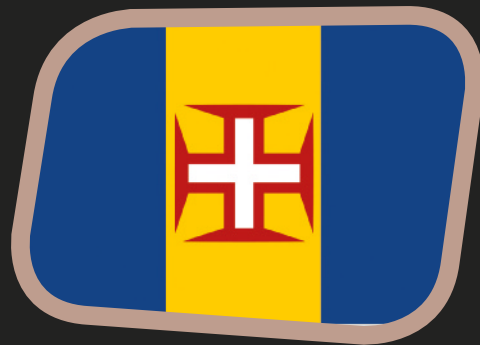
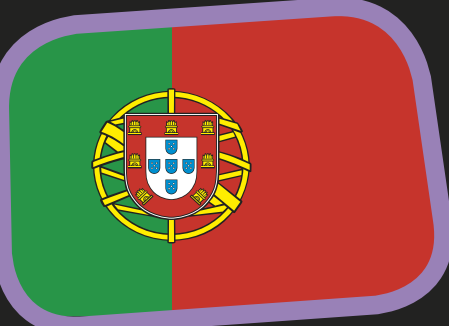




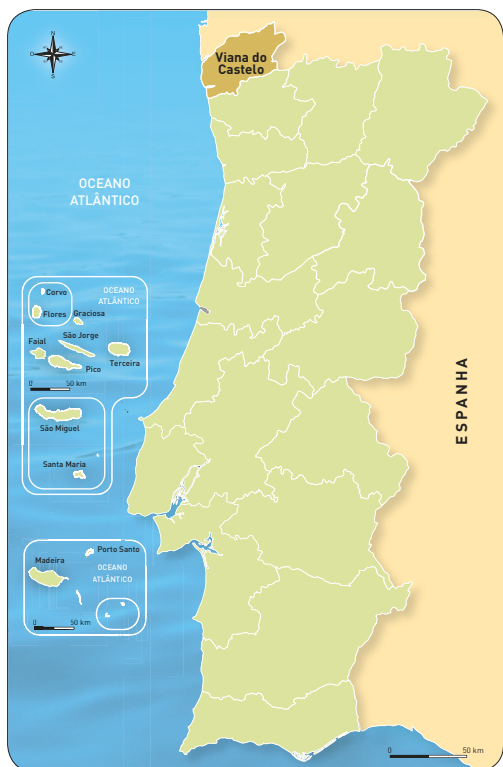
Roteiro de Portugal

À descoberta dos espaços e do ambiente natural



DISTRITO DE

Viana do Castelo



O distrito de **Viana do Castelo** faz fronteira a norte e a leste com Espanha, a sul com o distrito de Braga e a oeste com o oceano Atlântico. Tem 2255 km² de área, sendo o menor dos 18 distritos portugueses. A sede do distrito é a cidade de **Viana do Castelo**.



Distrito de Viana do Castelo e os seus 10 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Viana do Castelo caracteriza-se pelas suas belas paisagens naturais e por construções e monumentos antigos, marcos de um passado com história.

Alguns exemplos:

- > **Santuário do Sagrado Coração de Jesus**, dedicado a Santa Luzia (Viana do Castelo);
- > **Núcleo Megalítico do Mezio** (Arcos de Valdevez);
- > **Castelo de Melgaço**;
- > **Citânia de Santa Luzia** (Viana do Castelo);
- > **Ponte de Lima**;
- > **Palácio da Brejoeira** (Monção).



Santuário do Sagrado Coração de Jesus, dedicado a Santa Luzia (Viana do Castelo)



Ponte de Lima

Festas e romarias

- > **Festa do Alvarinho e Fumeiro** (finais do mês de abril), em Melgaço
- > **Festa das Rosas** (2.º fim de semana de maio), em Vila Franca do Lima
- > **Festa dos Andores Floridos e das Cruzes de Alvarães** (maio), em Viana do Castelo
- > **Feira do Cavalo** (finais de junho, inícios de julho), em Ponte de Lima
- > **Festa da Nossa Senhora da Agonia** (20 de agosto), em Viana do Castelo
- > **Festival Internacional dos Jardins** (de maio a outubro), em Ponte de Lima



Palácio da Brejoeira (Monção)

Atividades económicas

A principal atividade económica deste distrito é a pesca, devido à sua proximidade com o mar e à riqueza piscícola dos seus rios, onde se pesca, essencialmente, sável, salmão e lampreia.

Na indústria destacam-se os produtos alimentares, nomeadamente os laticínios, a transformação de madeiras, a cerâmica e a pirotecnia.

Na agricultura cultiva-se milho, legumes e vinha, destacando-se o famoso vinho verde, de características singulares, um dos produtos da região mais apreciados e exportados.

Gastronomia

A gastronomia de Viana do Castelo é rica e diversificada, muito tradicional, tendo algumas receitas vários séculos. A lampreia é muito apreciada e dá origem a festivais gastronómicos.

