de Rei, Bustelo e Carneiro, onde se encontram os ermitérios rupestres de Carneiro/Estercada e o de Chorida, o dólmen de Chã de Arcas (3) e a necrópole de Chãos de Infesta (ou Chão do Castelo/Carvalha de Belandre), formada por sete sepulturas escavadas na rocha.
De Carvalho de Rei segue-se de novo serra adentro.



CASA DE ALDEGÃO



CARVALHO DE REI
(VISTA SOBRE A SERRA DO MARÃO)

A vegetação vai escasseando e modifica-se para a típica vegetação arbustiva de serra.
A natureza transforma-se. É a natureza mais «bravia» da serra. Esta estrada conduz a outros aglomerados rurais da serra da Aboboreira localizados acima dos 700m de altitude: Aldeia Nova e Aldeia Velha. Abrigados nas encostas da serra, são denunciados pelos socalcos agricultados e por um ou outro espigueiro solitário na beira da estrada. De novo, a arquitetura granítica tradicional, com as construções frequentemente polarizadas pela eira e os espigueiros que formam a sua «guarda de honra». Por mais que seja propiciador de histórias esquecidas e lendas mais ou menos fantásticas, dos dólmens e mamoas e desses monumentos de morte há que regressar à vida. E se existe símbolo de vida esse é a água. Por isso, feche-se o círculo, o que é o mesmo que dizer, complete--se o circuito que temos vindo a fazer em torno da Aboboreira para regressar aos vales que envolvem a serra: o vale do rio Ovelha ou o vale do Ovil, onde, para além das freguesias a visitar ao longo das estradas nacionais, a EN 101-5 ou a EN 321-1 (vale do Ovil), existem os tradicionais moinhos de água, cujas envolventes bucólicas despertam ainda mais a imaginação e nos transportam para cenários de sonho.







"O Rio que corre pela mesma
freguesia [Loivos do Monte]
o rio Ovil e tem o seu
princípio em a Serra
do Chão de Arca em
a fonte dos mouros. […]
Tem campos em suas baixas
que dão milho […]
Tem alguns moinhos
de moer milho […]
Tem de seu nascimento
em até se meter em o douro
três legoas paça dos lemites
desta freguesia para os lemites
da freguesia de S. João de ovil
e dahi para os lemites
da freguesia de campelo
e desse destricto para os
lemites da freguesia de Gove
e dahi para os destrictos
da fraguesia de ancede
onde feneliza."

MEMÓRIAS PAROQUIAIS, 1758,
LOIVOS DO MONTE, BAIÃO, VOL. 21, N.º 106,
FOL. 1034 A 1038

FRAGAS – RIO OVIL

# ARQUITETURAS TRADICIONAIS ... DE ONTEM E DE HOJE

Se o adágio diz que o Homem aproveita o que a terra lhe dá, bom é de ver que o granito é o material por excelência para a construção das casas e outros edifícios existentes na serra da Aboboreira. Atravesse a serra pelas estradas e estradões que a entrecruzam, passando pelas aldeias serranas: Currais, Almofrela, Aboboreira, Aldeia Velha, Aldeia Nova, Carvalho de Rei... Será sempre um dilema a escolha: perder-se na beleza das vastas paisagens que os mais de 700 metros de altitude proporcionam em certos pontos ou deter-se nos pormenores da arquitetura tradicional. À semelhança do que ocorre em outras geografias e latitudes, é nos vales e nas terras mais baixas que impera uma ocupação intensa, onde as comunidades foram tirando partido das terras mais férteis e a sua intervenção foi marcando e modelando fortemente a paisagem. Aqui se encontram os elementos históricos e identitários mais fortes, como as igrejas, as capelas e as alminhas; arquiteturas do religioso que desempenharam simultaneamente o papel de elementos definidores de uma territorialidade. Já os solares ou casas nobres apresentam-se como arquiteturas representativas de uma outra realidade: a da hierarquia social e económica.

[...] Depois de Padronelo, até à Reboreda, caminhávamos entre as vertentes do Marão hebraico e as da céltica Abobreira. Nas vertentes desta serra, em alto patamar, está o Povo de Travanca, onde chegávamos ao anoitecer. [...] Percorremos a rua, cheia de Lama e pedras soltas, entre casebres miseráveis: tetos de colmo podre e paredes de cascalho ou formadas dum só penedo ali nascido. [...] Chegámos, instantes depois, a uma velha casa de meu avô materno, ao Lado duma eira, donde se avista quase todo o norte de Portugal [...] Instalávamo-nos na Casa da Levada, maior do que os casebres, mas tendo o mesmo aspeto escuro e envelhecido, e um agreste semelhante ao dos outeiros mortos que dominam o pequeno Povoado. […] . A pequena sala de jantar tem duas janelinhas que se abrem, a medo, à imagem tempestuosa do Marão, e um teto de maceira, onde as aranhas tecem renda... Em outra sala, num oratório, há toscas imagens de madeira: Nossa Senhora do Rosário e S. Sebastião. [...] Às nove da manhã, já eu estava, cá fora, na eira contígua à casa, com três espigueiros de pedra, como os da Galiza, menos a cruz frontal. […]

TEIXEIRA DE PASCOAES, UMA FÁBULA/LIVRO DE MEMÓRIAS.



ALMINHAS
LOCALIZAÇÃO – PR1 – TRILHO DAS FLORESTAS NATURAIS



CASA DE QUINTÃ

Figuram como elementos de destaque o conjunto oitocentista da Casa de Chavães (Ovil, Baião) ou as Casas de Penaventosa (Campelo, Baião) e Quintã (Soalhães, Marco de Canaveses). A história destas últimas remontará ao séc. XVI, mas, no presente, a sua arquitetura é marcadamente setecentista (séc. XVIII) – tal como a esmagadora maioria dos solares do Norte do País – com a tradicional planta quadrangular, com quatro alas e um pátio central com chafariz, e a tradicional capela privada. Na faixa de transição para o alto da serra, os espaços de povoamento e os seus anexos rurais implantam-se nas encostas de declive mais acentuado.

Assim ocorre nas freguesias da região Noroeste da Aboboreira, como Venda da Giesta (500 m), Folhada (330 m), Gouveia (389 m), Castelo (505 m). Os terrenos para exploração agrícola surgem dispostos em patamares de configuração retangular, organizados perpendicularmente ou paralelamente em relação à serra, bem como na região oposta, nas encostas voltadas para o vale do Ovil (Ovil – 543 m; Chavães – 563 m; Boscras – 608 m; Queimada – 611 m; Loivos do Monte – 730 m). Ultrapassado o patamar dos 400-500 m, os lugares de povoamento começam a rarear. Acima dos 700 m é a zona de planaltos da serra, espaço das aldeias serranas da Aboboreira, como Carvalho de Rei (723 m), Aldeia Nova (763 m), Aldeia Velha (772 m), Aboboreira (763 m), Almofrela (763 m) e Currais (771 m).

A localidade de Carvalho de Rei é quase toda serra com planalto, sem terras baixas, em redor, aglomerados alcantilados em encostas de declive acentuado, como Castelo. Por entre um belo mosaico de prados está a de Almofrela. Classificada como Aldeia de Portugal pela Associação do Turismo de Aldeia, aqui encontra as casas tradicionais, as eiras, os espigueiros e a capela de São Brás, as arquiteturas da vida, da economia e da fé.

A implantação das povoações serranas volta-se mais para a frente ocidental da serra. O planalto oriental, que contempla o complexo montanhoso do Marão, é francamente mais despovoado. Visitar as aldeias serranas da Aboboreira é encontrar uma organização habitacional caracterizada pela concentração de edificações graníticas, onde se identifica frequentemente a eira comum, o espaço amplo em torno do qual se organizam as habitações tradicionais e os belíssimos exemplares de espigueiros. Mais toscas ou delicadamente aparelhadas e cobertas por telhas cerâmicas, as habitações têm normalmente dois pisos, em que o térreo é utilitário e o superior habitacional, com acesso através das tradicionais escadarias em pedra colocadas lateralmente às habitações, sem qualquer guarda ou corrimão.

Esta arquitetura tradicional de raiz secular convive lado a lado com uma outra, nascida do espírito de sucesso do emigrante das décadas de 1960 e 1970. Mescla entre o que cá se fazia e os modelos inspirados a partir do que se fazia «lá fora», estas habitações são vistas como exemplares exóticos, de gosto tantas vezes considerado «duvidoso». Porém, não serão elas exemplares representativos de uma época? De um choque civilizacional que marcou (e marca) gerações inteiras de portugueses? De um choque civilizacional que marcou (e marca) gerações inteiras de portugueses? Assim como o tempo autenticou a arquitetura tradicional, não ganharão estas novas arquiteturas o seu espaço? É bem provável que sim, que venham a figurar entre os exemplares representativos dessa sociologia, da sociologia da emigração portuguesa contemporânea.

SAB
RES

# SABORES VERDADEIROS

Qualquer viajante que percorra as ruas de uma aldeia perdida nas montanhas, escondida no fundo de um vale ou orgulhosamente isolada numa planície imensa ou planalto altaneiro, não recusará a hospitalidade de quem o convida a entrar na sua casa. Sabe que aí encontrará a autenticidade da terra e uma das suas joias mais preciosas: a cozinha. Há muita história e cultura para saborear nas terras da Aboboreira. Uma gastronomia variada e rica que exibe orgulhosamente a tradição ligada à pastorícia e à criação de gado: o anho assado (carne de carneiro e de ovelha) acompanhado com arroz de forno ou de favas (notáveis em Marco de Canaveses e Baião), o Verde ou Bazulaque (mistura de várias vísceras de anho (pulmão, coração e figado), que marinadas numa vinha de alhos, se cozinham com batatas e pão; típico de Marco de Canaveses e Baião), o cabrito serrano e a vitela arouquesa e maronesa (Amarante), o cozido à portuguesa (Amarante e Baião); e o fumeiro, tradicional no Norte português: salpicões, presuntos, linguiças, moiras, alheiras, farinheira e pá, barriga e cabeça fumada... Dos muitos «santuários» gastronómicos que há para visitar, destaca-se a «Tasquinha do Fumo». Localizado em plena serra da Aboboreira, em Almofrela, é pouso imperdível para qualquer apreciador da comida de excelência. Assim se alimenta primorosamente o corpo e o espírito, o que explica que seja destino de personalidades ilustres que aqui encontram um refúgio «saboroso»...



Há também muito e bom peixe, com destaque para a lampreia e o bacalhau, este último, cozinhado de mil e uma formas como é tradição entre os portugueses. Há o bacalhau à Zé da Calçada (Amarante), a Roupa Velha (prato tipicamente natalício feito com as sobras do bacalhau cozido com batatas) e muito mais. Muitos são os produtos silvestres que emprestam ainda mais riqueza gastronómica. Os cogumelos são, hoje, estrelas na nova gastronomia desta região.
Boa comida. Excelente vinho!
Está na Região Demarcada dos Vinhos Verdes, uma das maiores da Europa. O difícil será mesmo escolher entre tanta oferta de excelente qualidade, onde despontam vinhos premiados internacionalmente! A satisfação de um delicioso prato combinada com a alegria de um excelente vinho só pode ter um epílogo: a doçura de uma sobremesa ou de um licor. A doçaria regional é de suster o fôlego: as fatias do Freixo, as cavacas do Freixo e de Favões, os biscoitos de Soalhães, o pão de ló e o pão-podre (tradicional na Páscoa) (Marco de Canaveses); o biscoito da Teixeira (ainda hoje cozinhado em fornos a lenha) e o pão de ló de Mesquinhata (Baião); os doces conventuais de Amarante: as lérias, os foguetes, as trouxas de ovo, os papos de anjo, os São Gonçalos, as brisas do Tâmega. E os licores tradicionais... onde se destacam os de Baião: de sabor a pêssego, a marmelo ou canela; o "das Damas" (com gosto a chocolate); de framboesa, de café, de noz, de laranja...
Venha, prove, delicie-se e extasie-se!



# COMER E BEBER POR TERRAS DA ABOBOREIRA

### BACALHAU ASSADO NO FORNO
AMARANTE

Em cada restaurante onde é confecionado descobre-se uma peculiaridade e uma característica que sublimam este prato. No entanto, desvenda-se, superficialmente, alguns dos passos que o afamam: passar o bacalhau por farinha e fritar lentamente em azeite; de seguida, dispô-lo num prato e colocar cebola e azeite, acrescentando a maionese, previamente feita com ovos, mostarda e azeite. Levado ao forno a gratinar, estará pronto a servir, acompanhado, porque não, de puré de batata e uns legumes da horta.

### CABRITO ASSADO (SERRANO)
AMARANTE

Perde-se na memória do tempo a quantidade de gerações que se obrigaram a parar em Amarante para degustar o seu cabrito assado. São vários os segredos que compõem a complexa preparação deste prato. Mas, os ingredientes básicos não são um mistério: alho, louro, salsa, pimentão-doce, vinho branco e o repouso do cabrito até ao dia seguinte. "Deitado numa cama" de cebola, azeite, sal e alho, acrescentam-se as batatas e as partes finas do cabrito (costelas) e adiciona-se o molho e vai ao forno.

### CARNE MARONESA
AMARANTE

A carne bovina maronesa com denominação de origem protegida, designada comercialmente por "carne maronesa – DOP", é um produto autóctone das serras do Marão e do Alvão. A sua elevada qualidade provém das particularidades genéticas, nutritivas e higiossanitárias deste gado, que, em regime de produção extensivo nas serranias do Marão/Alvão obtém uma carne de grande qualidade em tonalidade, aroma e sabor.
A carne maronesa pode ser adquirida em superfícies especializadas, devidamente embalada e rotulada, com identificação do matadouro, agrupamento de produtores e selo de certificação.

### COGUMELOS
AMARANTE

A cultura micológica tem vindo a desenvolver-se nesta região, onde se encontra sedeada a Associação Portuguesa de Cogumelos. São muitas as espécies cultivadas, como a Shiitake e Pleurotus. Apreciados nas ementas dos restaurantes locais ou em pastas alimentares, quer na sua conserva em azeite ou por desidratação, os cogumelos são um produto de grande qualidade nestas terras.

### ANHO ASSADO COM ARROZ DE FORNO
BAIÃO E MARCO DE CANAVESES

O anho é um prato usado em diversas regiões de Portugal, mas na Aboboreira tem as suas peculiaridades. O anho de Baião e Marco de Canaveses é bem untado com um molho próprio que leva cebola, alho e salsa picada, colorau, sal, azeite, óleo e vinho verde branco, tudo bem misturado, e assim fica durante algumas horas.
O arroz é assado numa pingadeira de barro e para ficar com mais sabor, é posta uma grelha por cima, onde vai ser colocado o anho, vai assim ao forno. Na mesma fornada, são assadas batatas, que acompanham esta saborosa iguaria.

### VERDE (OU BAZULAQUE)
BAIÃO E MARCO DE CANAVESES

Era um prato de festa, feito essencialmente com base nos miúdos do anho, sangue previamente cozido e pão recesso.
Antigamente fazia-se em panela de ferro à lareira, mexendo sempre com a colher de pau, em lume brando lentamente.



**ROUPA VELHA**

MARCO DE CANAVESES

Prato típico da quadra natalícia, é feito com as sobras do bacalhau cozido com batatas, que depois de desfiadas se misturam e se colocam numa frigideira e se temperam com vinagre e alho.

**ARROZ DE FAVAS COM FRANGO ALOURADO**

BAIÃO

Confecionado com cebola, alho, azeite, louro, sal, pimenta, arroz e, claro, as favas, este é um prato típico que foi imortalizado pelo escritor Eça de Queiroz, na sua obra A Cidade e as Serras. Preparação: picar a cebola e os alhos, colocar num tacho com azeite e levar ao lume. Quando começar a lourar, juntar as favas e um caldo de carne assada. Tapar e deixar cozer uns cinco minutos e depois adicionar água e folhas de louro. Deixar levantar fervura, temperar com sal e pimenta, juntando o arroz previamente lavado. Enquanto deixa cozer, aloure dentes de alho numa frigideira com um pouco de azeite e, de seguida, pedaços de frango cozido.

**FUMEIRO**

BAIÃO

Tal como acontece um pouco por todo o Norte de Portugal, depois do S. Martinho faz-se a «matança do porco». Da matança surgem os presuntos, os chouriços e os salpicões, que depois são fumados à maneira tradicional, nas lareiras. Como entrada, ao lanche ou numa degustação entre amigos a qualquer hora do dia, são uma iguaria sem igual.



FUMEIRO DE BAIÃO



## DOCES

### BISCOITO DA TEIXEIRA

BAIÃO

Um fator que torna o verdadeiro biscoito da Teixeira único é a sua confeção em fornos de lenha. O seu sabor único e característico vem do segredo que só as pessoas da terra sabem, transmitido de gerações em gerações. A origem histórica deste biscoito é mal conhecida, mas sabe-se que o seu nome deriva da terra que tem o seu nome,  União das Freguesias de Teixeira e Teixeiró, Baião. As suas origens serão humildes, devido à sua constituição que contém poucos ingredientes. Daí o facto de este doce ser, ainda hoje, comercializado em festas populares e romarias de todo o País.

### FATIAS DO FREIXO

MARCO DE CANAVESES

Doces regionais com verdadeira tradição histórica. Pensa-se que tiveram origem no século XVII, sendo fabricados, à data, num convento de freiras. Aparecem referenciados no ano de 1819, data de construção da Casa dos Lenteirões, no Freixo.

### PÃO  DE LÓ E O PÃO-PODRE

MARCO DE CANAVESES

O pão de Ló e o pão-podre são dois doces tradicionais da época da Páscoa. O pão-podre, desconhecido noutras regiões, é feito com ovos batidos, manteiga, canela, açúcar, sumo de limão, fermento e farinha de trigo, que depois de misturados e bem amassados fica a repousar durante 24 horas; passado esse tempo, parte-se aos bocados, enrola-se (com a ajuda de farinha) e molda-se em forma circular (de regueifa); leva-se ao forno, quando sai, ainda quente, leva umas pinceladas de manteiga.

### LÉRIAS

AMARANTE

Confecionados com amêndoas, açúcar escuro e pilé, farinha e água.. “Pelam-se” e ralam-se as amêndoas.

Amorna-se a água e trabalha-se a amêndoa, o açúcar escuro e a farinha com água tépida até se obter uma massa homogénea. Molda-se a massa em rolo com a ajuda de um pouco de farinha e cortam-se às rodelas. Espalmam-se as rodelas de massa com a mão e colocam-se num tabuleiro polvilhado com farinha. Levam-se a cozer em forno brando. Leva-se o açúcar pilé ao lume com um copo de água até fazer ponto de espadana. Passam-se as lérias por açúcar e secam-se em redes.

### FOGUETES

AMARANTE

Confecionados com açúcar, amêndoa, ovos, folhas de obreia (hóstia) e açúcar. Leva-se o açúcar ao lume com um pouco de água (1 dl mal medido) e deixa-se ferver até fazer ponto de espadana. Juntam-se as amêndoas peladas e raladas e deixa-se cozer até espessar. Retira-se do calor e depois do frio acondicionam-se os ovos. Mexe-se muito bem e leva-se o doce novamente a lume brando, mexendo só para cozer os ovos. Cortam-se as folhas de obreia em quadrados de 5,5 cm. Com um pano molhado em água fria humedecem-se um a um os quadrados da obreia. À medida que se vão humedecendo, vão--se recheando com o preparado anterior bem frio e enrolando em forma de charuto. Levam-se ao forno, devendo os topos ficar virados para o lado do calor. Depois de fritos passam-se por uma calda de açúcar em ponto de pérola e deixam-se secar.

## LICORES

### LICORES TRADICIONAIS DE BAIÃO

Com sabor de pêssego, do marmelo ou da canela, e devidamente aprimorados com o bagaço, os licores tradicionais de Baião começaram a ser elaborados por duas produtoras locais e têm vindo a ter um enorme sucesso de vendas devido ao seu sabor e qualidade. O sabor mais vendido é o "licor das Damas", com o gosto a chocolate, para verdadeiros gulosos, assim como o de canela, de framboesa, de café, de noz, de laranja, etc.

## VINHOS

As terras baixas da Aboboreira são parte integrante da Região Demarcada dos Vinhos Verdes, uma vasta região que se estende por todo o Noroeste de Portugal, a zona tradicionalmente conhecida como Entre-Douro-e-Minho. Em termos de área geográfica é a maior Região Demarcada Portuguesa, e uma das maiores da Europa. A vasta área da Região Demarcada dos Vinhos Verdes caracteriza-se pela sua forte exposição à influência dos ventos do oceano Atlântico. Estes penetram pelos vales dos principais rios da Região – orientados de nascente para poente, contribuindo para um clima ameno e elevada precipitação. Estas condições climáticas combinam-se com as características edáficas da região, solos na sua maioria de origem granítica, para o resultado final: vinhos frescos e leves, a partir de uma variada gama de castas, como o Alvarelhão, o Amaral, o Bastardo (similar ao Pinot Francês), o Labrusco, o Arinto, o Trajadura, o Loureiro e o Alvarinho; assim como tintos: o Vinhão, o Azal tinto, o Padeiro, o Espadeiro e o Borraçal. A extensão desta região apresenta igualmente muitas variações na tipologia dos solos e de microclimas, o que se traduziu numa divisão da região em sub-regiões, com diferentes castas recomendadas à produção de vinhos, espumantes e aguardentes.
No total são nove. Destas, duas correspondem à região da Aboboreira: a sub-região de Amarante e a sub-região de Baião.

### SUB-REGIÃO DE AMARANTE

Integra os concelhos de Amarante e Marco de Canaveses, precisamente os concelhos das encostas ocidentais da Serra da Aboboreira. A altitude média elevada que carateriza a sub-região de Amarante confere uma maior proteção aos ventos marítimos, resultando daí amplitudes térmicas superiores à média da região. Estas condições favorecem o desenvolvimento de algumas castas de maturação mais tardia: Azal




e Avesso (brancas), Amaral e Espadeiro (tintas). Os vinhos brancos apresentam habitualmente aromas frutados e um título alcoométrico superior à média da Região. Mas é dos tintos que vem a fama da sub-região de Amarante, uma vez que as condições edafoclimáticas referidas favorecem uma boa maturação das uvas, sobretudo da casta Vinhão, o que permite obter vinhos com cor carregada e muito viva, apreciada pelo consumidor regional.

### SUB-REGIÃO DE BAIÃO

Integra os concelhos de Baião, Resende (exceto a freguesia de Barrô) e Cinfães (exceto as freguesias de Travanca e Souselo). A sub-região de Baião encontra-se na Região dos Vinhos Verdes, no seu limite com a Região Demarcada do Douro. Localiza-se no interior da Região a uma altitude intermédia, condições que criam um clima menos temperado, com invernos mais frios e menos chuvosos, e meses de verão mais quentes e secos. Estas características permitem o amadurecimento correto das castas de maturação mais tardia, por exemplo o Azal e o Avesso (brancas) e o Amaral (tintas), com maiores exigências de calor no final do ciclo. Esta sub-região tem-se afirmado na produção de vinhos brancos de grande notoriedade a partir da casta Avesso, juntando aroma intenso e frutado a uma acidez viva.


PER
RSO







# À DESCOBERTA DA ABOBOREIRA:

# PERCURSOS PEDESTRES

Uma maneira de mergulhar nas paisagens da Aboboreira é pegar nas suas botas de caminhada. Caminhar é, afinal, o exercício mais natural do mundo! Existem diversos percursos, desde os mais fáceis aos mais exigentes, com maiores inclinações e duração, para os aventureiros mais exigentes e resistentes. Seja qual for o seu caso, a garantia é uma descoberta lenta e saborosa da natureza, da cultura e das gentes!

# PR1
## BAO | TRILHO DAS FLORESTAS NATURAIS

**PONTOS DE INTERESSE**

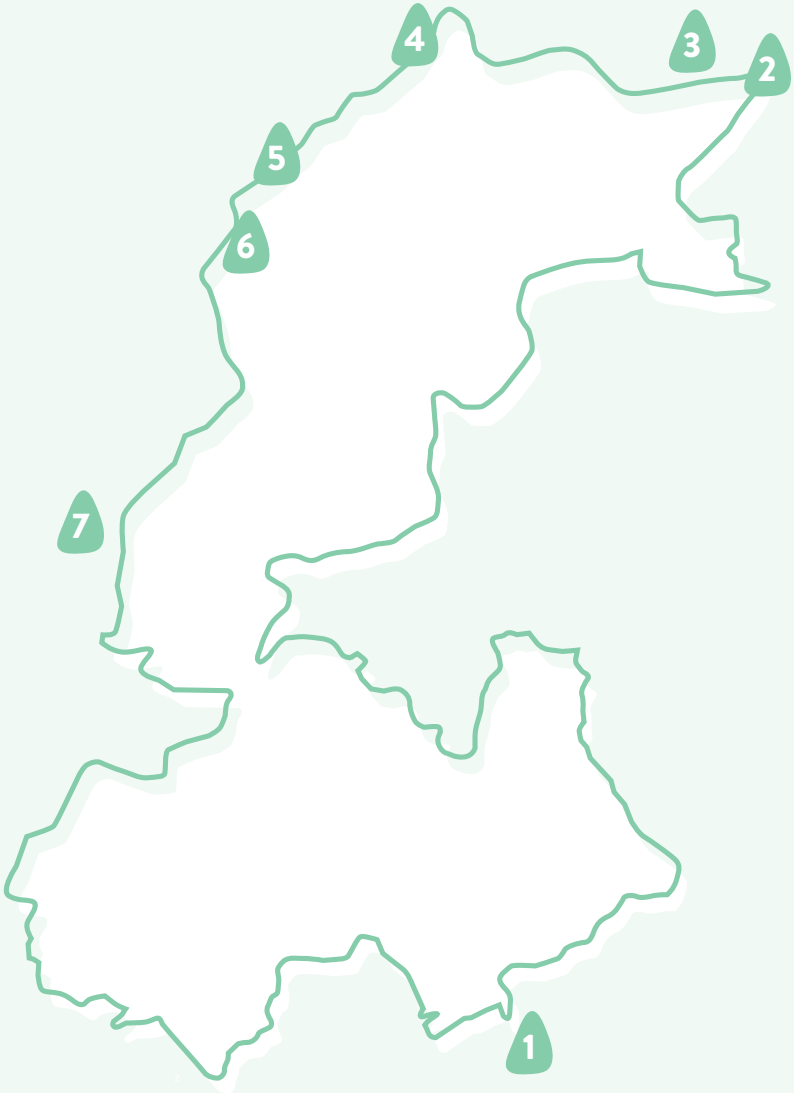
1 OVIL (IGREJA DE SÃO JOÃO DE OVIL)
2 PENA (POSSÍVEL MENIR)
3 CHÃ DE PARADA 1 (MONUMENTO NACIONAL)
4 FONTE DE MEL (FONTE E PARQUE DE MERENDAS)
5 MENINAS DO CRASTO 3 (ANTA)
6 PEDRA DO SOL (BATÓLITO GRANÍTICO)
7 SENHORA DA GUIA (CAPELA E MIRADOURO )

**FICHA TÉCNICA**

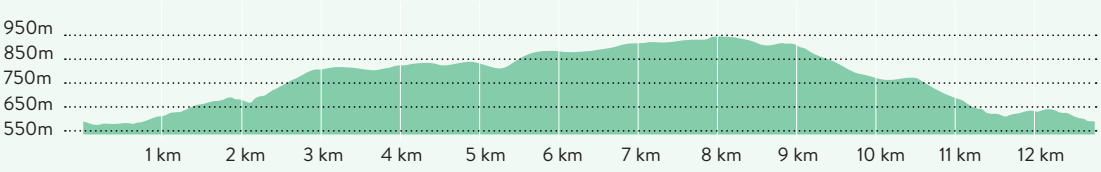
DISTÂNCIA – 12,5 KM
ACUMULADO DE SUBIDAS – 644 M
ALTITUDE MÁXIMA – 944 M
ALTITUDE MÍNIMA – 528 M
TEMPO ESTIMADO – 04H30

Possível em qualquer época do ano.
Precaução no inverno com a possibilidade de ocorrência de nevoeiro e de baixas temperaturas.
Nos dias mais quentes de verão, cautelas, dada a grande exposição do percurso ao sol.




4
3
2
5
6
7
1
N

## ALTIMETRIA


950m
850m
750m
650m
550m
1 km
2 km
3 km
4 km
5 km
6 km
7 km
8 km
9 km
10 km
11 km
12 km

A Igreja matriz de S. João de Ovil marca o início deste percurso. A título de curiosidade, poderá visualizar parte de um friso românico na fachada norte da igreja, testemunho de um primeiro templo aqui erigido. O percurso segue por uma paisagem de meia encosta, de plena natureza e vegetação, que se desenvolveu graças ao abandono agrícola e pastoril: vegetação espontânea e extensos carvalhais jovens. Os matos altos de giestas e codessos (arbustos mais compactos, diferentes das giestas) completam a paisagem e refletem o percurso que a natureza faz na direção da floresta. Apesar de dominar esta paisagem, a floresta natural é intercalada aqui e ali por alguns povoamentos florestais de eucalipto e de pinheiro-bravo.
As encostas da serra encontram-se sulcadas por várias linhas de água, colonizadas pelo salgueiro-negro e pelo amieiro. Aí poderá observar diversas espécies de fauna, como a rã-ibérica ou o lagarto-de-água, cujos machos se distinguem bastante bem na época de reprodução pela coloração azul-turquesa do pescoço e cabeça.
Na parte superior do percurso encontram-se os monumentos mais emblemáticos do Conjunto Megalítico da Serra da Aboboreira: o menir da Pena e os dólmens de Chã de Parada 1 e Meninas do Crasto 3. A configuração e implantação no terreno do monólito granítico da Pena, permite-nos adivinhar que se poderá tratar de um menir. A confirmar-se esta hipótese, estaremos na presença do único menir da Serra da Aboboreira. O dólmen 1 de Chã de Parada, Monumento Nacional desde 1910, impressiona todos aqueles que por lá passam pelas suas dimensões e pela quietude do lugar.
Para um melhor entendimento destes monumentos aconselha-se a marcação de uma visita orientada, através do Núcleo de Arqueologia do Museu Municipal de Baião. Em contraponto, poderá apreciar a graciosidade de Meninas do Crasto 3, de dimensões bem mais modestas. Para além da visita aos monumentos megalíticos, não deixe de apreciar a decoração singela de umas alminhas do séc. XIX, refrescar-se na Fonte do Mel e perceber por que chamam os pastores da Aboboreira “Pedra de Sol” a um batólito granítico isolado, que por ter essa característica, funciona naturalmente como um relógio de sol. Termine o percurso novamente na igreja de Ovil, deliciando-se pelo caminho com a beleza da paisagem que se avista a partir dos cruzeiros da Capela da Sra. da Guia.





# PR5
## AMT/BAO | TRILHO DAS 5 ALDEIAS E DA ÁGUA

**PONTOS DE INTERESSE**

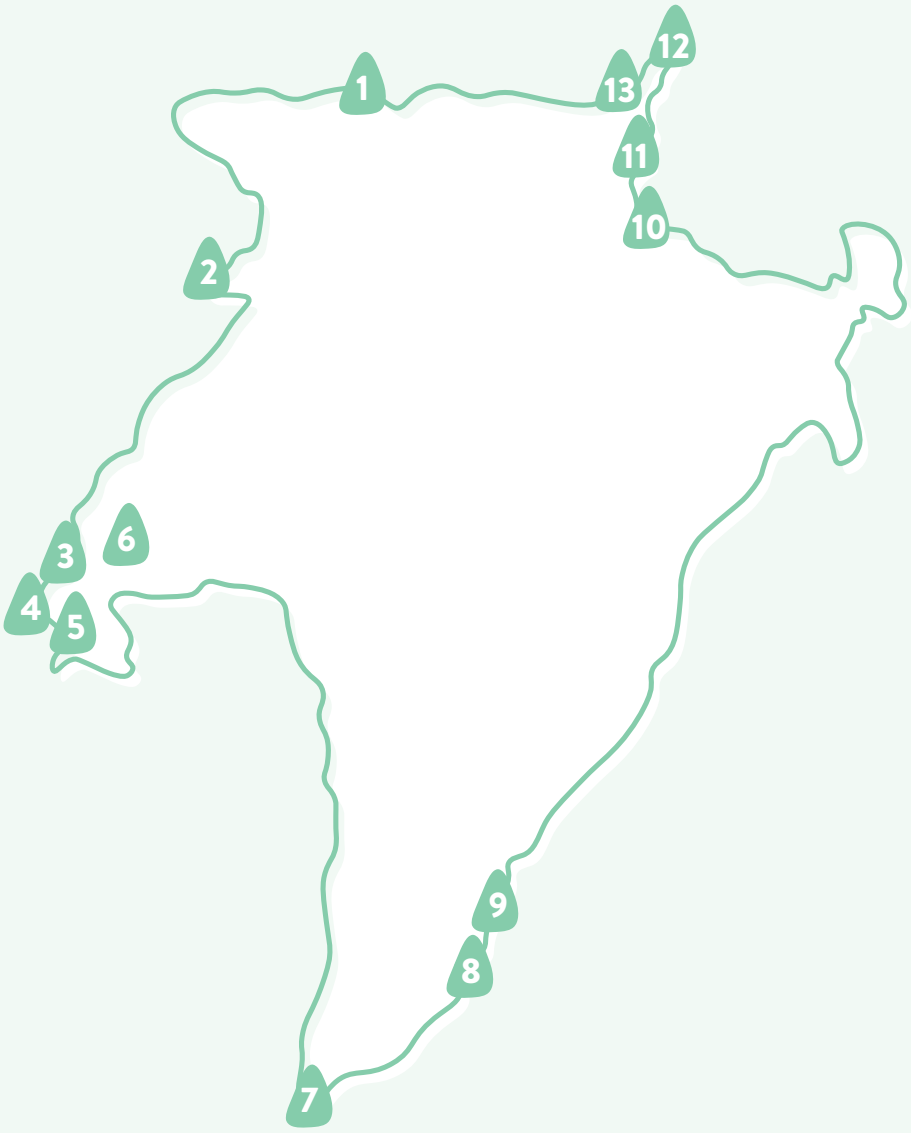
1 PÉ REDONDO (ALDEIA)
2 ALDEIA NOVA (ALDEIA)
3 TANQUE DE ALDEIA VELHA (LOCAL)
4 CAMINHO ANTIGO DA ALDEIA VELHA (LOCAL)
5 ANTIGO MOINHO DA ALDEIA VELHA (LOCAL)
6 CAPELA DE SÃO DOMINGOS (CAPELA) - À ESQUERDA
7 SENHORA DA GUIA (CAPELA E MIRADOURO) – À DIREITA
8 PEDRA DO SOL (BATÓLITO GRANÍTICO)
9 MENINAS DO CASTRO 3 (ANTA)
10 LEVADA DE CARVALHO DE REI (LOCAL)
11 MOINHOS DE CARVALHO DE REI (LOCAL)
12 IGREJA DE CARVALHO DE REI (IGREJA)
13 CRUZEIRO (LOCAL)

**FICHA TÉCNICA**

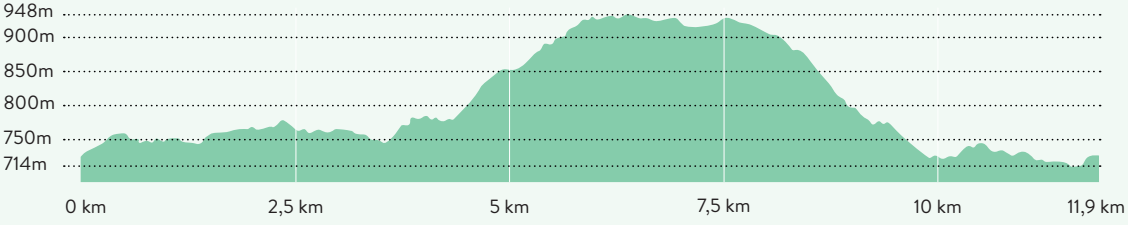
DISTÂNCIA – 11,9 KM
ACUMULADO DE SUBIDAS – 408 M
ALTITUDE MÁXIMA – 948 M
ALTITUDE MÍNIMA – 714 M
TEMPO ESTIMADO – 4H

Possível em qualquer época do ano.
Precaução no inverno com a possibilidade de ocorrência de nevoeiro e de baixas temperaturas.
Nos dias mais quentes de verão, cautelas, dada a grande exposição do percurso ao sol.




N
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13

## ALTIMETRIA


948m
900m
850m
800m
750m
714m
0 km
2,5 km
5 km
7,5 km
10 km
11,9 km



Antes de iniciar o percurso pela Serra, sugerimos uma visita à singela aldeia do Castelo, cujo nome evoca ainda a memória da fortificação medieval entretanto desaparecida. No cimo do monte, junto à Capela da Sra. do Castelo, conserva-se ainda um friso Pré-românico do templo medieval. Daí, contemplam-se vastos horizontes sobre o vale do Fornelo e as encostas do Marão.