Alguns exemplos:

- > **posta barrosa com arroz de feijão** (Ponte da Barca);
- > **sarrabulho à moda de Ponte de Lima**, que é servido com rojões;
- > **lampreia** (Monção);
- > **barriguinhas de freira** (Monção);
- > **borrachinhos de Valença**.

Fauna e flora

O distrito de Viana do Castelo faz parte da rota de passagem das aves migratórias, havendo, por isso, uma grande diversidade de avifauna, salientando-se alguns: águia-pesqueira, pato-real, corvo-marinho, mergulhão-pequeno, pombo-torcaz, guarda-rios, cuco, pica-pau, pisco-de-peito-ruivo, entre outros.

Quanto à flora, podemos encontrar, por exemplo, o carvalho, o sobreiro, o pinheiro, o amieiro, a bétula, o castanheiro e o medronheiro.



Sobreiro



Pombo-torcaz



Pica-pau

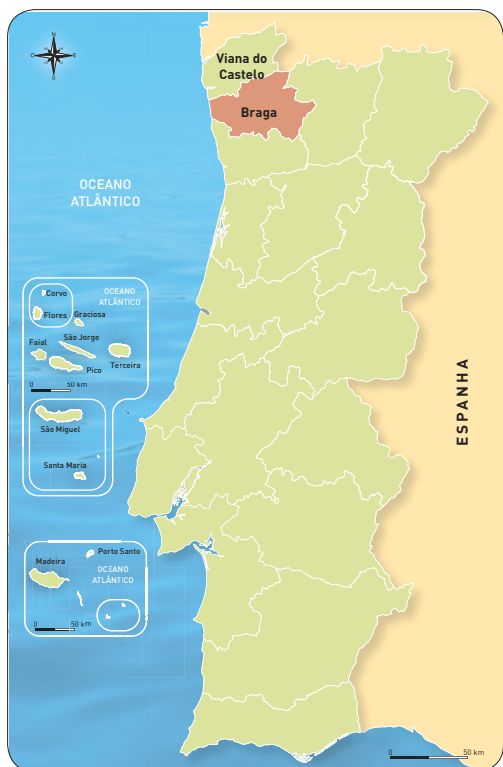


Amieiro

Distrito de **Viana do Castelo**

DISTRITO DE

Braga



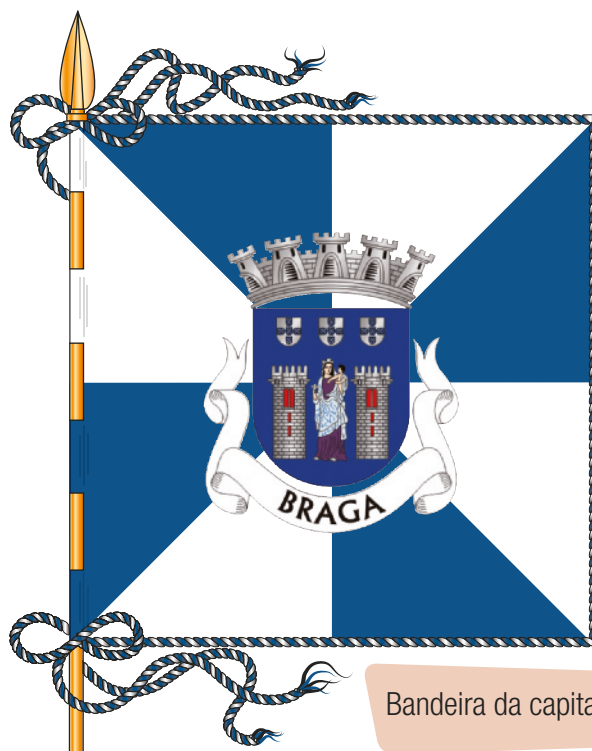
O distrito de **Braga** faz fronteira a norte com o distrito de Viana do Castelo e com Espanha, a leste com o distrito de Vila Real, a sul com o distrito do Porto e a oeste com o oceano Atlântico. Tem 2673 km² de área e é o 15.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Braga**.



Distrito de Braga e os seus 14 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

A cidade de Braga, que dá nome ao distrito, é uma das mais antigas de Portugal e uma das mais antigas cidades cristãs do mundo. Com uma arquitetura religiosa extremamente rica, monumentos imponentes e ruínas históricas, este é um distrito repleto de histórias e tradições.

Alguns exemplos:

- > **Sé de Braga;**
- > **Mosteiro de Tibães** (Mira de Tibães, Braga);
- > **Santuário do Bom Jesus do Monte** (Braga);
- > **Castelo de Guimarães;**
- > **Santuário do Alívio** (Vila Verde);
- > **Ponte de Prado** (Vila Verde).