O percurso inicia junto do carvalho centenário da aldeia de Carvalho de Rei, virando à direita, vai deparar-se com a Aldeia de Pé Redondo, de seguida encontrará a Aldeia Nova, seguido da Aldeia Velha, são os aglomerados rurais de montanha – expressão singular do povoamento em altitude, de padrão concentrado que contrasta com a disseminação em pequenos lugares típica das terras baixas.

Aqui poderá encontrar o antigo tanque comunitário, 50 M à esquerda do percurso e o antigo caminho e do moinho desta Aldeia. Um pouco mais à frente, do lado esquerdo do percurso poderá encontrar a capela de São Domingos. A próxima paragem é pouco distante do percurso ao lado direito, mas imperdível, a Senhora da Guia, Capela e Miradouro, com paisagens de tirar o fôlego.

Regressando ao percurso depara-se com a "Pedra do Sol", batólito granítico que, por se encontrar isolado, funciona naturalmente como um relógio do sol.

Este fator terá certamente influenciado a designação que lhe foi atribuída pelos pastores da Serra da Aboboreira.

Perto, encontra a Meninas do Crasto 3 [Anta], que integra já um segundo momento construtivo que ocorreu nos inícios do IV milénio a.C. As dimensões modestas e a laje de cobertura atribuem a este monumento uma certa graciosidade.

Quase no fim do percurso, encontrará a levada e um dos moinhos de Carvalho de Rei, fundamentais para a agricultura desta Aldeia. Por fim, encontrará a Igreja e o Cruzeiro de Carvalho de Rei.

Estas Aldeias conservam uma arquitetura tradicional característica, frequentemente polarizada numa eira comum envolvida por conjuntos de espigueiros.

A utilização racional dos recursos de água disponíveis é evidenciada pelos caminhos tradicionais, que servem muitas vezes de levadas por onde a água passa antes de chegar aos campos. Uma forma tradicional de adubar os terrenos, lavando as calçadas dos excrementos que o gado deixa ao passar nos caminhos das aldeias.

Desta forma, os agricultores tradicionais transformaram um ambiente urbano, pouco apetecível, num habitat de elevado interesse ecológico. A diversidade de plantas que se encontra nestes caminhos agrícolas do interior rural é o notável testemunho de que o Homem e a Biodiversidade não são incompatíveis. A chupadeira, o urtigão e o poejo são algumas das plantas que pontuam esses caminhos.

Nestas aldeias é frequente encontrar a andorinha-das-chaminés, cuja presença é bem tolerada pelas populações, uma vez que esta ave se alimenta dos insetos indesejáveis, muito comuns em zonas com gado.

Na envolvência das aldeias, observa-se uma cintura de hortas, lameiros e campos agrícolas, que tende a diminuir por efeito do despovoamento do interior rural. Nos lameiros, verdadeiros repositórios de diversidade vegetal, poderá encontrar gramíneas vistosas como o feno-de-cheiro, a erva-lanar ou a erva-nozelha.



# PR4
## BAO/MCN/AMT | TRILHO DOS DÓLMENS

**PONTOS DE INTERESSE**

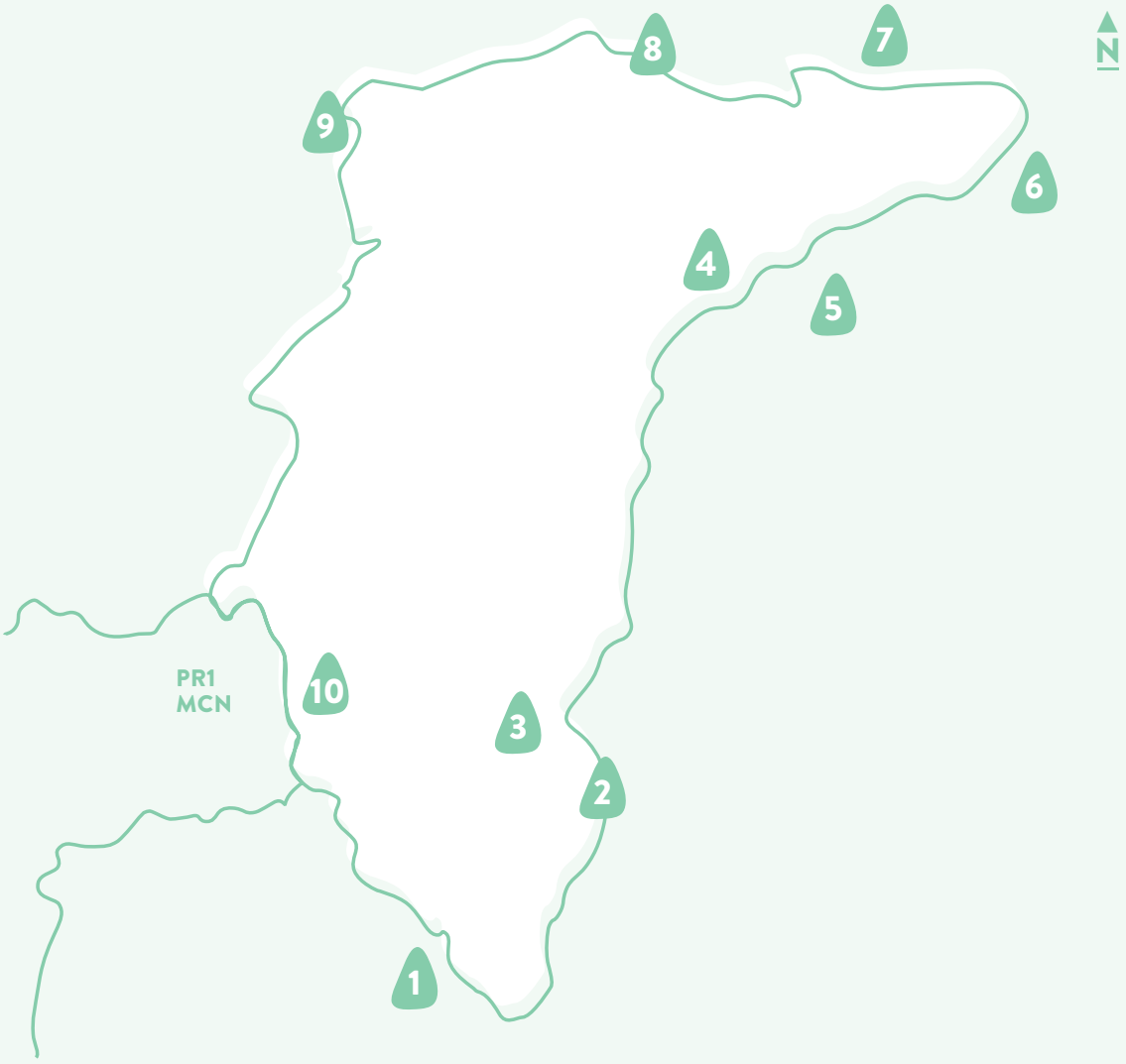
1 CENTRO HÍPICO / CENTRO BTT DE BAIÃO
2 VISTA PANORÂMICA
3 TURFEIRA (ZONA HÚMIDA)
4 OUTEIRO DE GREGOS (CONJUNTO DE ANTAS)
5 OUTEIRO DE ANTE (CONJUNTO DE ANTAS)
6 SENHORA DA GUIA (CAPELA E MIRADOURO)
7 MINA DO SIMÃO (MONUMENTO MEGALÍTICO)
8 VISTA PANORÂMICA
9 ABOBOREIRA (ALDEIA)
10 ALMOFRELA (ALDEIA DE PORTUGAL)

**FICHA TÉCNICA**

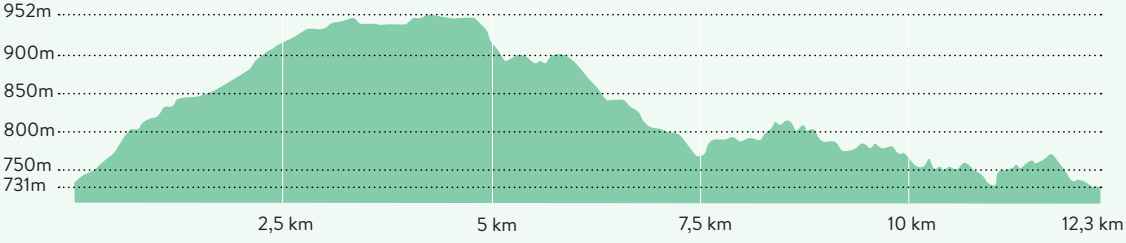
DISTÂNCIA – 12,3KM
ALTITUDE MÁXIMA – 953M
ALTITUDE MÍNIMA – 732M
TEMPO ESTIMADO – 4H
NÍVEL DE DIFICULDADE: III

Possível em qualquer época do ano.
Precaução no inverno com a possibilidade de ocorrência de nevoeiro e de baixas temperaturas.
Nos dias mais quentes de verão, cautelas, dada a grande exposição do percurso ao sol.




N
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
PR1
MCN

## ALTIMETRIA


952m
900m
850m
800m
750m
731m
2,5 km
5 km
7,5 km
10 km
12,3 km

Este percurso leva-o do Centro Hípico de Baião até à zona mais alta da Serra da Aboboreira, passando pelas aldeias da Aboboreira e Almofrela. Proporciona magníficas panorâmicas sobre os vales do Tâmega e do Ovil e comunica no cimo da serra com os outros percursos da rede de trilhos da Aboboreira. A paisagem que se observa ao longo deste percurso conta com a história da transformação das densas florestas primitivas de carvalhos numa paisagem aberta, devido à atividade agropastoril que o homem aqui desenvolveu ao longo de milhares de anos.
As gramíneas dominam as áreas mais planas do topo da serra. A erva-fina é uma das mais apetecidas pelo gado, já que as suas folhas são mais palatáveis. Este é o habitat preferencial do tartaranhão-caçador, uma ave de rapina de grande beleza e com um voo característico que inclui frequentes acrobacias. A ocorrência regular de incêndios favorece a presença do feto-ordinário ou as abrótegas, espécies típicas de espaços queimados. Os processos erosivos promovidos pela ação do Homem durante séculos levaram ao aumento dos afloramentos rochosos e de solos esqueléticos na paisagem. Estes ambientes são colonizados por algumas plantas especializadas como o tomentelo, espécie de tomilho bravo usada pelas populações para lavar o cabelo, por lhe conferir brilho. As nascentes de algumas linhas de água favoreceram o aparecimento de pequenas turfeiras, zonas húmidas com uma flora muito especializada. Este percurso leva-o até sítios que fazem parte do conjunto megalítico da Serra da Aboboreira: a chã de Outeiro de Gregos, onde estão identificados cinco monumentos de diferentes tipologias e rituais, correspondendo a épocas distintas da Pré-história (Neolítico e Idade do Bronze); os dólmens de Outeiro de Gregos 2 e 3 (construções da 1.ª metade do IV milénio a.C., que ocuparam propositadamente outeiros naturais e que se destacam bastante bem na paisagem); Outeiro de Gregos 1 (construção datada já dos inícios do II milénio a.C., trata-se de uma cista originalmente coberta por um pequeno montículo construído apenas com pedras e que passa, ao contrário dos restantes monumentos, completamente despercebido na paisagem).
Na chã a montante, em Outeiro de Ante, poderá também visitar dois monumentos megalíticos. O identificado com o n.º 3, foi o primeiro monumento a ser escavado no âmbito do Campo Arqueológico da Serra da Aboboreira, em 1978, e encontra-se bastante incompleto. No entanto, ainda é visível a abertura marcada por um pequeno umbral. O n.º 1 impressiona pelo destaque que tem na paisagem, por mais uma vez o homem pré-histórico ter aproveitado uma elevação natural sobre a qual construiu o dólmen e a mamoa, conferindo-lhe assim maior monumentalidade.
O acesso ao interior fazia-se através da parte superior da mamoa. Um pouco mais à frente, do lado direito do caminho e a uma cota inferior, poderá observar um outro dólmen (Mina do Simão) que, apesar de não estar preparado para a visitação, tem uma implantação curiosa: apresenta-se isolado, na encosta de uma pequena chã, envolvido por uma paisagem "em anfiteatro", e só se destaca a partir do ribeiro, pelos lados leste ou sul.
A posição dos esteios do dólmen é também curiosa, atribuindo-lhe um aspeto "naviforme", com a "proa" a norte. Termine o percurso onde iniciou, no Centro Hípico de Baião, não sem antes visitar as aldeias tradicionais de Aboboreira e de Almofrela. A primeira, conhecida na região pelos grandes rebanhos de gado caprino e lanar, e pelos queijinhos frescos de cabra.
A segunda, classificada como Aldeia de Portugal, com as suas casas tradicionais, as eiras, os espigueiros, a capela, numa envolvência agrícola de prados e campos, pontuada por árvores como o castanheiro e o freixo, e arbustos como amieiro-negro e a pereira brava, e, claro, o viver tradicional.



# PR1
## MCV | PEDRAS, MOINHOS E AROMAS DE SANTIAGO

**PONTOS DE INTERESSE**

RUA PADRE GREGÓRIO MAGALHÃES (CENTRO PAROQUIAL DE S. MARTINHO DE SOALHÃES) – INÍCIO E FIM DO PERCURSO
CAPELA DE S. CLEMENTE
PEDRAS BRANCAS
CAPELA DE S. TIAGO
MOINHOS DE VINHEIROS
CAPELA DE S. BRÁS
CAPELA DE S. BENTO

**FICHA TÉCNICA**

DISTÂNCIA – 15 KM
ALTITUDE MÁXIMA – 780 M
ALTITUDE MÍNIMA – 430 M
TEMPO ESTIMADO – 4H30
NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

Possível em qualquer época do ano.
Precaução no inverno com a possibilidade de ocorrência de nevoeiro e de baixas temperaturas.
Nos dias mais quentes de verão, cautelas, dada a grande exposição do percurso ao sol.



IGREJA DE SÃO BRÁS

“Esta [serra] se chama a Aboboreira Tem de cumprimento huma Legoa de largura adonde he mais hum coarto de legoa. Principia […] em o grande monte chamado o Marão […] e acaba no citio chamado Venda da Giesta. […] No citio desta freguesia tem 8 casas de moinhos que dentro em si tem dez rodos.”

MEMÓRIAS PAROQUIAIS, 1758, OVIL, BAIÃO, VOL. 26, N.º 48, FOL. 375 A 381.




Este percurso, com início junto à Igreja de Soalhães (que integra a Rota do Românico), decorre na Serra da Aboboreira, no ambiente da montanha, com as tradicionais casas graníticas de arquitetura tradicional e a leira cultivada à força braçal e animal, onde podemos assistir à moenda do cereal nos moinhos de água. A recuperação dos moinhos que integram este percurso, recordam-nos todo um ritual associado ao “ciclo do pão”.
A tranquilidade e o ambiente pouco povoado propiciam a existência de nichos ecológicos para variadíssimas espécies da fauna e flora de grande valor natural, que aí encontram refúgio. Pelo caminho, o pedestrianista percorre bosques de carvalho, campos de cultivo sobranceiros às aldeias, zonas de vegetação arbustiva e sub-arbustiva.
Na paisagem destacam-se as majestosas fragas com formas finamente arredondadas, lembrando silenciosos guardiões da serra. Umas vezes são usadas como apoio amigo que protege das intempéries, pelo que ancestralmente a gente partilhava com elas o seu lar ao construir as suas casas a elas encostadas. Construções de pendor religioso salpicam a paisagem, como é o caso das capelas de S. Clemente, S. Tiago, S. Brás e as ruínas de S. Bento do Pinhão.
Durante o trajeto percorrem-se caminhos antigos ladeados de muros de pedra, muitas vezes escavados na rocha-mãe, por sua vez sulcados pelos rodados dos carros de bois, testemunhas do tempo em que a necessidade obrigava a tirar o sustento de terras pobres e declivosas. Soalhães é uma freguesia privilegiada nos seus aspetos paisagísticos e etnográficos. A fauna, a flora e os elementos etnográficos, como os moinhos que se estendem pela encosta aproveitando a força motriz da água, tornam este percurso único na sua beleza.

# PRINCIPAIS MIRADOUROS

Se uma subida aos cumes de qualquer serra é garantia de paisagens a perder de vista, então, a serra da Aboboreira não deixa ninguém defraudado. Em cada encosta, sul, norte, este ou oeste, lá encontra os miradouros. As suas capelas recordam-nos essa tradição e a fé da proximidade ao divino, que, em verdade, nos assalta quando temos diante dos nossos olhos a imensidão do espaço ou nos abatemos ante a grandiosidade da natureza.

## BAIÃO

MIRADOURO DA SENHORA DA GUIA
Local: Estradão da Sra. da Guia, Ovil
GPS: 41° 11' 37.40" N8° 1' 39.56" O

MIRADOURO DA SERRINHA
Local: Campelo
GPS: 41° 10' 26.84" N7° 58' 23.60" O

## MARCO DE CANAVESES

MIRADOURO DA CAPELA DE S. TIAGO
Local: S. Tiago, Soalhães
GPS: 41° 10' 49.38" N8° 4' 55.86" O



CAPELA DA SRA. DA GUIA


ESTA CAPELA
FOI BENZIDA


EYE
TOS



# FESTAS, ROMARIAS E COMEMORAÇÕES

## AMARANTE

### ULTRA TRAIL DO MARÃO

O Compressport UTM – Ultra Trail do Marão vem proporcionar o desafio genuíno de aventura, convidando a percorrer a pé as montanhas mais temíveis e os cumes mais agrestes desta cordilheira serrana, ora por neve, ora por rocha, limitada pelos rios Tâmega (oeste), Corgo (este) e Douro (sul). Trilhos repletos de história que nos transportam para o imaginário de outros tempos e nos fazem sentir na pele o quão rude são estas montanhas para as suas gentes. Gentes de sacrifício e simplicidade. Nunca se renda às dificuldades. Sonhe. Aceite o desafio. Acredite. E alcance a joia do Tâmega.

Data: Março
Local: Amarante (início)

### FEIRA DOS DOES CONVENTUAIS

O melhor da doçaria conventual para provar em Amarante. Tendo os claustros do Convento de S. Gonçalo como palco, é organizada anualmente pela Associação Empresarial de Amarante e conta com a colaboração da Câmara Municipal de Amarante.

Data: Maio
Local: Claustros do Convento de S. Gonçalo

### FESTAS DO JUNHO

Todos os anos, São Gonçalo atrai milhares de romeiros à cidade para as tradicionais Festas do Junho, em honra do padroeiro. A religião e o profano andam de "mãos dadas" nestas festas. Durante três dias do primeiro fim de semana de junho, as festas oferecem um programa variado. Os pontos altos acontecem, como habitualmente, na sexta-feira, com o despique de bombos, no Largo de S. Gonçalo; no sábado, com a sessão de fogo-de-artifício (fogo no rio, piromusical e luminoso) e no domingo, com a procissão em honra de S. Gonçalo, que encerrará com o lançamento de cravos da Varanda dos Reis.

Data: 1.º fim de semana de junho
Local: Cidade de Amarante

### UVVA (UNIVERSO DO VINHO VERDE DE AMARANTE)

O UVVA - Universo do Vinho Verde de Amarante é um evento de promoção do Vinho Verde que conta com a participação de vários produtores, em harmonização com a gastronomia regional também presente.

Data: Junho
Local: Claustros do Convento de São Gonçalo



FESTAS DO JUNHO

**RALI DE PORTUGAL**

Porque atravessa a Serra do Marão, o troço de Amarante é um dos mais espetaculares da prova. Com um traçado sinuoso e zonas de espetáculo preparadas para acolher milhares de espetadores, esta é uma das classificativas mais exigentes para os pilotos.

Data: Maio
Local: Serra do Marão



## FEIRA DO FUMEIRO, DO COZIDO À PORTUGUESA E DOS VINHOS DE BAIÃO

Esta iniciativa reúne cerca de uma dezena e meia de produtores de fumeiro e restaurantes que confecionam o cozido à portuguesa e arroz de moira com grelos, dois pratos majestosos da região. Participam, também, vários produtores dos vinhos verdes de Baião e de produtos tradicionais como a broa de milho, os doces regionais, os citrinos da Pala, o biscoito da Teixeira, o artesanato, os licores, o mel, os chocolates, as compotas, os queijos, o pão de ló, as amêndoas, os mirtilos e outros frutos silvestres. A animação musical é garantida pelos ranchos folclóricos, bandas de música e grupos de música tradicional portuguesa.

Data: Março
Local: Feira do Tijelinho, Baião

## MOSTRA DE PEIXE DO RIO

A União das Freguesias Santa Cruz do Douro e São Tomé de Covelas, com o apoio da Câmara Municipal de Baião, organiza a Mostra de Peixe do Rio. Ao longo do evento, os visitantes podem degustar o peixe do rio, confecionado das mais variadas formas e acompanhado do bom vinho verde da região e assistir a muita animação musical e teatral.

Data: Março
Local: Estação de Aregos, Sta. Cruz do Douro

## FEIRA DE ARTESANATO DA BENGALA

GESTAÇÔ

As Bengalas de Baião são um dos elementos distintivos desta região e que a projetam no exterior. Começaram por ser conhecidas a partir do séc. XIX, por ser no lugar da Mó, freguesia de Gestaçô, que surgiram várias fábricas que forneciam castões (remate de metal, ou outra matéria, que se aplica como ornamento no punho das bengalas) de guarda-chuva para as fábricas do Porto e S. João da Madeira. Hoje, existem menos oficinas, mas são ainda responsáveis pela produção de bengalas para as queimas das fitas das Universidades do Minho, Porto e Coimbra. A criatividade dos artesãos permitem, atualmente, fabricar bengalas em cerejeira como objetos decorativos, produzindo novos modelos em forma de animais, imitação de canas naturais e ainda miniaturas. Nesta Feira, promovem-se ainda os produtos locais, não faltando a animação musical.

Data: 15 e 16 de junho
Local: Centro Cívico de Gestaçô

## FESTA ANUAL DAS CESTAS DE FRENDE

As Cestas de Baião integram o artesanato tradicional do concelho de Baião, que aliam o saber tradicional de trabalhar a giesta piorna, adaptando os tipos de cestaria a novas funções, tornando-as, hoje, em peças decorativas mas também utilitárias, enquadrando-as no quotidiano contemporâneo. Esta feira pretende assim promover este tipo de artesanato, que é a única, atualmente, a utilizar este tipo de matéria-prima. Alia-se às cestas de Frende todos os produtos locais, incluindo animação musical.

Data: 28, 29 e 30 de junho
Local: Centro Cívico de Frende

**FESTA E ROMARIA DA SENHORA DE AO PÉ DA CRUZ**

ANCEDE

A festa da Senhora de ao Pé da Cruz tem um dos seus pontos altos na noite de sábado com arraial, animado por conjuntos musicais, pelo parque de diversões e pelas tendas de brinquedos, bebidas, petiscos e doçaria. Às 0h00 há fogo-de-artifício. No domingo, destacam-se as festividades religiosas com a procissão ao final da tarde que sai da Capela da Senhora de ao Pé da Cruz em direção à Igreja do Mosteiro de Santo André de Ancede (que integra a Rota do Românico), voltando novamente ao ponto de partida. A animação mantém-se durante todo o fim de semana.

Data: 2º Domingo do mês de julho
Local: Ancede

**FESTA E ROMARIA DE S. TIAGO DE VALADARES**

As festas iniciam-se no dia do padroeiro (25), com a missa solene, e prolongam-se até dia 28 com animação musical, fogo-de-artifício, parque de diversões onde também não faltam os doces tradicionais e os petiscos. O programa de animação conta anualmente com o festival de folclore, a feira franca e o concurso de gado, culminando com a procissão e a comunhão na tarde de domingo.

Data: 25, 26, 27 e 28 de julho
Local: Valadares



## FESTA E ROMARIA DE SANTA MARINHA DO ZÊZERE

As festas em honra de Santa Marinha do Zêzere ocorrem no fim de semana que antecede ou procede o dia da padroeira (18 de julho), consoante o dia de semana. Segunda-feira e terça-feira para o primeiro caso, e restantes dias da semana para o segundo. Do seu programa constam o fogo-de--artifício às 0h00 de sexta e de sábado, a atuação de vários conjuntos musicais e os jogos tradicionais na tarde de sábado, como a corrida de sacos, a corrida de panelas de barro e o jogo do bacalhau, que só pode ser "resgatado" por aquele que conseguir trepar um pinheiro ensebado. O ponto alto das festividades tem lugar no dia da padroeira, com a atuação da Banda Musical da Casa do Povo de Santa Marinha à qual se segue a maior procissão do concelho de Baião. Vários cavaleiros (GNR ou munícipes) abrem a procissão, que é constituída por mais de 10 andores, compostos pelas imagens da padroeira e dos santos provenientes dos vários lugares da freguesia.

Data: Julho
Local: Igreja de Santa Marinha do Zêzere

## FESTIVAL DO ANHO ASSADO E DO ARROZ DO FORNO

Resultante do cruzamento entre o carneiro e a ovelha, o Anho é um dos elementos mais distintivos da gastronomia local. Acompanhado pelo saboroso Arroz do Forno, o anho - prato principal mas não único neste evento - é servido com os vinhos verdes de transição da sub-região de Baião. Este festival conta com música, artesanato, outros produtos locais e manifestações da cultura popular.

Data: Julho
Local: Feira do Tijelinho, Baião

## FEIRA DO VINHO VERDE E DAS TASQUINHAS

O evento conta com a presença de produtores e engarrafadores de vinho do concelho de Baião e de restaurantes locais, que servem diversos "petiscos". Podem ser ainda degustados produtos caseiros, como os doces, a broa e o néctar de Baião sob a forma de *cocktail*. Existe ainda espaço para o artesanato. É uma organização da Junta de Freguesia de Santa Marinha do Zêzere em parceria com a Câmara Municipal de Baião.

Data: Agosto
Local: Cento Cívico, Santa Marinha do Zêzere

## FESTA E ROMARIA DE SÃO BARTOLOMEU

As Festas concelhias e de S. Bartolomeu marcam o ponto alto da animação de verão na sede do concelho de Baião. O seu destaque é a procissão em honra de S. Bartolomeu, realizada anualmente no dia 24 de agosto, feriado municipal.
O programa das festas é sempre variado e assente nas tradições locais, com a feira do gado (que junta centenas de espécimes da raça Arouquesa), o espetáculo tauromáquico, a feira de artesanato, os grupos de bombos do concelho que percorrem as principais artérias, os passeios de charrete e um conjunto de espetáculos musicais realizados por músicos do concelho de Baião e por um artista convidado de projeção nacional.

Data: 24 de agosto, com início nos 4 dias precedentes
Local: Vila de Baião

## ENDOENÇAS

Celebração religiosa da Semana Santa. A Procissão das Endoenças realiza-se há mais de 300 anos, ligando as duas margens do troço final do Tâmega, na confluência com o Douro, entre o Torrão (Marco de Canaveses) e Entre-os-Rios (Penafiel), num percurso que inclui a Ponte Duarte Pacheco. Antes da inauguração desta infraestrutura, em 1941, a procissão atravessava o Tâmega em barcos rabelos iluminados com lanternas, seguido do sermão das Endoenças e o percurso da Via-Sacra até ao Calvário, na Capela de S. Sebastião. Programa das procissões: quinta-feira: 20h30 Missa da Ceia do Senhor na Igreja Paroquial do Torrão; 21h30 Procissão do Senhor dos Passos da Igreja Paroquial do Torrão para Entre-os-Rios; sexta-feira: 15h00 Procissão (Enterro do Senhor) da Capela de S. Sebastião para a Igreja Paroquial do Torrão e Celebração da Paixão do Senhor com celebração da Palavra.

Data: Quinta e sexta-feira da Semana Santa
Local: Torrão




## FESTAS DE S. JOÃO DE ALPENDORADA

Durante diversos dias, a culminar no dia 24, a vila de Alpendorada enche-se de cor, alegria e movimento. As ruas são iluminadas com arcos decorativos, o programa de animação musical é diário e as tasquinhas servem a tradicional sardinha assada e petiscos regionais acompanhados pelo Vinho Verde. O momento alto das festividades decorre na noite do dia 23, com as marchas populares. Representando os diversos locais da Freguesia, desfilam pelas ruas, atuam no estádio municipal e contagiam de alegria os habitantes e visitantes.

Data: 20 a 24 de junho
Local: Alpendorada

## FESTIVAL ROMANO

O Festival Romano resgata episódios da história local e recria cenas do que seria o quotidiano da vida romana, em Tongobriga, há quase dois milénios. O festival oferece diversas atividades desta antiga cidade romana, além de uma área onde pode adquirir e experimentar algumas iguarias gastronómicas do Concelho e da Região. Existe, ainda, a oportunidade de participar em oficinas de restauro e de arqueologia experimental, de realizar trabalhos na pedra e de visitar as ruínas de Tongobriga. Realiza-se no fórum de Tongobriga e conta com a participação de várias entidades, associações, artesãos e escolas do concelho.

Data: Julho
Local: Tongobriga, Freixo







## FESTAS DO MARCO

As Festas do Marco são o principal evento cultural do Concelho, onde se conjugam atividades de cariz cultural, religioso, enogastronómico e social. Durante as Festas do Marco decorre a Feira de Artesanato, a Festa dos Bons Petiscos e do Vinho Verde e o Festival do Anho Assado, eventos dedicados à promoção do património gastronómico, turístico e cultural do Concelho, assim como das suas atividades económicas. O evento conta com a presença de dezenas de artesãos, produtores de vinho, tasquinhas e restaurantes, em representação dos produtos endógenos e da gastronomia local. No Jardim Municipal ou nos restaurantes do concelho, poderá encontrar petiscos regionais e o anho assado com arroz de forno, acompanhados pelos premiados Vinhos Verdes.

Data: 3.º fim de semana de julho
Local: Jardim Municipal – Av. Dr. Francisco Sá Carneiro.

## FESTA DA CERVEJA E DA FRANCESINHA

Com a participação de restaurantes do Concelho e um diversificado programa de animação, este festival gastronómico dedicado à «francesinha», uma das sanduíches mais famosas do mundo, é igualmente encontro para outras iguarias e paladares.

Data: Agosto
Local: Junto ao Parque da Cidade

## MERCADO MEDIEVAL DE S. NICOLAU

O Mercado Medieval é uma recriação histórica do séc. XII. O evento resgata um episódio da história local, recriando um mercado que se realizava no tempo da primeira rainha de Portugal, Mafalda de Saboia, esposa do rei Afonso Henriques. Mercado este que assumiu uma grande relevância a nível regional e nacional: a Feira de Santa Luzia. Realiza-se no mês de Setembro, junto à Igreja de S. Nicolau (que integra a Rota do Românico), na margem esquerda do rio Tâmega e conta com a participação de várias associações e artesãos do Concelho.

Data: 1.º fim de semana de setembro
Local: Rua de S. Nicolau

## FESTA E ROMARIA DA PEREGRINAÇÃO A NOSSA SENHORA DO CASTELINHO

A Peregrinação à Nossa Sr.ª da Natividade do Castelinho é um dos principais eventos religiosos do Marco de Canaveses. Todos os anos, milhares de pessoas marcam presença na festa e nas suas procissões. A procissão de velas, no dia 7, abre a Romaria da Senhora e leva a imagem do santuário à igreja paroquial de Avessadas. No dia 8, com a presença das Cruzes Passionais e de um número significativo de paróquias marcoenses, a procissão matinal leva a imagem de regresso ao Santuário do Castelinho. Às 17h00, realiza-se a procissão das promessas à Nossa Senhora, em volta do Penedo do Clamor. Uma peregrinação ancestral, onde se destacam sobretudo parturientes e mães acompanhadas dos seus filhos que cumprem as suas promessas e oferendas.

Data: 8 de setembro
Local: Rua Nossa Senhora da Natividade, Avessadas


INF
AÇ


ORI
OES

# OUTROS PERCURSOS PEDESTRES

**ROTA DO MARANCINHO - PR1**
AMARANTE
— Tipo: Circular
— Km: 6
— Morada (Partida/Chegada): Lugar do Mosteiro, Gondar
— GPS: 41°15'48.7"N 8°01'53.0"W

**ROTA DE SÃO BENTO - PR2**
AMARANTE
— Tipo: Circular
— Km: 12
— Morada (Partida/Chegada): Praia Fluvial de Rua, Aboadela
— GPS: 41°16'38.8"N 7°59'46.0"W

**COVELO DO MONTE - PR3**
AMARANTE
— Tipo: Circular
— Km: 7
— Morada (Partida/Chegada): Covelo do Monte, Aboadela
— GPS: 41° 18' 0.17" N; 7° 57' 06.17" O

**RIO MARÃO - PR6**
AMARANTE
— Tipo: Circular
— Km: 14,3
— Morada (Partida/Chegada): Ansiães
— GPS: 41° 14'55" N 7° 57'14"W

**ECOPISTA DO TÂMEGA**
AMARANTE
— Tipo: Linear
— Km: 39,2
— Morada (Partida/Chegada): Amarante/Celorico de Basto/ Arco de Baúlhe
— GPS: 41°16'25.3"N 8°04'58.8"W

**RIO OVIL - SUAS LEVADAS E MOINHOS - PR3**
BAIÃO
— Tipo: Circular
— Km: 1,18
— Morada (Partida/Chegada): Lugar da Ponte Nova, Penalva de Baixo, Ancede
— GPS: 41°06'28.2"N 8°03'58.6"W

**CAMINHO DE JACINTO**
BAIÃO
— Tipo: Linear
— Km: 3
— Morada (Partida/Chegada): Est. de Aregos / Fund. Eça de Queiroz, S.ta Cruz Douro
— GPS: 41°06'23.4"N 8°00'26.6"W

**CAMINHOS DE SANTIAGO: CAMINHO DE TORRES (BAO-AMT-FLG)**
BAIÃO
— Tipo: Linear
— Km: 55
— Morada (Partida/Chegada): Teixeiró, Baião/Vila Fria, Felgueiras
— GPS: 41°10'26.6"N 7°53'55.0"W

**TODOS OS CAMINHOS LEVAM A ROMA**
BAIÃO
— Tipo: Linear
— Km: 3
— Morada (Partida/Chegada): Mosteiro de Ancede / Porto Manso, Ribadouro
— GPS: 41°06'07.3"N 8°03'25.1"W

**DOIS RIOS, DOIS MOSTEIROS - PR2**
MARCO DE CANAVESES
— Tipo: Linear
— Km: 12
— Morada (Partida/Chegada): Avenida Padre António Cunha Machado. EN 320 / Rua de S. Bento. EN 108
Vila Boa do Bispo
N41°07'48" W08°13'14"
Alpendorada
N41°04'53" W08°14'14"
— GPS: 41° 07' 49.40" N; 8° 13' 13.79" O



**CAMINHO DO RIO:**
**DO DOURO À SERRA - PR3**
MARCO DE CANAVESES
— Tipo: Linear
— Km: 9,5
— Morada (Partida/Chegada):
Parque de Montedeiras/
Vimieiro, Sande
— GPS: 41° 07' 41.92"N
8° 08' 57.18"W

**CAMINHOS DE CANAVESES**
**- PR5**
MARCO DE CANAVESES
— Tipo: Circular
— Km: 8
— Morada (Partida/Chegada)
Parque Fluvial do Tâmega,
Sobretâmega
— GPS: 41°11'44.4"N 8°09'39.1"W

**CAMINHOS DE TONGOBRIGA**
**- PR6**
MARCO DE CANAVESES
— Tipo: Circular
— Km: 8
— Morada (Partida/Chegada):
Rua da Associação Recreativa
do Freixo, Freixo
— GPS: 41°09'29.7"N
8°08'48.3"W

**ALDEIAS E MARGENS DO RIO**
**OVELHA - PR7 (MCN-AMT)**
MARCO DE CANAVESES
— Tipo: Circular
— Km: 13,7
— Morada (Partida/Chegada):
Junto à Igreja de Várzea
da Ovelha
— GPS: 41°12'13.8"N 8°06'48.5"W

**TRILHOS DE**
**PORTOCARREIRO - PR8**
MARCO DE CANAVESES
— Tipo: Circular
— KM: 16,17 km
— Morada (Partida/Chegada)
Junto à Igreja de Santo André
Vila Boa de Quires
— GPS: 41°12'29.3"N 8°12'09.2"W

**CAMINHOS DO ZÉ**
**DO TELHADO - PR9**
— Tipo: Circular
— Km: 12,4
— Morada (Partida/Chegada):
Lugar das Dajas
— GPS: 41°05'21.8"N 8°10'26.6"W



## MUSEUS

A riqueza histórica da Serra da Aboboreira completa-se na vasta rede de unidades museológicas existentes nos três concelhos que compartilham este território. Feita a viagem, descobertos os sítios, nada melhor do que visitar os museus municipais e centros de interpretação, para ficar a conhecer mais ainda e melhor compreender este rico património paisagístico, material e imaterial.  Consulte aqui a listagem das unidades museológicas existentes. Aconselhamos um contacto prévio para obter informações sobre o horário de funcionamento e para agendar a sua visita.