Santuário do Bom Jesus do Monte (Braga)



Castelo de Guimarães

Festas e romarias

- > **Semana Santa** (semana anterior ao dia de Páscoa, este incluído), em Braga
- > **Festa das Cruzes** (3 de maio), em Barcelos
- > **São João de Braga** (23 e 24 de junho)
- > **Festas Antoninas** (junho), em Vila Nova de Famalicão
- > **São Bartolomeu do Mar** (24 de agosto), em Esposende
- > **Romaria Nossa Senhora do Alívio** (2.º e 3.º domingos de setembro), em Vila Verde
- > **Festas Nicolinas** (29 de novembro a 7 de dezembro), em Guimarães



Semana Santa

Atividades económicas

No distrito de Braga subsiste a produção de milho, fruta, batata e hortícolas. O afamado vinho verde representa uma parcela significativa das exportações. Na pecuária cria-se, sobretudo, o gado bovino.

A aposta na indústria faz-se, principalmente, nos concelhos de Braga, Vila Nova de Famalicão e Guimarães, nomeadamente nos setores têxtil, metalúrgico, do calçado, do mobiliário, da alimentação, de cutelaria, de material elétrico, de pneus e de transformação de madeiras.

Gastronomia

O distrito de Braga tem uma gastronomia de excelência onde predomina a carne. É um distrito rico em sabores e tradições.

Alguns exemplos:

- > **pica no chão** (Vila Verde);
- > **papas de sarrabulho com rojões** (Braga);
- > **bacalhau à Braga**;
- > **pudim abade de Priscos** (Braga);
- > **leite-creme** (Braga).

Fauna e flora

No distrito de Braga, de entre as espécies de flora que predominam, salientam-se o pinheiro bravo, o chorão e a acácia.

Quanto à fauna, destacam-se a rela, o sapo-corredor, o sardão, a enguia, a lampreia, o sável, o mergulhão-de-pescoço-preto, a águia-pesqueira, o rouxinol-pequeno-dos-caniços, a lontra e o toirão.



Águia-pesqueira



Pinheiro bravo



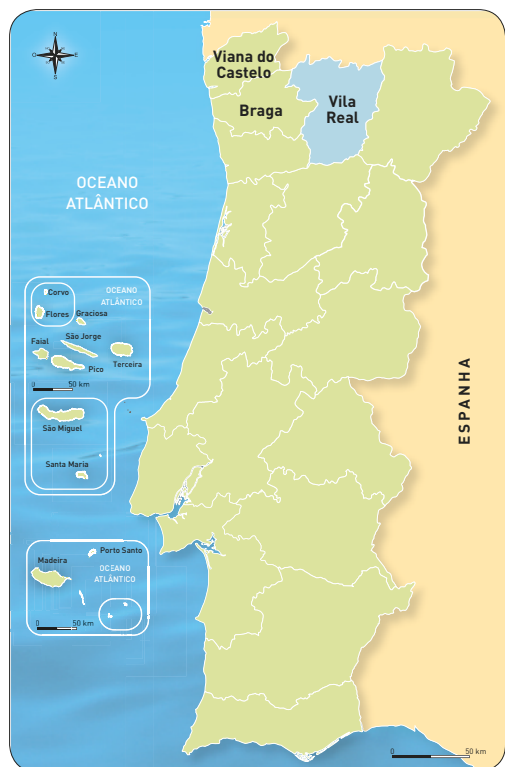
Lontra



Sardão

DISTRITO DE

Vila Real



O distrito de **Vila Real** faz fronteira a norte com Espanha, a leste com o distrito de Bragança, a sul com o distrito de Viseu e a oeste com o distrito do Porto e com o distrito de Braga. A sua área soma 4328 km² e é o 11.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Vila Real**.



Distrito de Vila Real e os seus 14 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito Vila Real oferece uma arquitetura rica e evidentes vestígios do passado.

Alguns exemplos:

- > **Palácio de Mateus** (Vila Real);
- > **Castelo de Monforte** (Chaves);
- > **Ponte do Ermelo** (Mondim de Basto);
- > **Castelo de Montalegre**;
- > **Ponte Romana** (Chaves);
- > **Santuário de Panoias** (Vila Real);
- > **Mosteiro de Santa Maria das Júnias** (Montalegre).



Palácio de Mateus (Vila Real)



Ponte Romana (Chaves)

Festas e romarias

- > **Festa/Feira de Santo António** (13 de junho), em Vila Real
- > **Feira de São Pedro dos Pucarinhos** (27, 28 e 29 de junho), em Vila Real
- > **Festas da Cidade** (finais de junho, inícios de julho), em Chaves
- > **Senhor da Piedade** (1.º fim de semana de agosto), em Montalegre
- > **Festa da Nossa Senhora da Saúde** (1.º sábado de setembro), em Valpaços
- > **Feira dos Santos** (1 de novembro), em Chaves



Igreja e ruínas do Mosteiro de Santa Maria das Júnias (Pitões das Júnias)

Atividades económicas

No distrito de Vila Real destaca-se a produção de fruta, batata, cereais, castanha, vinho e azeite.

A aposta na indústria passa pela cerâmica, madeiras, produtos alimentares e curtumes. A extração de minerais, sobretudo de estanho, volfrâmio, chumbo e ferro, tem também grande relevância no setor económico. Das fontes de águas mineromedicinais saem as famosas águas com comprovados benefícios para a saúde.



Veado

Gastronomia

No distrito de Vila Real, a gastronomia é apetitosa e secular, onde os enchidos têm características únicas.

Alguns exemplos:

- > **pastéis de Chaves;**
- > **posta Maronesa** (Mondim de Basto);
- > **folar de Chaves;**
- > **trutas recheadas com presunto** (Chaves);
- > **pitos de Sta. Luzia** (Vila Real).

Fauna e flora

No distrito de Vila Real habitam, por exemplo, o lobo-ibérico, o javali, o veado, o texugo, o milhafre-real, o falcão e a águia-real.

Predominam o carvalho, o medronho, o azevinho, o pinheiro e as bétulas, as giestas, a urze, o tojo, o sobreiro, o amieiro e o salgueiro como principais espécies de flora.



Águia-real



Tojo

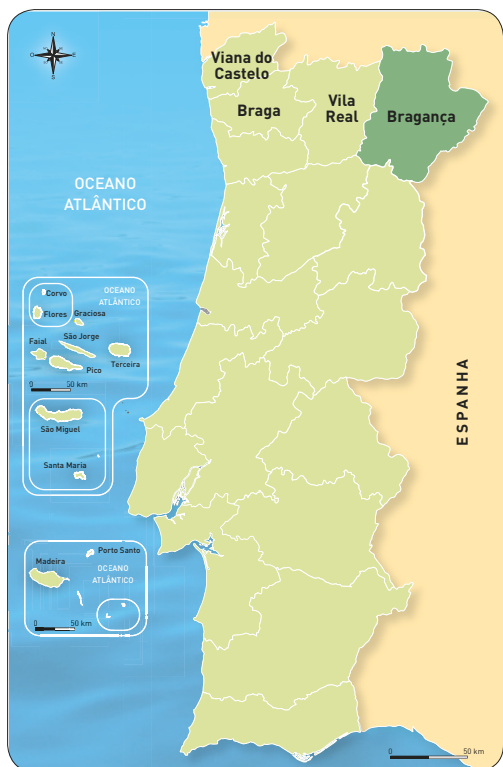


Giesta

Distrito de **Vila Real**

DISTRITO DE

Bragança



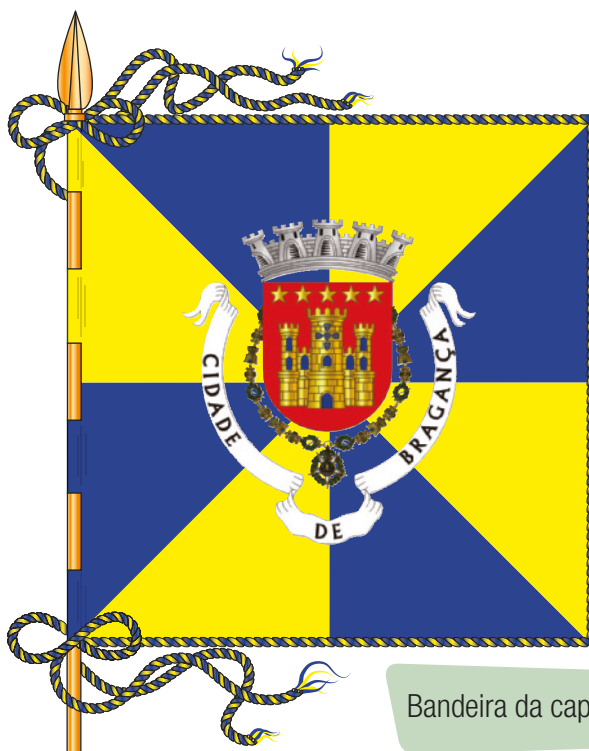
O distrito de **Bragança** faz fronteira a norte e a leste com Espanha, a sul com o distrito da Guarda e com o distrito de Viseu e a oeste com o distrito de Vila Real. Tem 6608 km² de área e é o 5.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Bragança**.



Distrito de Bragança e os seus 12 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

A cidade de Bragança, que dá nome ao distrito, apresenta um imponente castelo que remonta ao tempo da ocupação romana. Os vestígios dos antepassados marcam este distrito, salientando-se edifícios religiosos imponentes e com características valiosas, como a talha dourada que se pode observar nos altares de algumas igrejas.