## AMARANTE

**Casa Museu Acácio Lino**
Morada: Casa das Figueiras, Rua do Pintor Acácio Lino, Travanca
Tel. 963 053 343

**Centro Interpretativo de Memórias da Misericórdia de Amarante**
Morada: Rua Dr. Miguel Pinto Martins, Amarante
Tel. 255 420 175

**Centro Interpretativo do Vinho Verde**
Morada: Rua do Dr. Falcão, Gatão
Tel. 255 432 250

**Centro Interpretativo e Cultural do Marão**
Morada: Rua de Ovelha e Honra do Marão, 92, Lugar da Rua, Aboadela
Tel. 255 425 009

**Igreja de São Domingos - Museu de Arte Sacra**
Morada: Rua Frei José, Amarante
Tel. 255 422 050

**Museu Municipal Amadeo de Souza-Cardoso**
Morada: Alameda Teixeira de Pascoaes, Amarante
Tel. 255 420 272

**Museu Rural do Marão**
Morada: Rua do Rio, 503, Gondar
Tel. 255 441 055

## BAIÃO

**Casa das Bengalas**
Morada: Lugar de Carvalhais, Gestaçô
Tel. 254 888 015

**Casa de Chavães - Núcleo Etnográfico**
Morada: Lugar de Chavães, Ovil
Tel. 255 540 550

**Casa do Lavrador - Museu Rural e Etnográfico**
Morada: Estrada Nª Srª do Martírio, 667, S.ta Cruz do Douro
Tel. 254 885 143

**Centro Interpretativo da Vinha e do Vinho**
Morada: Mosteiro de Santo André, Ancede
Tel. 255 540 550

**Fundação Eça de Queiroz**
Morada: Caminho de Jacinto, 3110, Quinta de Tormes, S.ta Cruz do Douro
Tel. 254 882 120

**Museu Municipal de Baião**
Morada: Rua Eça de Queiroz, Baião
Tel. 255 540 550

## MARCO DE CANAVESES

**Engenho do Linho**
Morada: Granja, Alpendorada e Matos
Tel. 255 619 189

**Museu da Pedra**
Morada: Avenida S. João, 900, Alpendorada e Matos
Tel. 255 616 150

**Centro Interpretativo de Tongobriga**
Morada: Rua António Correia de Vasconcelos, 51, Freixo
Tel. 255 531 090

**Museu do Linho e do Vinho**
Morada: Casa da Cultura Popular, Rua da Igreja, Maureles
Tel. 229 517 219

**Museu Municipal Carmen Miranda**
Morada: Alameda Dr. Miranda da Rocha, M. Canaveses
Tel. 255 583 800

# JARDINS: UM MOMENTO DE TRANQUILIDADE



## AMARANTE

**Lagoa e Parque de Lazer de Freixo**
Local: Freixo de Baixo
GPS: 41° 17' 22.92" N; 8° 6' 42.71" O

**Parque de Lazer da Lameira**
Local: Ansiães
GPS: 41° 16' 37.53" N; 7° 56' 50.75" O

**Parque de Lazer do Odres**
Local: Vila Meã, Real
GPS: 41° 14' 38.22" N; 8° 10' 56.28" O

**Parque Florestal de Amarante**
Local: Centro da cidade
GPS: 41° 15' 59.90" N; 8° 4' 56.15" O

## BAIÃO

**Carvalhal de Reixela**
Local: Ovil
GPS: 41° 10' 46.36" N8° 0' 26.96" O

**Jardim das Tílias**
Local: Centro da vila
GPS: 41° 9' 42.26" N8° 2' 5.75" O

**Jardim de São Bartolomeu**
Local: Centro da vila
GPS: 41° 9' 42.83" N8° 2' 7.38" O

**Parque da Fraga do Rio**
Local: Ovil
GPS: 41° 9' 54.75" N 8° 1' 27.98" O

## MARCO DE CANAVESES

**Parque de Lazer da Cidade**
Local: Centro da cidade
GPS: 41° 11' 1.78" N; 8° 9' 19.77" O

**Parque de Lazer de Alpendorada**
Local: Alpendorada e Matos
GPS: 41° 5' 47.85" N; 8° 15' 24.14" O

**Parque de Lazer de Montedeiras**
Local: Sande
GPS: 41° 7' 42.64" N; 8° 8' 55.75" O

**Parque de Merendas do Castelinho**
Local: Avessadas
GPS: 41° 9' 10.27" N8° 10' 16.99" O

# PARQUES E PRAIAS FLUVIAIS PARA DESCONTRAIR

## AMARANTE

**Parque da Aboadela**
Local: Lugar da Rua
Rio: Ovelha
GPS: 41° 16’ 39.22” N; 7° 59’ 45.44” O

**Parque da Aurora**
Local: São Gonçalo
Rio: Tâmega
GPS: 41° 16’ 28.76” N; 8° 4’ 20.29” O

**Parque de Canadelo**
Local: Canadelo
Rio: Ôlo
GPS: 41° 19’ 37.52” N; 7° 58’ 40.10” O

**Parque de Larim**
Local: Gondar
Rio: Carneiro
GPS: 41° 15’ 3.57” N; 8° 2’ 3.22” O

**Parque de Padronelo**
Local: Padronelo
Rio: Ovelha
GPS: 41° 15’ 4.79” N; 8° 3’ 12.33” O

## BAIÃO

**Parque da Fraga do Rio**
Local: Campelo
Rio: Ovil
GPS: 41° 9’ 57.09” N; 8° 1’ 25.55” O

**Praia de Outoreça**
Local: Ovil
Rio: Ovil
GPS: 41° 10’ 24.90” N; 8° 0’ 58.93” O

## MARCO DE CANAVESES

**Parque do Tâmega**
Local: Sobretâmega/S. Nicolau
Rio: Tâmega
GPS: 41° 11’ 49.85” N; 8° 9’ 34.54” O

**Parque da Pontinha**
Local: Fornos
Rio: Ovelha
GPS: 41° 11’ 49.58” N; 8° 7’ 56.05” O

**Parque de Bitetos**
Local: Várzea do Douro
Rio: Douro
GPS: 41° 4’ 18.87” N; 8° 15’ 33.98” O

**Parque de Lavadouro**
Local: Paços de Gaiolo
Rio: Douro
GPS: 41° 5’ 24.67” N; 8° 7’ 23.24” O

**Parque de Ribeira a e Merejeiro**
Local: Vila Boa do Bispo
Rio: Tâmega
GPS: 41° 8’ 32.47” N; 8° 13’ 40.57” O



# ONDE COMER

## AMARANTE

**100 Sabores**
Morada: Rua Cândido dos Reis, 251, Amarante
Tel. 255 446 078

**A Eira**
Morada: Rua da Vinha, Lote 19, 354, Telões
Tel. 255 095 490

**A Grelha**
Morada: Av. 25 de Abril, 8, Murtas, Amarante
Tel. 255 431 272 / 917 317 962
Aderente ao Roteiro Enogastronómico do Baixo Tâmega

**A Quelha**
Morada: Rua Olivença, 20, Amarante
Tel. 918 121 791 / 255 425 786
Aderente ao Roteiro Enogastronómico do Baixo Tâmega

**A Taberna Amarante**
Morada: Rua 31 de Janeiro, 22, Amarante
Tel. 255 449 177 / 935 531 920

**Amaranto**
Morada: Rua Acácio Lino, 351, Madalena
Tel. 255 422 006 / 910 573 366

**Avião**
Morada: Rua 31 de Janeiro, 21, Amarante
Tel. 255 432 992

**Bar dos Pauzinhos**
Morada: Rua dos Pauzinhos, Amarante
Tel. 255 446 699 / 919 191 361

**Restaurante Campismo**
Morada: Rua Capitães de Abril, Amarante
Tel. 255 432 454 / 916 732 827

**Casa Silva**
Morada: Rua de Larim, nº177, Gondar
Tel. 255 441 484

**Casa Ventura**
Morada: Rua do Castanheiro Redondo, 1228, Telões
Tel. 255 482 211

**Restaurante Cavalinho**
Morada: Rua do Cavalinho, nº5, Gondar
Tel. 255 441 670 / 914 928 305

**Restaurante Coimbra**
Morada: Rua Santo André, 1659, Padronelo
Tel. 255 432 870

**DNA Regional**
Morada: Rua António Carneiro, 57, Amarante
Tel. 255 424 581 / 915 896 774

**Restaurante Estoril**
Morada: Rua 31 de Janeiro, 152, Amarante
Tel. 255 431 291

**Filhos de Moura**
Morada: Rua de S. Pedro, 575, Aboim
Tel. 255 440 492 / 969 683 779

**Kilowatt Adega**
Morada: Rua 31 de Janeiro, 107, Amarante
Tel. 255 433 159

**Restaurante Largo do Paço [Estrela Michelin]**
Morada: Hotel Casa da Calçada, Largo do Paço, 6, Amarante
Tel. 255 410 830

**Lusitana**
Morada: Rua 31 de Janeiro, 65, Amarante
Tel. 2554 267 20

**Machado**
Morada: Av. Joaquim Leite de Carvalho, 30, Amarante
Tel. 255 424 173



**Restaurante Mateus**
Morada: EN 101, 80, Reboreda, Bustelo
Tel. 255 441 680 / 917 849 368

**Restaurante Monverde Travessa de Sanguinhedo**
Morada: Monverde Wine Hotel, Castanheiro Redondo, Telões
Tel. 255 143 100

**Restaurante O Cais**
Morada: Rua 5 de Outubro, Vila Meã
Tel. 919 445 087

**Restaurante Golf Quinta da Devesa**
Morada: Golfe de Amarante, Quinta da Deveza, Fregim
Tel. 255 446 060 / 912 356 003

**O Pereira**
Morada: Largo do Rego, 56, Santa Luzia, Amarante
Tel. 255 426 186

**Restaurante Sobreiro**
Morada: R. Mário Cal Brandão, 4600-088, Amarante
Tel. 255 423 500

**Adega Regional O Varejão**
Morada: RRua Agostinho Gonçalo de Abreu 78
, Vendinhas, Telões
Tel. 255 449 284

**Paisagens de Amarante**
Morada: Rua Dr. Luís Van Zeller Macedo, Amarante
Tel. 255 437 484 / 917 264 153

**Restaurante Pena**
Morada: Quinta da Pena, Rua da Pena Vila Caiz, 432
Tel. 913 434 898

**Pizzaria Al Forno**
Morada: Rua Escritor Manuel Sequeira, Loja 4, Amarante
Tel. 255 431 912

**Pizzaria Cimo de Vila**
Morada: Rua Cimo de Vila, Bloco C, Amarante
Tel. 255 424 127 / 918 771 373

**Pizzaria Geraldes**
Morada: Rua da Quintã, 5, Geraldes, Amarante
Tel. 255 424 326 / 915 734 423



**Pobre Tolo**
Morada: Av. General Silveira, nº169, Amarante
Tel. 255 422 088 / 919 259 228

**Pousada do Marão**
Morada: Curva do Lancete, Ansiães
Tel. 255 460 030

**Quinta da Lama**
Morada:Rua Caminho da Rua Real, Vila Meã
Tel. 255 733 548 / 936 288 396

**Quinta do Outeiro**
Morada: Quinta do Outeiro, 15, São Gonçalo
Tel. 255 010 092

**Restaurante Raposeira**
Morada: Largo Cons. António Cândido, 160, Amarante
Tel. 255 432 221

**Rita**
Morada: Via da Nora, nº714, Figueiró Santiago
Tel. 255 483 416 / 919 985 946

**Sabores na Brasa**
Morada: Rua da Estradinha, 243, Telões
Tel. 255 440 460 / 914 787 344

**Restaurante Sampaio**
Morada: Rua Nossa Senhora Fátima, 16,
Tel. 255 449 250

**São Gonçalo - Café Bar**
Morada: Praça da República, 8, Amarante
Tel. 255 432 707

**Senta-te Comigo**
Morada: Rua da Rampa Alta, Amarante
Tel. 255 437 241

**Solar de São Gens**
Morada: Trav. São Gens de Baixo, 72, Freixo de Cima
Tel. 2553 86 188 / 916 841 959

**Taberna d'Azenha**
Morada: Estrada de Frariz, Lufrei
Tel. 255 431 620



**Taberna de Larim**
Morada: Rua Mem Gundar 436, 436, Larim, Gondar
Tel. 255 425 287 / 913 357 095

**Taberna do Coelho**
Morada: Rua da Boavista, 393, Cepelos
Tel. 255 422 664

**Taberna Don Rodrigo**
Morada: Rua 31 de Janeiro, 39, Amarante
Tel. 919 318 042

**Taberna Xandoca**
Morada: Rua 5 de outubro, nº 83, Vila Meã
Tel. 255 731 077 / 914 102 270

**Tasca das Alminhas**
Morada: Rua Francisco Sá Carneiro, 175, Amarante
Tel. 936 340 006

**Tasca do Adérito**
Morada: Rua 31 de Janeiro, 24, Amarante
Tel. 933 057 578 / 933 057 578

**Tasca do João**
Morada: Rua Santo André, 1185, Padronelo
Tel. 255 424 703 / 910 814 356

**Tasquinha da Estação**
Morada: Rua de João P. Ribeiro, 93, Amarante
Tel. 912 385 295

**Tasquinha da Ponte**
Morada: Rua 31 de Janeiro, 193, Amarante
Tel. 255 433 715 / 917 574 414

**Tasquinha de Pidre**
Morada: Rua Central de Pidre, 404, Mancelos, Amarante
Tel. 255 449 251
Tel. 913 606 408

**Ti'Ana**
Morada: Rua da Trovoada, 416, Travanca
Tel. 255 731 577 / 967 613 317

**Restaurante Tranqueira**
Morada: Rua Dr. Mário Monterroso, 167, Amarante
Tel. 255 441 065 / 917 498 500

**Varanda da Serra**
Morada: Estrada Nacional 101, Gondar, Amarante
Tel. 255 392 811
Tel. 916 821 224

**Zé da Calçada**
Morada: Rua 31 de Janeiro, 81, Amarante
Tel. 255 426 814

**Casa Herédio**
**— Wine Bar & Tapas**
Morada: Rua 5 de Outubro, 15, Amarante
Tel. 255 099 916



**Café Âncora d´Ouro**
Morada: Rua da Água Nova, 1030, Figueiró Santiago, Amarante
Tel. 255 483 155

**Restaurante Aires**
Morada: Rua da Estradinha, 243,
Tel. 255 440 460

**O Amigo**
Morada: Pinheiro Manso (Estrada N15),
Freixo de Baixo, Amarante
Tel. 917 379 003



**Pizzaria Moderna**
Morada: Rua da Capela,
Vila Meã, Amarante
Tel. 255 735 060
Tel. 967 292 351

**Pizzaria Moderna 2**
Morada: Rua Central, 1096,
Travanca, Amarante
Tel. 255 739 420 / 911 105 134

**Recantos e Vielas**
**- Hostel Des Arts**
Morada: Rua Cândido
dos Reis, 53
Tel. 255 095 951

**D'arcos Bar**
Morada: Rua 31 de Janeiro
4600-043 Amarante
Tel. 255 426 494

**Quinta Encostas de Formão**
Morada: Rua das Carvalhinhas,
2224, Cepelos, Amarante
Tel. 255 441 194 / 969 886 201

**Rua 31**
Morada: Rua 31 de Janeiro,
Tel. 968 730 519
**Surviaria**
Morada: Largo Conselheiro
Antonio Candido, 170
Tel. 912 836 675

**Lota Marisqueira & Bar**
Morada: Avenida Teixeira
de Pascoaes 56, 4600-632
Amarante
Tel. 919 676 740

**Terrassa**
Morada: Av. General Silveira, 159,
Amarante
Tel. 255 423 317

**O Faustino**
Morada: Avenida Alexandre
Herculano, 31
Tel. 255 407 256

**Surviaria Craft Beer Shop**
Morada: Rua Conselheiro
António Cândido, 170, Amarante
Tel. 912 836 675

**Taberna das Bifanas**
Morada: Travessa Leira das Bucas,
S. Gonçalo, Amarante
Tel. 255 440 616

**Taberna do Miranda**
Morada: Rua 31 de Janeiro,
105, Amarante
Tel. 255 073 236
Tel. 938 907 654

**Recantos e Vielas**
Morada: Rua Cândido do Reis,
53, Amarante
Tel. 255 095 951
**Petiscos do Tâmega**
Morada: Rua 31 de Janeiro,
Tel. 917 252 643

**Restaurante Devesa Maninha**
Morada: Largo Santa Marinha
422, 4600-661
Tel. 255 425 396

**O Cantinho Dos Petiscos**
Morada: Av. da Largarteira,
4615-018
Tel. 255 495 017

**Restaurante Senhora Dona**
Morada: Rua Central de Ôlo,
nº 353,
Tel. 966 734 889

**Casa das Lapas**
Morada: Rua das Lapas n. 182
4605-333
Tel. 255 734 182

**Restaurante Quinta**
**da Pousadela**
Morada: Quinta da Pousadela,
Rua Central de Ôlo, nº353,
Tel. 925 638 541

**Taberna das Comadres**
Morada: Av. Beira Rio,
4600-043 Amarante
Tel. 255 422 101

**Restaurante Casa da Juventude**
**(Bar do Girassol)**
Morada: Av. General Silveira,
nº 193, Cepelos,
4600-017
Tel. 255 420 234