Alguns exemplos:

- > **Sé Catedral de Bragança;**
- > **Cidadela de Bragança;**
- > **Castelo de Carrazeda de Ansiães;**
- > **Igreja Matriz de Torre de Moncorvo;**
- > **Ponte romana (Mirandela).**



Sé Catedral de Bragança



Cidadela de Bragança

Festas e romarias

- > **Festa dos Rapazes** (6 de janeiro), em Bragança
- > **Festa de Nossa Senhora dos Montes Ermos** (agosto), em Freixo de Espada à Cinta
- > **Festa de Nossa Senhora do Amparo** (1.º domingo de agosto), em Mirandela
- > **Festa de Nossa Senhora da Assunção** (15 de agosto), em Vila Flor e Torre de Moncorvo
- > **Romarias de Santa Águeda** (último domingo de agosto), em Carrazeda de Ansiães



Festa dos rapazes

Atividades económicas

Bragança é um distrito marcado pela ruralidade, encontrando-se a indústria pouco desenvolvida. Apostase nos setores madeireiro, da cortiça, da construção civil e alimentar. Cultiva-se a amendoeira, grande fonte de riqueza para o distrito, a oliveira, a vinha e o castanheiro. Também se produz trigo, batata, fruta, centeio e produtos hortícolas.

A pesca é exclusivamente fluvial. Salienta-se a criação do gado lanígero e bovino, este último de grande importância, devido à afamada raça mirandesa.

Gastronomia

A gastronomia deste distrito é vasta e está, sobretudo, ligada àquilo que provém da agricultura, da caça e da pesca. O azeite da região, de origem protegida, acompanha as iguarias confeccionadas ou serve para a sua confeção.

Alguns exemplos:

- > **alheira de Mirandela;**
- > **posta** (Mogadouro);
- > **feijoada à transmontana** (Vinhais);
- > **peixinhos do rio de escabeche** (Mogadouro);
- > **súpticas** (Bragança);
- > **pudim de castanhas** (Bragança);
- > **bolo de amêndoa** (Torre de Moncorvo).

Fauna e flora

No distrito de Bragança, a fauna predominante é representada pelo javali, raposa, lebre, perdiz, codorniz, veado, lobo-ibérico, abutre do Egito, abutre-grifo, águia-real, lagarto, cegonha-negra, cegonha-branca e o peixe-boga.

Relativamente à flora, predominam a melissa, a camomila, a lavanda, o rosmaninho, o hipericão, a urze, a giesta, o tojo, o azevinho, cogumelos e árvores como a figueira, a amendoeira, o sobreiro, o choupo, o carvalho, o castanheiro, a cerejeira, o freixo, a pereira, a macieira, o pessegueiro, a oliveira, o pinheiro, o salgueiro, o ulmeiro, o medronheiro e o zimbro.



Javali



Raposa

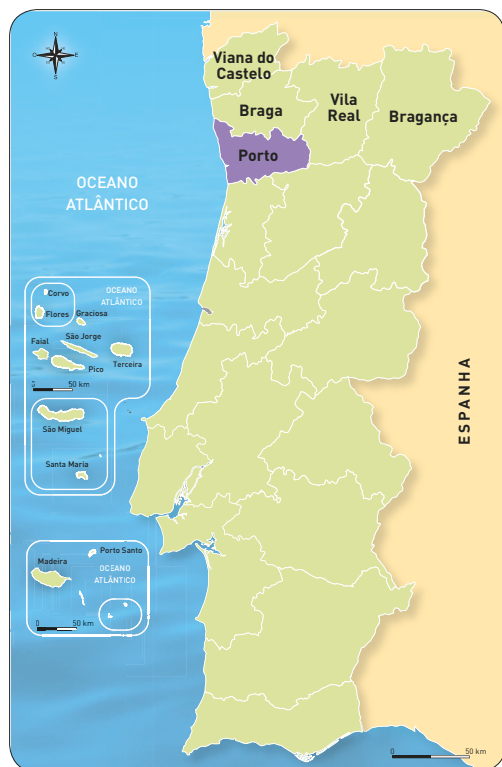


Cerejeira

Distrito de **Bragança**

DISTRITO DO

Porto



O distrito do **Porto** faz fronteira a norte com o distrito de Braga, a leste com o distrito de Vila Real, a sul com o distrito de Viseu e com o distrito de Aveiro e a oeste com o oceano Atlântico. Tem 2395 km² de área e é 17.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade do **Porto**.



Distrito do Porto e os seus 18 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

Com uma herança histórica e arquitetónica extremamente rica, o distrito do Porto tem monumentos classificados como Património Mundial.

Alguns exemplos:

- > **Palácio do Freixo** (Porto);
- > **Sé do Porto**;
- > **Mosteiro de Leça do Balio**;
- > **Torre dos Clérigos** (Porto);
- > **Mosteiro da Serra do Pilar** (Vila Nova de Gaia);
- > **Mosteiro de Santa Maria de Pombeiro** (Felgueiras).



Palácio do Freixo (Porto)



Mosteiro de Leça do Balio

Festas e romarias

- > **Senhor de Matosinhos** (51 dias após a Páscoa e prolonga-se por quase 3 semanas)
- > **São Gonçalo** (1.º fim de semana de junho), em Amarante
- > **São João do Porto** (24 de junho)
- > **São Pedro da Afurada** (29 de junho), em Vila Nova de Gaia
- > **São Bento da Batalha** (1.º domingo de julho), em Santo Tirso
- > **Festa da Nossa Senhora de Ao Pé da Cruz** (2.º domingo de julho), em Baião
- > **Nossa Senhora do Bom Despacho** (2.º domingo de julho), na Maia



Mosteiro da Serra do Pilar
(Vila Nova de Gaia)

Atividades económicas

O distrito do Porto tem um elevado dinamismo no setor comercial e é o vinho do Porto o principal produto de exportação. Aposta ainda na indústria têxtil e de mobiliário.

Na pecuária pratica-se, essencialmente, a criação de gado bovino.

Fauna e flora

No distrito de Porto podemos encontrar fauna diversa, como, por exemplo: pato-bravo, répteis, cisne, ganso, galinha-d'água, peixes diversos, sapo, rã, coelho, garça (ave migratória), morcegos e coruja-das-torres.

Da flora destaca-se o eucalipto, o plátano, o carvalho e o sobreiro.



Morcego

Gastronomia

A gastronomia do distrito do Porto é vasta, mas o que melhor a caracteriza e que inclui o nome da capital de distrito é o prato **tripas à moda do Porto**, que surgiu no tempo do Infante D. Henrique. No entanto, o peixe e o marisco são também referências gastronómicas.

Alguns exemplos:

- > **francesinha** (Porto);
- > **bacalhau à Gomes de Sá** (Porto);
- > **bacalhau à João do Buraco ou do Porto** (Porto);
- > **peixes e mariscos grelhados** (Matosinhos);
- > **rabanadas de vinho do Porto** (Vila Nova de Gaia).



Coruja-das-torres



Galinha-d'água

DISTRITO DE

Aveiro



O distrito de **Aveiro** faz fronteira a norte com o distrito do Porto, a leste com o distrito de Viseu, a sul com o distrito de Coimbra e a oeste com o oceano Atlântico. Tem 2808 km² de área e é o 14.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Aveiro**.



Distrito de Aveiro e os seus 19 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

A cidade de Aveiro, que dá o nome a este distrito, é considerada a Veneza de Portugal, devido à ria de Aveiro. O palácio e os mosteiros são edifícios imponentes e magistrais, assim como os emblemáticos castelos de arquitetura militar.

Alguns exemplos:

- > **Palácio do Buçaco** (Mealhada);
- > **Mosteiro de Arouca;**
- > **Marmoiral do Sobrado;**
- > **Castelo de Santa Maria da Feira.**



Ria de Aveiro



Palácio do Buçaco (Mealhada)

Festas e romarias

- > **Festa das Fogaceiras** (20 de janeiro), em Santa Maria da Feira
- > **Festa de São Marcos** (25 de abril, mas se for um dia de semana, celebra-se no fim de semana seguinte), em Oliveira de Azeméis
- > **Festa da Ria** (julho ou agosto), em Aveiro
- > **Nossa Senhora da Saúde** (14, 15 e 16 de agosto), em Águeda
- > **Festa das Colheitas** (meados de setembro), em Arouca



Castelo de Santa Maria da Feira

Atividades económicas

As principais atividades económicas do distrito de Aveiro são a indústria automóvel, de cerâmica, de laticínios, de produtos químicos, a extração de sal e o turismo.

Subsiste ainda a criação de gado bovino e a vinha.



Melro



Dedaleira

Gastronomia

A gastronomia de Aveiro é famosa, sobretudo, no que diz respeito à doçaria.

Alguns exemplos:

- > **leitão da Bairrada** (Mealhada);
- > **chanfana de cabrito** (Aveiro);
- > **caldeirada de peixe** (Aveiro);
- > **enguias de escabeche** (Aveiro);
- > **ovos-moles** (Aveiro);
- > **pão de ló** (Ovar);
- > **castanhas de ovos** (Aveiro);
- > **lampreia de ovos** (Aveiro).



Ovos moles

Fauna e flora

No distrito de Aveiro, de entre as espécies predominantes, salientam-se o pinheiro bravo, o eucalipto, o carvalho, o sobreiro, a acácia-mimosa, a acácia-australiana, o loureiro, o azevinho, o feto, as dedaleiras, o amieiro, o choupo, a bétula, o freixo, o salgueiro e o ulmeiro.

Quanto à fauna, predominam a lavadeira, o cuco, o guarda-rios-comum, a perdiz-comum, o melro, o pardal e o tentilhão-comum.