**Restaurante Pompeu**
Morada: Avenida Teixeira
de Pascoaes, nº56
Tel. 965 644 755

**Tasquinha da Sentinela**
Morada: Rua Padre Joaquim Teixeira da Silva, nº18
Tel. 916 756 354

**Cebola Brava**
Morada: Rua Cândido dos Reis, nº90
Tel. 918 121 791

**Tasquinha de Pidre**
Morada: Rua Central de Pidre, 404
Tel. 255 432 021

**Casa Ventura**
Morada: Castanheiro Redondo, Telões
Tel. 255 482 211

**Restaurante Pescado**
Morada: Rua 5 de Outubro, nº57, Ataíde

**Restaurante Solar de S.Gens**
Morada: Travessa S. Gens de Baixo, nº72
Tel. 255 386 188

**Taberna do Miranda**
Rua 31 de Janeiro, nº 105, 4600-043, Amarante
Tel. 938 907 654

**Taberna das Bifanas**
Morada: Rua Francisco Sá Carneiro, nº53

**Adega Regional Ti-Ana**
Morada: EM566, Travanca
Tel. 255 731 577

**Restaurante Agueiro**
Morada: Rua Joaquim Augusto F. Cardoso 1530
Tel. 255 731 119 / 963 320 174

**A Tua Cozinha é Melhor Que a Minha**
Morada: Rua 5 de Outubro, 4600-044

**Churrasqueira Machado**
Morada: Rua da Barreira, nº 7
Tel. 255 449 363

**1881 Cervejaria**
Morada: Rua Nova No 31,
Tel. 919 435 676 / 255 437 447

**Adega Regional "O futuro"**
Morada: Rua Pintor Acácio Lino Travanca
Tel. 255 735 038

**Lazer da Tapada**
Morada: Rua do Pinhal, 4605-145, Mancelos
Tel. 255 446 781

**Restaurante / Churrascaria O Rodrigues**
Morada: Rua de Santa Rita, nº20, 4605-359
Tel. 255 731 096

**Restaurante A Pedra**
Morada: Rua do Louredo de Baixo, nº144, 4600-720
Tel. 255 426 341

**Casa de Cello**
Morada: Lugar de Cello, 4605-118, Mancelos
Tel. 917 571 521

**Restaurante A Prensa**
Morada: 4600 758, N15 493
Tel. 255 449 271

**Café Restaurante Madureira**
Morada: Avenida 1 de maio Edifício Mirante, nº 1426 4600-013
Tel. 255 400 239

**CS Lounge Bar**
Morada: Largo Santa Marinha 5, 4600-644
Tel. 913 016 818

**Sophya Caffe**
Morada: CM1206 4600-758

**Casa Herédio**
Morada: Rua 5 de Outubro, nº15, 4600-044
Tel. 255 099 916

## BAIÃO

**A Casa do Almocreve**
Morada: Rua Central da Portela, Portela do Gôve, Gôve
Tel. 255 551 226 / 936 900 009

**Assador de Baião**
Morada: Rua de Camões, 212, Baião
Tel. 255 541 305

**Brasão**
Morada: Rua do Padrão, 426, Ancede
Tel. 255 551 261

**Casa das Hortas**
Morada: Rua Principal de Valadares, Santa Marinha do Zêzere, Baião
Tel. 910 506 460

**Casa do Lavrador**
Morada: Estrada Nª Srª do Martírio, 667, S.ta Cruz do Douro
Tel. 254 885 143 / 924 486 002 / 927 944 603

**A Tasca da Joana**
Morada: Rua São Nicolau, 52
4630-261 Marco de Canaveses
Tel. 913 060 343 / 915 653 284

**Churrasqueira da Azenha**
Morada: EN 221, Porto Manso, Ribadouro
Tel. 255 551 931

**Churrasqueira Flecha**
Morada: Rua Soeiro Pereira Gomes, 3152, Gestaçô, Baião
Tel. 254 106 492 / 915 870 271

**Eça**
Morada: Douro Palace Hotel, Carrapatelo, S.ta Cruz do Douro
Tel. 254 880 000

**Escondidinho do Zêzere**
Morada: Rua 1º de Maio, 87, Santa Marinha do Zêzere
Tel. 254 886 064 / 917 834 721

**Flor de Baião**
Morada: Rua de Camões, Baião
Tel. 255 542 424

**Aldeia 1375**
Morada: Rua dde S. Nicolau, 1375
4630-261 Marco de Canaveses
Tel. 915 612 329

**Fonte Nova**
Morada: Praça da Fonte Nova, Lj. 2, Baião
Tel. 255 541 257 / 919 003 827

**Ideal**
Morada: Rampa do Cantinho, 43, Santa Marinha do Zêzere
Tel. 254 888 059

**Novo Sol**
Morada: Rua de Arrufe, 1407, Loivos da Ribeira
Tel. 254 882 469

**O Alpendre**
Morada: Lugar de Quintela, Gôve
Tel. 255 551 207 / 918 987 894





**O Cruzeiro**
Morada: Rua 1º de Maio, Santa Marinha do Zêzere, Baião
Tel. 254 882 716

**O Famoso**
Morada: Rua da Associação, 50, Ancede
Tel. 255 552 776

**O Pinto**
Morada: Rua Camões, Baião
Tel. 255 542 609
Tel. 918 987 894

**O Naco**
Morada: Rampa do Cantinho, Santa Marinha do Zêzere
Tel. 254 877 423 / 917 862 412

**O Vasconcelos**
Morada: Rua do Sol, 23, Portela do Gôve, Gôve
Tel. 919 315 427 / 919 315 427

**O Zezerense**
Morada: Rua 21 de Junho, 39, Santa Marinha do Zêzere
Tel. 254 882 017

**Palato D'Ouro**
Morada: Douro Royal Hotel, Portela do Rio, Pala, Ribadouro
Tel. 255 070 900

**Pé na Curva**
Morada: Rua do Sol, 33, Gôve
Tel. 255 551 249

**Pensão Borges**
Morada: Rua de Camões, 308, Baião
Tel. 255 541 322

**Primavera**
Morada: Rua Abel Ribeiro, 8, Baião
Tel. 255 542 895 / 910 129 007

**Refúgio do Estudante**
Morada: Rua Eng. Adelino Amaro da Costa, Baião
Tel. 255 541 287

**Restaurante de Tormes**
Morada: Cam. Jacinto, 3110, Q.ta Tormes, S.ta Cruz do Douro
Tel. 933 184 546 / 933 184 546

**Retiro das Noveleiras**
Morada: Quinta das Noveleiras, Loivos do Monte
Tel. 255 441 616 / 968 468 863

**Restaurante Eça**
Morada: Douro Palace Hotel, Carrapatelo, Santa Cruz do Douro, Baião
Tel. 254 880 000

**Solar do Douro**
Morada: Estrada do Carrapatelo, 1273, S.ta Cruz do Douro
Tel. 914 825 022 / 914 825 022

**Tapada**
Morada: Rua da Tapada, 60, Portela do Gôve, Gôve
Tel. 255 551 930

**Tasca do Dino**
Morada: Rua de Camões, Baião
Tel. 9128 282 52 / 912 828 252 / 919 445 826

**Tasca do Valado**
Morada: Rua Caminho de Mafómedes, Mafómedes, Teixeira
Tel. 254897044 / 914304494

**Tasquinha do Fumo**
Morada: Rua Almofrela, 1109, Campelo
Tel. 965 814 339 / 965 814 339

**Tasquinha D'Otília**
Morada: Rua Central de Bruzende, Viariz
Tel. 255 511 495 / 917 566 005

**A Casa**
Morada: Rua de Baião, 3830, Santa Leocádia, Baião
Tel. 255 117 888
Tel. 917 065 597

## MARCO DE CANAVESES

**A Tasca da Joana**
Morada: Rua São Nicolau, N52
4630-261 Marco de Canaveses
Tel. 915 653 284

**A Ver o Douro**
Morada: Rua do Barreiro, 617,
Paços de Gaiolo
Tel. 255 589 673 / 961 877 738

**Albufeira**
Morada: Rua Rainha D. Mafalda,
709, S. Nicolau
Tel. 255 534 420 / 924 432 855

**Arquinhos de Canaveses**
Morada: Av. Dr. Francisco
Sá Carneiro, 480, Marco de
Canaveses
Tel. 255 397 111

**Bodeguita do Bom Retiro**
Morada: Alameda Dr. Miranda da
Rocha, 259 4630-200 Marco de
Canaveses
Tel. 912 237 079

**Cancela Velha**
Morada: Pr. Mov. Forças
Armadas, 36, Marco de
Canaveses
Tel. 255 523 630 / 918 628 721

**Castelinho**
Morada: Rua N.a Senhora
do Castelinho, 5, Avessadas
Tel. 917 834 721 / 917 834 721

**Restaurante Eiró**
Morada: Rua de Eiró, 423
4630-738, Soalhães
Tel. 255 511 495

**Faraó**
Morada: Av. Gago Coutinho,
468, Marco de Canaveses
Tel. 255 405 320

**Gift - Gin & Tapas Bar / Carmen - Sushi Bar**
Morada: Alameda Dr. Miranda
da Rocha ,4630-200
Marco de Canaveses
Tel. 255 166 184

**Fluvial Restaurante & Lounge**
Morada: Parque Fluvial
do Tâmega
Rua das Caldas de Canaveses,
332, 4630-367 Sobretâmega
Tel. 918 729 226

**Hamüu Sushi**
Morada: Rua João Baptista
Teixeira da Mota, 16, M.
Canaveses
Tel. 255 398 617

**Nantilde**
Morada: Av. Manuel Pereira
Soares, 267, Marco de Canaveses
Tel. 255 522 507

**Restaurante O Nascer do Sol**
Morada: Rua Dom António José
da Rocha Couto N.º 658 Vila Boa
do Bispo, 4625-640 Marco de
Canaveses
Tel. 255 589 495

**O Plátano**
Morada: Largo António
Q. Montenegro, 57, Marco
de Canaveses
Tel. 255 523 137 / 919 371 929

**Olival da Cabana - Country Life**
Morada: R. Dr. Amadeu da
Encarnação 277, 4635-485
Tabuado, Marco de Canaveses
Tel. 937 010 444

**O Riacho "Taberna Do 20"**
Morada: Rua Av. Santuário
Menino Jesus Praga, 4089
4630-201, Avessadas
Tel. 255 530 344 / 912 111 994
/ 963 839 045

**Palazim**
Morada: Rua do Barral de Baixo,
24, Barral de Baixo 4575 -323
Torrão
Tel. 911 886 804

**Penhadouro**
Morada: Rua do Ladário, 14,
Penha Longa
Tel. 255 582 994 / 934 062 001

**Petiscaria Zé Ligeiro**
Morada: Largo Capelas, 51
4635-453 Tabuado
Tel. 255 025 671 / 932 572 574

**Pensão Magalhães**
Morada: Largo António
Q. Montenegro, 31,
Marco de Canaveses
Tel. 255 522 134 / 917 621 455





**Ponte de Pedra**
Morada: Rua Eng. Duarte Pacheco, 1025, Torrão
4575-322 Alpendorada, Várzea e Torrão
Tel. 255 614 990 / 934 605 158 / 255 614 384

**Quinta do Beiral**
Morada: Rua 29 de Agosto, 415, Folhada
Tel. 9115 375 55 / 911 537 555

**Sampaio**
Morada: Av. Jorge N. Pinto da Costa, 862, Marco de Canaveses
Tel. 255 534 540 / 915 960 850

**Silva**
Morada: Rua de Sobretâmega, 127, Sobretâmega
Tel. 255 535 079 / 964 853 627

**Tâmega à Vista**
Morada: Rua da Barragem, 155, Torrão
Tel. 255 614 384 / 918 700 500



**Taberna "O Dino"**
Morada: Rua de S. Lourenço, 195, Várzea da Ovelha
Tel. 255 522 101 / 919 445 826

**Teixeira**
Morada: Rua do Memorial, 261, Alpendorada e Matos
Tel. 255 611 689

**Tongobriga**
Morada: Rua António Correia Vasconcelos, 365, Freixo
Tel. 255 536 216 / 919 243 184

**Zé Ligeiro**
Morada: Largo das Capelas, 51, Tabuado
Tel. 255 025 671

**2Rios - Steakhouse & Bar**
Morada: Rua de Santa Clara, 497 - Torrão
4575-323 Alpendorada, Várzea e Torrão
Tel. 255 613 476 / 967 772 466

**Adega Típica Sousana**
Morada: Av. Manuel Pereira Soares, 2099
4630-269 Marco de Canaveses
Tel. 917 630 922

**Alquimia Bistrô Restaurante**
Morada: Rua da Pontinha, 1533
4630-416 Marco de Canaveses
Tel. 255 523 004 / 911 830 238

**Casa Do Outeiro**
Morada: Av. Manuel Pereira Soares, 1812-1960
4630-248 Marco de Canaveses
Tel. 917 309 042

**Arquinhos de Canaveses**
Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 480 r/c- Esq.
4630-205 Marco de Canaveses
Tel. 255 397 111 / 964 387 893

**Casa Formiga**
Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro 166
4630-232 Marco de Canaveses

**Adega Albufeira**
Morada: Rua dos Campinhos, 114
4635-368 Sobretâmega
Tel. 916 228 506

**Cantinho da Cidade Restaurante**
Morada: Travessa D. Carlos I
4630-371 Marco de Canaveses
Tel. 910 065 583

**Casa Do Outeiro**
Morada: Av. Manuel Pereira Soares, 1812-1960
4630-248 Marco de Canaveses
Tel. 917 309 042

**Danny Fast Food**
Morada: Ed. Plaza Lj 17 / 4625-070 Ariz
Tel. 255 588 539

**Manjar do Tâmega - Miro**
Morada: Av. Futebol Clube do Marco, 677 - r/c, 4630-255 Marco de Canaveses
Tel. 255 531 089 / 914 354 386

**Molha-o-Bico Restaurante**
Morada: Rua da Igreja 51, 4625 Sande e S. Lourenço Douro

**McDonald´s - Marco de Canaveses**
Morada: Rua Av. Santa Tereza do Menino Jesus
4630-273 Marco de Canaveses
Tel. 255 244 844

**Leitão Norte**
Morada: Rua da Feira Nova, 25
4625-003 Bem Viver
Tel. 912 029 035 / 255 161 665 / 910 491 821

**Jesus dos Leitões**
Morada: Rua de D. Pedro, 111
4635-403 Sobretâmega MCN
Tel. 255 536 427 / 914 200 037

**Pizzaria Da Vinci**
Morada: Av. Avelino Ferreira Torres, 1600, 4630-201 Marco de Canaveses
Tel. 255 531 616

**Pizzaria Quatro Estações**
Morada: Av. Jorge Nuno
Pinto da Costa 412
4630-331 Marco de Canaveses
Tel. 255 536 948 / 936 368 827

**Pizzaria MTV**
Morada: Av. de S. João, 475
4575-025 Alpendorada
Tel. 255 630 492

**Prestige Tropical**
Morada: Av. Dr. Francisco
Sá Carneiro, Edf. Sta Sabina,
Lj. BEC – Alpendorada
4575-074 Alpendorada,
Várzea e Torrão
Tel. 255 630 001 / 255 611 150

**Prestige Tropical**
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro,
Edf. Sta Sabina, Lj. BEC
– Alpendorada
4575-074 Alpendorada,
Várzea e Torrão
Tel. 255 630 001 / 255 611 150

**Petisqueira do Marco**
Morada: Av. Jorge Nuno Pinto
da Costa, 108, 4630-291
Marco de Canaveses
Tel. 255 188 083 / 933 065 558

**Pizzaria Europa**
Morada: Av. Dr. Artur Melo
e Castro nº 8, 4630-204
Marco de Canaveses
Tel. 255 531 274 / 939 417 308

**O Lusitano | Café/Restaurante**
Morada: Rua 1 da Zona Industrial,
537, 4630-488,
Marco de Canaveses
Tel. 255 020 769

**Café Central Beiral Casa de Pasto**
Morada: Av. Dr. Francisco
Sá Carneiro, 201
4630-205 Marco de Canaveses
Tel. 255 522 140

**Café, Restaurante, Churrasqueira Prestígio**
Morada: Rua Torres Cidade
Ed. Prestígio - loja 29
4630-209 Marco de Canaveses
Tel. 255 523 368

**Burguer King**
Morada: Avenida Francisco
Sá Carneiro, 4630-235
Marco de Canaveses
Tel. 255 610 148 / 918 573 329

**Café Conforto**
Morada: Praça Crispiniano
da Fonseca, 27
4630-275, Marco de Canaveses
Tel. 255 531 996 / 919 422 937

**Calçada dos Petiscos**
Morada: Rua Souto
do Picão - Rosém
4625-390 Avessadas e Rosém
Tel. 255 589 774 / 961 614 205

**Casa dos Picotos**
Morada: Rua Nossa Senhora
do Castelinho nº 5
4630-026, Avessadas
Tel. 917 834 721

**Proveit**
Morada: Avenida Saints Georges
Baillargeux, 80 loja 6, 4630-202
Marco de Canaveses
Tel. 255 097 640

**Punhado D'aromas**
Morada: Av. Gago Coutinho, 70
4630-206, Marco de Canaveses
Tel. 255 534 291

**Quintinha dos Queiroses**
Morada: Rua Amieiro, 514
4635-668, Vila Boa de Quires
Tel. 916 038 537

**Restaurante Lareira**
Morada: R. Dr. Manuel
Vasconcelos, 13
4630-280, Marco de Canaveses
Tel. 255 522 682/ 967 462 137
/ 964 200 476

**Restaurante Ferrador**
Morada: Rua Rainha
Dona Mafalda
4630-331, Marco de Canaveses
Tel. 255 521 040 / 933 065 558

**Restaurante O Sousa**
Morada: Rua da Vista Alegre,
385 - Urbanização Vilacetinho
4575-063 Alpendorada,
Várzea e Torrão
Tel. 255 611 4284 / 917 365 454

**Restaurante Baixátola**
Morada: Av. Francisco Sá
Carneiro, 570 - Alpendorada
4575-052 Alpendorada,
Várzea e Torrão
Tel. 255 611 484 / 255 619 093
/ 916 305 909

**Restaurante Via Praça**
Morada: Centro Comercial Praça
da cidade, loja 30
4630-222 Marco de Canaveses
Tel. 255 532 660

**Restaurante Caravela**
Morada: Av. Dr. Artur Melo
e Castro, 41, 4630-204
Marco de Canaveses
Tel. 255 530 449

**Restaurante Tâmega à Vista**
Morada: Rua da Barragem,
155 - Torrão, 4575-322
Alpendorada, Várzea e Torrão
Tel. 255 614 384 / 918 700 500

**Restaurante Quinta do Beiral**
Morada: Rua 29 de Agosto, 415
4635-163 Folhada
Tel. 255 105 42 / 911 537 555

**Restaurante Ponte de Pedra**
Morada: Rua Eng. Duarte
Pacheco, 1025 - Torrão
4575-322 Alpendorada,
Várzea e Torrão
Tel. 255 614 990 / 934 605 158
/ 255 614 384

**Restaurante Penhadouro**
Morada: Rua de Ladário, 14
4625-335 Penhalonga
Tel. 255 582 994 / 255 614 990
/ 936 975 336

**Restaurante Coutinho**
Morada: Rua da Agrela,
639 - Vila Boa de Quires
4635-664 Vila Boa de Quires

**Restaurante Churrasqueira Tia Fina**
Morada: Rua de Canavesinhos,
211, 4630-270
Marco de Canaveses
Tel. 912 197 744 / 912 040 369