Eucalipto

Distrito de **Aveiro**

DISTRITO DE

Viseu



O distrito de **Viseu** faz fronteira a norte com o distrito do Porto, o distrito de Vila Real e o distrito de Bragança, a leste com o distrito da Guarda, a sul com o distrito de Coimbra e a oeste com o distrito de Aveiro. Tem uma área de 5007 km². A sede do distrito é a cidade de **Viseu**.



Distrito de Viseu e os seus 24 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Viseu apresenta uma arquitetura religiosa extremamente rica e diversificada, repleta de história e tradições.

Alguns exemplos:

- > **Sé Catedral de Viseu;**
- > **Santuário de Nossa Senhora dos Remédios** (Lamego);
- > **Igreja da Misericórdia** (Viseu);
- > **Sé de Lamego.**



Sé Catedral de Viseu



Santuário de Nossa Senhora dos Remédios (Lamego)

Festas e romarias

- > **Senhora das Candeias** (2 de fevereiro), em Cinfães
- > **São João** (24 de junho), em São João da Pesqueira
- > **Festa de São Domingos** (3, 4 e 5 de agosto), em Armamar
- > **Festas da Cidade** (agosto), em Santa Comba Dão
- > **Feira de São Mateus** (agosto e setembro), em Viseu
- > **Nossa Senhora dos Remédios** (8 de setembro), em Lamego



Igreja da Misericórdia (Viseu)

Atividades económicas

No distrito de Viseu subsiste a produção de milho, centeio, trigo, fruta, batata e legumes, predominando o cultivo da vinha.

Relativamente à indústria, o concelho de Viseu aposta nos setores da metalomecânica, da madeira, da cerâmica, na marcenaria e nos produtos alimentares.

Gastronomia

A gastronomia do distrito de Viseu é famosa pelos presuntos e enchidos. É uma gastronomia variada e de características únicas.

Alguns exemplos:

- > **cabrito assado com batatas** (Lamego);
- > **entrecosto com grelos e chouriço caseiro** (Viseu);
- > **bacalhau à lagareiro** (Viseu);
- > **arroz de carqueja** (Viseu);
- > **arroz-doce na cesta** (Moimenta da Beira);
- > **pastéis de Vouzela** (Vouzela);
- > **cavacas de Resende** (Resende);
- > **viriatos** (Viseu).

Fauna e flora

No distrito de Viseu predominam o pinheiro bravo, o castanheiro, o carvalho-negral, a giesta, a carqueja e o tojo.

Quanto à fauna podemos observar, por exemplo, a ovelha, a cabra, a águia, o lobo, a andorinha, a rola-turca, o melro-preto e o chapim-azul.



Chapim-azul



Pinheiro bravo



Castanheiro

DISTRITO DA

Guarda



O distrito da **Guarda** faz fronteira a norte com o distrito de Bragança, a leste com Espanha, a sul com o distrito de Castelo Branco e a oeste com o distrito de Coimbra e com o distrito de Viseu. Tem 5518 km² de área e é o 7.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade da **Guarda**.



Distrito da Guarda e os seus 14 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito da Guarda apresenta diversos monumentos, alguns deles pré-históricos.

Alguns exemplos:

- > **Sé Catedral da Guarda;**
- > **Gravura rupestre** (Vila Nova de Foz Coa);
- > **Castelo de Numão** (Vila Nova de Foz Coa);
- > **Castelo do Sabugal;**
- > **Túmulo megalítico** (Corgas de Matança, Fornos de Algodres).



Sé Catedral da Guarda



Gravura rupestre
(Vila Nova de Foz Coa)

Festas e romarias

- > **Nossa Senhora da Veiga**
(2.º domingo de março e de setembro), em Vila Nova de Foz Coa
- > **Festa da Nossa Senhora das Neves** (5 de agosto), em Lageosa da Raia, Sabugal
- > **Nossa Senhora da Anunciação**
(2.º domingo de agosto), em Manteigas
- > **Santa Maria de Aguiar**
(14 e 15 de agosto), em Figueira de Castelo Rodrigo
- > **Festas em honra do Divino Senhor dos Aflitos** (1.º domingo de setembro), em Vila Maior, Sabugal



Castelo de Numão
(Vila Nova de Foz Coa)

Atividades económicas

A Guarda possui uma excelente situação geográfica pela confluência de várias vias-férreas e rodoviárias que facilitam o acesso rápido para o resto da Europa. Há uma grande aposta no turismo, associado à serra da Estrela e às aldeias históricas.

Na indústria destaca-se o setor automóvel, dos laticínios, dos lanifícios e dos materiais de construção.

Fauna e flora

No distrito da Guarda prevalece um relevo montanhoso, o que permite albergar, por exemplo, o lobo, o lince, o veado, o javali, a raposa, o abutre, a cegonha, a águia e o famoso cão pastor da serra da Estrela.