**Restaurante Silva**
Morada: Rua de Sobretâmega
270, 4635-393
Sobretâmega
Tel. 255 535 079 / 964 853 627
/ 912 780 449

**Restaurante Europa**
Morada: Rua Eng.º Manuel
Carneiro Geraldes
4635-031 Bem Viver
Tel. 255 581 246

**Restaurante Monteiro**
Morada: Rua de Constance, 394
4635-127 Constance
Tel. 255 535 037

**Restaurante MiraMarco**
Morada: Rua da Cheda, 403
4630-696 Soalhães
Tel. 255 012 104

**Restaurante Petisqueira**
Zé da Rita
Morada: Rua da Venda Nova
4635-093, Constance
Tel. 916 038 625

**Relax Burguer**
Morada: Rua Av. Dr. Francisco Sá
Carneiro, 265, 4630-232
Marco de Canaveses
Tel. 255 523 241

**Relax Rio**
Morada: Parque Fluvial do
Tâmega – Trav. do Pisão Novo
4635-392 Sobretâmega
Tel. 962 622 688

**Taberna o Formigão**
Morada: Av. Manuel Pereira
Soares, 550, 4630-296
Marco De Canaveses
Tel. 255 073 303

**Tanoeiro**
Morada: Rua 25 de Abril, 2
4630-229, Marco de Canaveses
Tel. 255 532 193

**Tasquinha da Ribeira**
Morada: Rua Alto da Ribeira,
176-182, 4630-257
Marco de Canaveses
Tel. 255 406 318

**Tudo na Brasa**
Morada: Av. Prof. Dr. Carlos
Mota Pinto, 80
4630-208, Marco de Canaveses
Tel. 255 522 196

**Tasquinha dos Sabores**
Morada: Rua Adriano José
de Carvalho e Melo, 3
4630-232, Marco de Canaveses
Tel. 936 303 556 / 255 187 851

**Tasquinha Calçada dos Petiscos**
Morada: Travessa de Cavalhões,
497, 4625-590
Vila Boa do Bispo
Tel. 961 614 205

# ONDE FICAR

## AMARANTE

**Atelier Amadeo de Souza-Cardoso**
Tipologia: Alojamento Local
Morada: Rua do Ribeiro, Mancelos, Amarante
amadeoatelier@gmail.com

**Aboim House**
Morada: Rua de Aboim, 574, Aboim, Amarante
Contacto: 912 845 788

**Hotel Casa da Calçada, Relais & Châteaux**
Tipologia: Hotel*****
Morada: Largo do Paço, 6, Amarante
Contactos: 255 410 830 / 255 426 670
E-mail: reservas@casadacalcada.com
website: www.casadacalcada.pt
N.º de Quartos: 30

**Monverde Wine Experience Hotel**
Roteiro Enogastronómico do Baixo Tâmega - Aderente
Tipologia: Hotel Rural
Morada: Qt. Sanguinhedo, Castanheiro Redondo, Telões
Contactos: 255 143 100 / 255 143 102
E-mail: geral@monverde.pt
website: www.monverde.pt
N.º de Quartos: 30

**Hotel Amaranto**
Tipologia: Hotel***
Morada: Rua Acácio Lino, 333, Amarante
Contactos: 255410840 / 913045036
E-mail: reservas@hotelamaranto.com
website: www.hotelamaranto.com
N.º de Quartos: 35

**Hotel Navarras**
Tipologia: Hotel***
Morada: Rua António Carneiro, 84, Amarante
Contactos: 255 431 036 / 919 647 469 / 255 432 991
E-mail: hotelnavarras@tamegaclube.com
website: www.hotelnavarras.pt
N.º de Quartos: 58

**Hostel Des Arts**
Tipologia: Hostel
Morada: Rua Cândido dos Reis, 53, Amarante
Contacto: 255 095 951
E-mail: reservas@desarts.pt
website: www.hosteldesarts.com
N.º de Quartos: 15
N.º de Camaratas: 9

**Pousada do Marão**
Tipologia: Pousada
Morada: Curva do Lancete, Ansiães
Contactos: 255 460 030 / 255 461 353
E-mail: pousada.marao@gmail.com
website: www.pousadamarao.com
N.º de Quartos: 15

**Quinta da Cruz - Hotel Rural & Spa**
Tipologia: Hotel Rural
Morada: Largo da Cruz, Real, Vila Meã
Contactos: 255 730 040 / 967 688 671
E-mail: info@hotelquintadacruz.pt
website: www.hotelquintadacruz.pt
N.º de Quartos: 25

**Casa da Levada**
Tipologia: Turismo de Habitação
Morada: Bustelo, Travanca do Monte
Contactos: 255 433 833 / 934 244 644
E-mail: contacto@casalevada.com
website: www.casalevada.com
N.º de Quartos: 3







**Casa da Pedra**
Tipologia: Turismo de Habitação
Morada: Lugar da Pedra, Vila Chão do Marão
Contactos: 255 422 997 / 965 475 277
E-mail: casa_da_pedra@hotmail.com
website: www.casadapedra.com.pt
N.º de Quartos: 4

**Casa do Carvalhal**
Tipologia: Turismo de Habitação
Morada: Rua do Carvalhal, 62, Jazente
Contactos: 255 422 622 / 965 092 358
E-mail: casadocarvalhal@gmail.com
N.º de Quartos: 6

**Quinta da Pousadela**
Tipologia: Agroturismo
Morada: Pousadela, Ôlo
Contacto: 925 638 541
E-mail: pousadela.offtrack@gmail.com
website: www.pousadela.com
N.º de Quartos: 1 + 2 (Apt)

**Quinta de Travancela**
Roteiro Enogastronómico do Baixo
Tâmega- Aderente
Tipologia: Agroturismo
Morada: Rua de Felgueiras, 15, Mancelos
/ Rua do Tâmega, 2245, Fregim, Tâmega
Contactos: 255735549 / 934391161 / 255 410 040
E-mail: agroturismo.quinta.travancela@gmail.com
website: www.quintadetravancela.pt
N.º de Quartos: 4

**Aldeia do Tâmega**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua do Tâmega, Fregim
Contacto: 918 794 651
N.º de Quartos: 22

**Casa de Infesta**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua Fundo de Vila, 61, S. Simão
Contactos: 253 412 057 / 918 208 167
E-mail: casadeinfesta@gmail.com
website: www.casadeinfesta.com
N.º de Quartos: 3



**Casa de S. Faustino de Fridão**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua de São Faustino, EN 312, Fridão
Contactos: 255 410 860 / 914 934 577 / 255 410 869
E-mail: saofaustinodefridao@gmail.com
N.º de Quartos: 6

**Casa do Rochado**
Tipologia: Casa de Campo
Contacto: 914 911 584
N.º de Quartos: 4

**Casal de Aboadela**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Lugar de Casal de Aboadela, Aboadela
Contactos: 255 441 141 / 938 469 346 / 229 513 055
E-mail: srebelo@gmail.com
N.º de Quartos: 4

**Quinta de Carcavelos**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Lugar de Mancelos, Vila Meã, Amarante
Contacto: 255 734 426

**Quinta da Ribeira**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua Ribeira da Baía, 340, Louredo
Contacto: 933 943 355
E-mail: geral@aquintadaribeira.com
website: www.aquintadaribeira.com

**Quinta de Ribas**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Vila Chã do Marão
Contactos: 255 422 113 / 916 209 112
E-mail: catherine.leite@clix.pt
website: www.quintaderibas.com
N.º de Quartos: 4

**Solar de Passinhos**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua De Passinhos, Amarante
Contacto: 912 106 634
E-mail: geral@solardepassinhos.pt
website: http://www.solardepassinhos.pt

**Amarante Hostel**
Tipologia: Hostel
Largo Conselheiro António Cândido
4600-029, Amarante
Email: bardopausinhos@gmail.com
Contacto: 918 747 900

**Casa da Nogueira**
Morada: Rua Central, Canadelo
Contactos: 255 424 035 / 969 901 823
E-mail: casadanogueira1@gmail.com
website: www.casadanogueira.com
N.º de Quartos: 2

**Casa do Fontão**
Roteiro Enogastronómico do Baixo
Tâmega - Aderente
Tipologia: Alojamento Local
Morada: Rua Fernando Pessoa, 149,
Ataúdes, Madalena
Contacto: 914 803 162
N.º de Quartos: 1 Duplo

**Casa de Pascoaes**
Morada: Gatão
Contacto: 255 422 595
E-mail: turismocasadepascoaes@gmail.com
website: www.casadepascoaes.com
N.º de Quartos: 4

**Quinta do Peso**
Morada: Rua da Quinta do Peso, 85, Gondar
Contacto: 255 423 074
E-mail: saquintadopeso@gmail.com
N.º de Quartos: 1

**Casa da Juventude de Amarante**
Tipologia: Hostel
Morada: Av. General Silveira, 193, Amarante
Contacto: 255 420 234
E-mail: cj.amarante@gmail.com
website: www.cj-amarante.org
N.º de Quartos: 9

**Parque de Campismo do Penedo da Rainha**
Tipologia: PCC - Parque de Campismo
Morada: Rua Pedro Alvellos, Amarante
Contactos: 255 437 630 / 255 437 353

**Parque de Campismo/Caravanismo**
Amarante Camping
Contactos: 255 244 825 / 915 493 330

**Casa da Colina**
Roteiro Enogastronómico do Baixo
Tâmega- aderente
Morada: Rua da Portela, 4600-710
Rebordelo, Amarante
Contacto: 933473464
E-mail: casadacolina.joana@gmail.com
N.º de Quartos: 3

**ASA – Área de Serviço de Autocaravanas**
Tipologia: - Autocaravanismo
Morada: Parque Florestal, Amarante

**Vila Coura**
Tipologia: Agroturismo
Morada: Rua Dona Eduarda Matos
4600-789, Amarante
Contactos: 255 245 595 / 917 394 565
E-mail: geral@vilacoura.com /
reservas@vilacoura.com
website: www.vilacoura.com
N.º Quartos: 9







**BAIÃO**

**Casa da Porta de Cochêca**
Casa de Campo
Morada: Casa de Cochêca,
4640-360, Mesquinhata
E-mail: reservas@cocheca.com
website: www.cocheca.com
Contatos: 255 551 174 / 932 522 522

**Quinta da Covela**
Tipologia: Agroturismo
Morada: São Tomé de Covelas, 4640-211
E-mail: info@covela.pt
website: www.covela.pt
Contatos: 254 886 298 / 961 493 011

**Douro Royal Valley Hotel & Spa**
Tipologia: Hotel*****
Morada: Portela do Rio, Pala, Ribadouro
Contactos: 255 070 900 / 255 070 929
E-mail: reservas@douroroyal.com
website: www.douroroyal.com
N.º de Quartos: 69

**Douro Palace Hotel Resort & Spa**
Tipologia: Hotel****
Morada: Carrapatelo, Santa Cruz do Douro
Contactos: 254 880 000 / 935 608 442
/ 254 880 008
E-mail: reservas@douropalace.com
website: www.douropalace.com
N.º de Quartos: 60

**Douro Suites**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua da Portela do Rio, 543, Ribadouro
Contacto: 961 671 010
E-mail: reservas@dourosuites.com
website: www.dourosuites.com
N.º de Quartos: 6

**Casa da Lavand'eira**
Tipologia: Agroturismo
Morada: Rua de Penalva de Baixo,
nº 171 Ancede 4640-024
Contacto: 910 905 093
E-mail: info@casadalavandeira.com
website: www.casadalavandeira.com
N.º de Quartos: 10

**Casa de Cochêca**
Tipologia: T. Habitação
Morada: Cochêca, 4640-360, Mesquinhata
Contactos: 255 551 174 / 932 522 522
E-mail: reservas@cocheca.com
website: www.cocheca.com
N.º de Quartos: 4 + 4 (Apt)

**O Casarão**
Tipologia: Turismo de Habitação
Morada: Calçada das Lages, 151,
S.ta Marinha do Zêzere
E-mail: claudinamorim@gmail.com
Contactos: 254 882 177 / 918 018 590 / 254 882 177
website: www.eventoscasarao.com
N.º de Quartos: 5

**Quinta da Casa Grande de Pinheiro**
Tipologia: Turismo de Habitação
Morada: Calçada da Casa Grande, 45, Valadares
Contactos: 254 882 202 / 937 327 110
E-mail: casagrande.pinheiro@gmail.com
website: www.casagrandepinheiro.com
N.º de Quartos: 5

**Casa do Monte**
Roteiro Enogastronómico do Baixo
Tâmega - Aderente
Tipologia: Turismo de Habitação
Morada: Rua Principal, Nº 1112, 5040-062
Teixeira e Teixeiró
Contacto: 963 177 917
E-mail: info@casadomonte.pt

**Quinta da Ermida**
Tipologia: Turismo de Habitação
Morada: Rua da Quinta da Ermida,
Santa Marinha do Zêzere, Baião
Contactos: 254 881 588 / 966 773 938
E-mail: turismoquintadaermida@gmail.com
website: http://quintadaermida.planetaclix.pt
N.º de Quartos: 10

**Quinta das Quintãs & Spa**
Tipologia: Turismo de Habitação
Morada: Mirão, S. Tomé de Covelas
Contactos: 254 882 269 / 933 203 264 / 300 013 177
website: www.quintadasquintas.com
N.º de Quartos: 5 + 2 (Apt)

**Quinta de Guimarães**
Tipologia: Turismo de Habitação
Morada: Lugar de Miguas, Santa Marinha do Zêzere
Contactos: 912 915 699 / 917 547 236
E-mail: info@quintadeguimaraes.com
website: www.quintadeguimaraes.com
N.º de Quartos: 8

**Casa da Torre de Porto Manso**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Casa da Torre, Porto Manso,
4640-403, Ribadouro
Contactos: 255 551 232 / 919 711 353 / 255 551 232
E-mail: casatorre_@hotmail.com
website: www.torredeportomanso.com
N.º de Quartos: 8

**Casa das Feitorias**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Quinta da Cancela, Parada Tresouras
Contacto: 254 882 690
E-mail: pedrofqueiros-6987p@odv.oa.pt
N.º de Quartos: 4

**Casa do Silvério**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Caminho de Jacinto, 3110,
S.ta Cruz do Douro
Contactos: 254 882 120 / 254 885 205
E-mail: info.turismo@feq.pt
website: www.feq.pt
N.º de Quartos: 4

**Casas de Pousadouro**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Vendas das Caldas, 4640
Santa Cruz do Douro
Contacto: 913 453 598
E-mail: casasdepousadouro@gmail.com
website: www.casasdepousadouro.com
N.º de Quartos: 7

**Quinta das Aguincheiras**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua Maestro Ferreira Couto, 1213, Ancede
Contacto: 919 988 303
E-mail: quintadasaguincheiras@gmail.com
website: www.quintadasaguincheiras.net
N.º de Quartos: 5

**Quinta de Marnotos**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Quinta de Marnotos EN 304-3, Gestaçô
Contacto: 935 525 886
E-mail: info@marnotos.pt
website: www.marnotos.pt
N.º de Quartos: 6

**A Casa do Almocreve**
Morada: Rua da Serração, Portela do Gôve
Contactos: 255 551 226 / 936 900 009
E-mail: info@casadoalmocreve.pt
website: www.casadoalmocreve.pt
N.º de Quartos: 7



**Albergue de Natureza de Mafómedes**
Morada: Mafómedes, Teixeira
Contacto: 255 541 430
E-mail: turismo@cm-baiao.pt
N.º de Quartos: 3

**Aconchego e Memórias de Porto Manso – Ribadouro**
Tipologia: Albergue
Morada: EN211, Nº616,
Porto Manso - Ribadouro
Contacto: 255 540 562
E-mail: reservas.albergues@cm-baiao.pt
website: www.visitbaiao.pt
N.º de Quartos: 4

**Casa D'Água**
Morada: Venda das Caldas, Ancede
Contacto: 918 546 457
E-mail: casadagua.douro@gmail.com
website: http://casadagua.pt
N.º de Quartos: 3

**Casa da D. Marquinhas**
Morada: Caminho da Granja, 59,
S.ta Marinha do Zêzere, 4640-464
Contacto: 913 371 727
E-mail: geral@marquinhas.com
website: www.marquinhas.com

**O Aconchego das Raízes**
Morada: Rua de Freixieiro, 664, Campelo
Contacto: 255 541 378
E-mail: info@oaconchegodasraizes.com
website: www.oaconchegodasraizes.com
N.º de Quartos: 6

**Pensão Borges**
Morada: Rua de Camões, 4, Baião
Contactos: 255 541 322 / 255 540 178
E-mail: reservas@residencialborges.com
website: www.residencialborges.com
N.º de Quartos: 14

**Casa da Juventude de Baião**
Tipologia: Albergue
Morada: R. Dra. Emília Silva,
Lugar de Chavães 4640-383
Contacto: 255 540 500
E-mail: geral@cm-baiao.pt
N.º de Quartos: 61 camas

**Casa de Mirão**
Tipologia: Alojamento Local
Contacto: 916 496 727
E-mail: maildorafaello@gmail.com
N.º de Quartos: 2

**Casa Mateus - Aregos Douro Valley**
Roteiro Enogastronómico do Baixo
Tâmega - Aderente
Tipologia: Alojamento Local
Morada: Rua Camilo Castelo Branco, 7516, Santa Cruz do Douro, Baião, 4640-435, Portugal
N.º de Quartos: 4

**Casa de Silvares**
Tâmega - Aderente
Tipologia: Alojamento Local
Morada: Rua de Silvares N.º 263 – 4640-306
Grilo Baião
Contacto: 938407883
E-mail: amorim.margarida1@gmail.com
website: https://www.visitbaiao.pt/ponto-de-interesse/casa-de-silvares/
N.º de Quartos: 3

## MARCO DE CANAVESES



**Casa dos Becos**
Tipologia: Agroturismo
Morada: EM 642, 1097, Paredes de Viadores
Contactos: 255 511 744 / 924 108 855
E-mail: casadosbecosturismo@gmail.com
website: http://casadosbecos.com
N.º de Quartos: 6

**Quinta da Bouça**
Tipologia: Agroturismo
Morada: Rua Paços de Gaiolo, Paços de Gaiolo
Contacto: 919881215
E-mail: quintadaboucaagroturismo@gmail.com
website: http://quintadabouca.wordpress.com
N.º de Quartos: 5

**Quinta da Calçada do Souto**
Tipologia: Agroturismo
Morada: Rua Calçada da Torre, 126,
Vila Boa de Quires
Contacto: 918 212 639
E-mail: quintacalcadadosouto@gmail.com
website: www.quintacalcadadosouto.com
N.º de Quartos: 9

**Casa da Quintã**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua de Cem, 384, Folhada
Contactos: 255 423 229 / 967 354 017 / 255 423 873
E-mail: casadaquintafolhada@gmail.com
website: http://casadaquintafolhada.wix.com/turismorural
N.º de Quartos: 4

**Casa das Vendas**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua Cor. Fernando Monterroso, 313, Tabuado
Contacto: 916 719 681
E-mail: tourism@casadasvendas.net
website: www.casadasvendas.net
N.º de Quartos: 3

**Casa de Andrães**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua de Andrães de Baixo, 91, Santo Isidoro
Contactos: 255 535 052
E-mail: casadeandraes@gmail.com
website: www.casadeandraes.com
N.º de Quartos: 9

**Casa de Campo de Santa Cristina**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Caminho das Andrades, Alpendorada e Matos
Contactos: 255 630 193 / 917 514 721
E-mail: geral@santacristina.pt
website: www.santacristina.pt
N.º de Quartos: 3

**Casas de Gondomil e Vila Cete**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Caminho de Gondomil, Alpendorada e Matos
Contactos: 255 619 122 / 919 230 606 / 255 619 122
E-mail: info@casadegondomil.pt
website: www.casadegondomil.pt
N.º de Quartos: 4



**Casa de Telhe**
Tipologia: Turismo de Espaço Rural
Morada: Rua de Pomarelhos, 56,
4630-653 Soalhães
Contacto: 919 383 232
E-mail: casadetelhe@gmail.com
website: http://casadetelhe.com

**Casa do Bairro**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua do Bairro, 302, Ariz
Contacto: 934 433 122
E-mail: w.lamego@mcoutinho.pt

**Quinta da Várzea de Cima**
Tipologia: Turismo no Espaço Rural
Morada: Travessa da Várzea, 306 CCI 202,
4635-496
Contactos: 255 531 034 / 936 336 789
E-mail: quintadavarzeadecima@gmail.com
website: www.quintadavarzeadecima.blogspot.pt
N.º de Quartos: 6

**Quinta de Mosteirô**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Mosteirô, Sande
Contactos: 255 581 493 / 913 276 174
website: www.quintadomosteiro.com
N.º de Quartos: 6

**Quinta de Villasete**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua das Covas, 272, Alpendorada e Matos
Contactos: 914 638 008 / 919 903 017
E-mail: info@villasete.com
website: https://villasete.business.site/

**Quinta de Vila Verde**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua Brigadeiro Nunes da Ponte, 1019,
4630-239, Tuías
Contactos: 255 521 199 / 915 009 470
/ 961 342 894
E-mail: geral@quintavilaverde.pt
website: www.quintavilaverde.com
N.º de Quartos: 5

**Quinta do Cão**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Rua da Foz, 648, São Lourenço do Douro
Contacto: 9172 010 78

**Turismo Castelo de Gouveia**
Tipologia: Casa de Campo
Morada: Caminho de Casal Paio Várzea,
Aliviada e Folhada, 4635-608
Contacto: 936 515 515
E-mail: turismocastelogouveia@sapo.pt
website: www.turismocastelogouveia.pt

**Abrigo de Montanha da Venda da Giesta**
Tipologia: Alojamento Local
Morada: Venda da Giesta, Soalhães
Contactos: 918 608 499 / 962 631 337
/ 255 521 771
E-mail: gilampreis@gmail.com
N.º de Quartos: 40 camas

**Hotel Convento de Alpendurada**
Tipologia: Alojamento Local
Morada: Av. de S. Bento, 9, Alpendorada e Matos
Contactos: 255 611 371 / 255 611 371
E-mail: geral@conventoalpendurada.com
website: www.conventoalpendurada.com
N.º de Quartos: 40

**Hostel Albufeira**
Morada: Rua Rainha D. Mafalda, 709, S. Nicolau
Contacto: 255 534 420

**Casa de Quintã**
Morada: Rua de Quintã n.º 830,
Soalhães, 4630-726
Contacto: 967 606 385



**Eco Camping Juncal**
Tipologia: Parque de Campismo
Morada: Rua das Cortes, 219, Soalhães
Contactos: 255  511 684 / 933 105 690
E-mail: geral@ecocampingjuncal.com
website: www.ecocampingjuncal.com

**Casa de Apeleiras**
Tâmega - Aderente
Tipologia: Alojamento Local
Morada: Rua de Mira Tâmega Número 5048, Várzea da Ovelha e Aliviada (EN 210), 4635-563 Marco de Canaveses, Portugal
N.º de Quartos: 1

**Casas do Jardim**
Tâmega - Aderente
Tipologia: Alojamento Local
Morada: R. Dr. João Leal 15, 4630-200 Marco de Canaveses
Contacto: 919 184 663
N.º de Quartos: 1

**Casa do Casal**
Tâmega - Aderente
Tipologia: Alojamento Local
Morada: Rua do Casal, n.º 100 4625-526 Sande e S. Lourenço do Douro
Contacto: 917 770 159

**Quinta de Cabanas Douro Country House**
Tipologia: Turismo no Espaço Rural
Tâmega - Aderente
Tipologia: Alojamento Local
Morada: Rua de Cabanas N.º131 - Quinta de Cabanas, 4625-320 Penha Longa
Contactos: 960 466 363 / 255 581 585
E-mail: info@quintadecabanas.pt
website: www.quintadecabanas.pt
N.º de Quartos: 8



# A NÃO PERDER

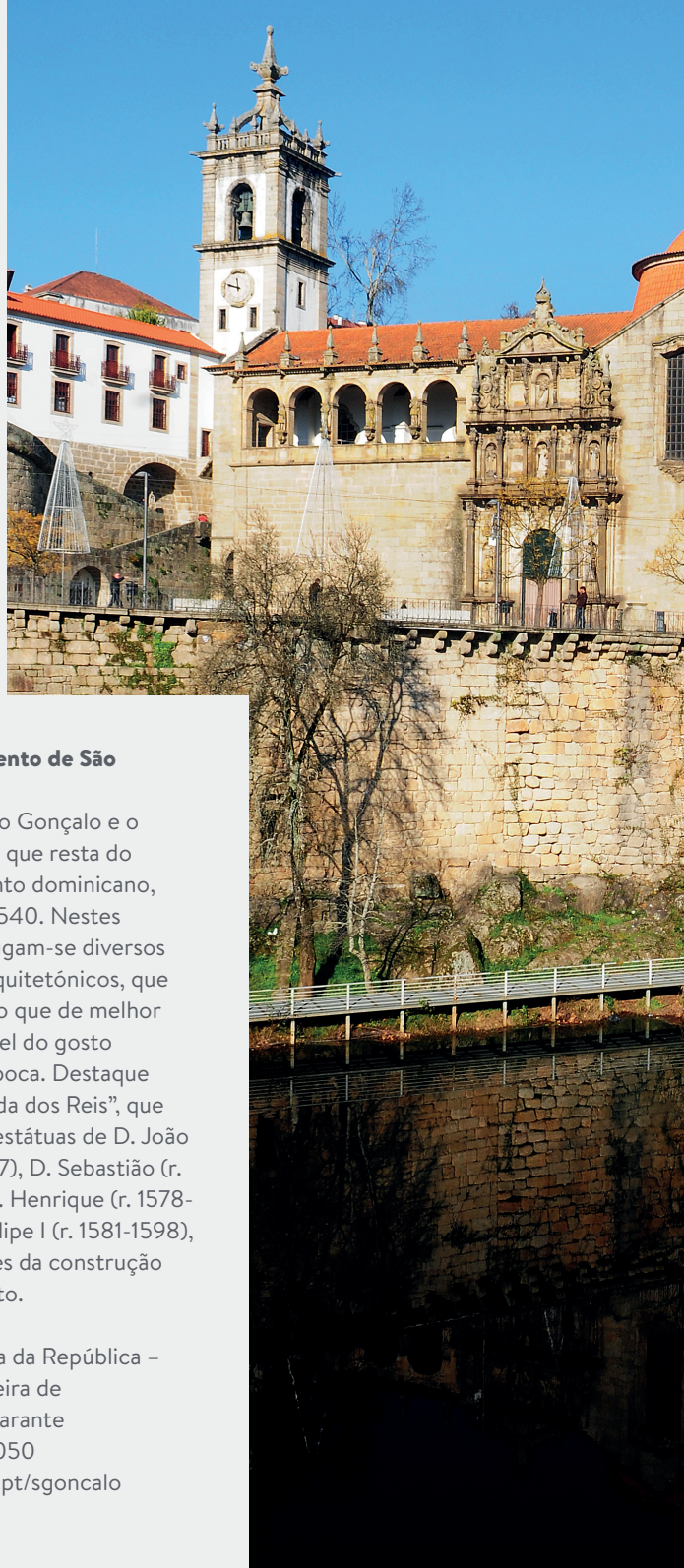
## AMARANTE

**Museu Municipal Amadeo de Souza-Cardoso**
Figura maior do modernismo português, Amadeo de Souza-Cardoso (1887-1918) constitui a principal referência deste museu, instalado no segundo claustro do antigo convento dominicano de São Gonçalo. Neste espaço reúne-se também o espólio ligado à história local e à memória de outros grandes vultos das artes e letras de Amarante, como Paulino Cabral (1719-1789), António Carneiro (1872-1930), Teixeira de Pascoaes (1877-1952), Acácio Lino (1878-1956), Agustina Bessa-Luís (1922- 2019), entre outros.

Morada: Alameda Teixeira de Pascoaes, Amarante
Tel. 255 420 272

**Igreja de São Domingos – Museu de Arte Sacra**
No centro histórico de Amarante, descubra também a igreja de São Domingos (ou de Nosso Senhor dos Aflitos). Um edifício do séc. XVIII, ricamente decorado com talha dourada. Aproveite, ainda, para visitar o museu paroquial de arte sacra Dr. Luís Coutinho e conhecer o seu vasto espólio de paramentos, alfaias litúrgicas, artes decorativas, pintura e imaginária.

Morada: Rua Frei José, Amarante
Tel. 255 422 050



**Igreja e Convento de São Gonçalo**
A igreja de São Gonçalo e o claustro são o que resta do antigo convento dominicano, fundado em 1540. Nestes espaços conjugam-se diversos elementos arquitetónicos, que representam o que de melhor se fazia ao nível do gosto artístico da época. Destaque para a "Varanda dos Reis", que apresenta as estátuas de D. João III (r. 1521-1557), D. Sebastião (r. 1557-1578), D. Henrique (r. 1578--1580) e D. Filipe I (r. 1581-1598), patrocinadores da construção deste convento.

Morada: Praça da República – Alameda Teixeira de Pascoaes, Amarante
Tel. 255 422 050
www.ecclesia.pt/sgoncalo



**Golfe de Amarante**
Este é um dos campos de golfe mais procurados do norte do País pelos adeptos da modalidade. Contudo, se for um principiante, não desista! Aqui tem ao seu dispor uma escola de formação. Com vista panorâmica sobre o campo, o restaurante, o bar e a esplanada são os locais ideais para apreciar uma bebida ou uma refeição enquanto faz uma pausa.

Morada: Quinta da Deveza, Fregim
Tel. 255 446 060
www.golfedeamarante.com

**Ecopista do Tâmega**
Esta ecopista percorre uma das mais belas e antigas linhas ferroviárias do País.
Liga as estações de Amarante e Arco de Baúlhe (Cabeceiras de Basto), passando por Celorico de Basto, ao longo de quase 40 km. A pé, de patins ou de bicicleta, oferece-lhe vistas privilegiadas sobre o vale do rio Tâmega, as suas pontes, aldeias e outros valores patrimoniais, como a Igreja de Gatão (que integra a Rota do Românico), a poucos metros da ecopista.

Mais informações em:
www.ciclovia.pt

**Termas de Amarante**
As Termas de Amarante abriram as suas portas ao público no dia 19 de janeiro de 2019, na margem direita do rio Tâmega, a poucas centenas de metros do centro da cidade. Dotado com as mais recentes soluções técnicas, este novo complexo termal disponibiliza diversos tipos de banhos, duches e hidromassagens, bem como tratamentos específicos para as doenças respiratórias e musculoesqueléticas. Mas não só... aqui, poderá usufruir também de excelentes condições para inestimáveis momentos de descanso e relaxamento, sozinho ou em boa companhia...

Morada: Rua Tenente Laranjeira, 224, Amarante
Tel. 914 371 333
www.termasdeamarante.pt

**Parque Aquático de Amarante**
Com uma vista privilegiada para o rio Tâmega, este é o mais antigo parque aquático do Norte de Portugal.
Em família ou com amigos, o parque aquático de Amarante é o local ideal para se divertir e refrescar nos dias quentes de verão.

Morada: Rua do Tâmega, 2245, Fregim
Tel. 255 410040
www.parqueaquaticoamarante.com

## BAIÃO

**Museu Municipal de Baião**
Visite a exposição permanente "Campo arqueológico da serra da Aboboreira" e faça uma retrospetiva da ocupação desta região da Pré-história à Idade Média.
Detenha-se em especial na maqueta com 120 figurinhas humanas, que ilustra as diferentes fases de construção de uma anta e da respetiva mamoa.

Morada: Rua Eça de Queiroz, Baião
Tel. 255 540 550
www.cm-baiao.pt

**Conjunto Megalítico da Serra da Aboboreira**
Enquanto desvenda os vestígios das primeiras ocupações humanas, prepare a sua visita, recolhendo informação no museu municipal de Baião.

Morada: Campelo, Ovil
e Loivos do Monte
Tel: 255 540 562
www.cm-baiao.pt

**Almofrela - Aldeia de Portugal**
Aqui vai encantar-se com as casas tradicionais, as eiras, os espigueiros, a capela de São Brás e com a tasquinha local, ponto de paragem obrigatória... Em Ribadouro, poderá encontrar também outra Aldeia de Portugal: Porto Manso.

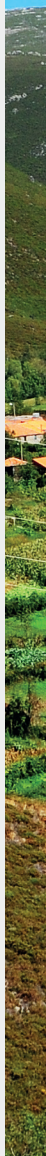
Morada: Almofrela, Campelo
Tel. 255 540 562
www.cm-baiao.pt

**Fundação Eça de Queiroz**
Quando, na obra A cidade e as serras, Jacinto, homem parisiense, inicia o caminho de descoberta desta terra na estação ferroviária de Aregos, subindo a serra até ao velho solar de Tormes, mal sabia o que o esperava. Vista a pele de Jacinto nesta visita à Fundação Eça de Queiroz e entre na estória. Conheça a vida e obra deste escritor (1845-1900) através dos seus objetos pessoais, da sua mobília, quadros, fotografias, presentes de amigos e da peça mais emblemática de todo o seu espólio: a sua escrivaninha.

Morada: Caminho de Jacinto, 3110, Quinta de Tormes, S.ta Cruz do Douro
Tel. 254 882 120
www.feq.pt

**Aldeia de Mafómedes**
No sopé da serra do Marão, na Teixeira, ergue-se aquela que é considerada por muitos como a aldeia mais remota do distrito do Porto: Mafómedes. A simples visão panorâmica desta povoação merece, por si só, uma visita, mas aproveite e descubra os seus recantos... No final, recupere as energias com o viciante biscoito da Teixeira.

Morada: Mafómedes, Teixeira
Tel. 255 540 562
www.cm-baiao.pt







## MARCO DE CANAVESES

**Museu Municipal Carmen Miranda**
Carmen Miranda (1909-1955), cantora e atriz internacional, natural da localidade de Várzea da Ovelha e Aliviada, é a patrona do museu municipal do Marco de Canaveses. Em outubro de 2018, iniciaram-se os trabalhos de remodelação deste museu, cujo projeto arquitetónico prevê a criação de um polo cultural, abrangendo os atuais edifícios do museu e biblioteca municipais.

Morada: Alameda Dr. Miranda da Rocha, Marco de Canaveses
Tel. 255 583 800
www.cm-marco-canaveses.pt

**Igreja de Santa Maria**
Da autoria do prestigiado arquiteto Álvaro Siza Vieira (n. 1933), prémio Pritzker em 1992, a igreja de Santa Maria, dedicada em 1996, é considerada um paradigma da arquitetura religiosa do séc. XX. De aspeto simples e obedecendo a princípios de pureza espacial e de abstração geométrica, os seus traços contemporâneos fundem-se com a paisagem, criando um templo singular para visitar ou rezar.

Morada: Avenida Gago Coutinho, Marco de Canaveses
Tel. 255 522 995
www.igrejasantamaria.pt

**Cidade Romana de Tongobriga**
Com uma área classificada de 50 hectares, aqui pode visitar o fórum, as termas e outros edifícios públicos, que fizeram desta civitas um dos centros de decisão mais importantes durante a época romana. Percorra depois o lugar de Tongobriga, classificado como Aldeia de Portugal, e aprecie as casas de granito, a igreja matriz, o museu e, se tiver ainda forças, aventure-se no trilho "Caminhos de Tongobriga" (8 km). No final, prove as deliciosas fatias do Freixo.

Morada: Estação Arqueológica do Freixo, Rua António Correia de Vasconcelos, 51, Freixo
Tel. 255 531 090
www.culturanorte.gov.pt



**Obras do Fidalgo**

As obras do fidalgo, também conhecidas como casa inacabada de Vila Boa de Quires, são constituídas quase apenas pela fachada principal de um edifício do séc. XVIII. Em ruínas, com grande profusão de detalhes decorativos, é considerada uma das mais extensas e imponentes fachadas barrocas da arquitetura portuguesa. Os motivos para a não conclusão deste edifício permanecem ainda envoltos em mistério...

Morada: Lugar de Pombal, Vila Boa de Quires
Tel. 255 538 800
www.cm-marco-canaveses.pt

**Museu da Pedra**

A pedra, enquanto instrumento de arte e de riqueza local, é uma das imagens ancestrais do Marco de Canaveses.
Por isso, uma visita a este concelho terá de incluir, certamente, uma passagem por este museu, que se divide em três núcleos fundamentais: o Homem e a pedra, a pedra nas artes e a pedra e o desenvolvimento. Entre as peças da coleção, vai descobrir alguns elementos decorativos românicos, extraídos do convento de Alpendorada...

Morada: Avenida S. João, 900, Alpendorada e Matos
Tel. 255 616 150
www.cm-marco-canaveses.pt



‘Serra que és minha apenas, e do céu,
Amo-te, desde o instante extraordinário,
Em que teu vulto cósmico se ergueu
Ante os olhos que têm as minhas lágrimas!’

TEIXEIRA DE PASCOAES, MARÂNUS

SERRA DA
ABOBOREIRA

OUR TIME
OUR STORY