O sobreiro, o carvalho, o salgueiro, o pinheiro bravo, a azinheira, a cerejeira e a macieira fazem parte da flora predominante na região.



Águia



Lobo

Gastronomia

O uso de produtos regionais na confeção dos pratos é o que de mais rico pode oferecer a gastronomia deste distrito.

Alguns exemplos:

- > **cabrito assado em forno de lenha** (Vila Nova de Foz Coa);
- > **caldo de grão** (Seia);
- > **arroz de carqueja** (Gouveia);
- > **bacalhau à Conde da Guarda** (Guarda);
- > **trutas** (Guarda);
- > **queijo da serra** (Gouveia);
- > **filhoses** (Gouveia);
- > **leite-creme** (Guarda).



Cão pastor da serra da Estrela



Abutre

Distrito da **Guarda**

DISTRITO DE

Coimbra



O distrito de **Coimbra** faz fronteira a norte com o distrito de Aveiro e com o distrito de Viseu, a leste com o distrito da Guarda e com o distrito de Castelo Branco, a sul com o distrito de Leiria e a oeste com o oceano Atlântico. Tem 3947 km² de área e é o 12.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Coimbra**.



Distrito de Coimbra e os seus 17 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Coimbra tem uma arquitetura religiosa extremamente rica, apresentando várias igrejas, mosteiros, pontes, castelo e estátuas.

Alguns exemplos:

- > **Mosteiro de Santa Clara-a-Velha;**
- > **Igreja de Santa Cruz;**
- > **Universidade de Coimbra;**
- > **Ruínas de Conímbriga.**



Mosteiro de Santa Clara-a-Velha

Festas e romarias

- > **Feira de São Brás** (3 de fevereiro), em Oliveira do Hospital
- > **Romaria Senhora dos Milagres** (segunda-feira de Pascoela), em Cernache
- > **Festa da Queima das Fitas** (começa na 1.ª quinta-feira de maio), em Coimbra
- > **Festas da Rainha Santa Isabel** (4 de julho em todos os anos pares), em Coimbra
- > **Festa de Nossa Senhora da Guia** (23 de julho), em Góis
- > **Romaria Nossa Senhora da Nazaré** (15 de agosto), em Ribeira de Frades
- > **Festa Nossa Senhora do Pranto** (15 de agosto), em Pampilhosa
- > **Romaria Nossa Senhora do Monte Alto** (8 de setembro), em Penacova



Universidade de Coimbra



Ruínas de Conímbriga

Atividades económicas

Os serviços, nas zonas urbanas, e a indústria de lanifícios, de cerâmica, do cimento, dos produtos alimentares e da celulose dominam a atividade económica deste distrito.

A agricultura e a exploração florestal têm maior incidência nas zonas rurais, salientando-se aqui a produção de arroz, fruta, vinho, milho e hortícolas.

A produção de madeira também tem um papel preponderante no distrito, devido à vasta área florestal que o compõe.

Gastronomia

Os doces são o que melhor caracteriza a gastronomia do distrito. É vasta a doçaria de tradição conventual.

Alguns exemplos:

- > **chanfana de cabrito** (Coimbra);
- > **leitão assado** (Coimbra);
- > **arroz de lampreia** (Montemor-o-Velho);
- > **tibornada com batatas a murro** (Coimbra);
- > **arrufadas** (Coimbra);
- > **sopa dourada das freiras** (Coimbra);
- > **pudim de ovos** (Coimbra);
- > **pastéis de Tentúgal** (Tentúgal);
- > **manjar branco** (Coimbra).

Fauna e flora

No distrito de Coimbra predominam o morcego, o milhafre-preto, a garça (vermelha e pequena), o açor e o pato.

Na flora destaca-se o salgueiro, o plátano, a tília, o choupo, o amieiro, o pinheiro, o medronheiro, o aroeiro e a orquídea selvagem.



Garça



Milhafre-preto



Plátano



Medronheiro

Distrito de **Coimbra**

DISTRITO DE

Castelo Branco



O distrito de **Castelo Branco** faz fronteira a norte com o distrito da Guarda, a leste com Espanha, a sul com Espanha, com o distrito de Portalegre e com o distrito de Santarém e a oeste com o distrito de Leiria e com o distrito de Coimbra. Tem 6675 km² de área e é o 4.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Castelo Branco**.



Distrito de Castelo Branco e os seus 11 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Castelo Branco é muito apelativo sob o ponto de vista arquitetónico, é um autêntico museu ao ar livre, repleto de magníficos vestígios do passado, possuindo algumas das mais antigas tradições que hoje caracterizam o país.

Alguns exemplos:

- > **Igreja de São Miguel** (Castelo Branco);
- > **Ruínas da Igreja de São Miguel** (Monsanto);
- > **Sé Catedral** (Idanha-a-Velha);
- > **Museu de Francisco Tavares Proença Júnior** (Castelo Branco);
- > **Castro** (Orjais);
- > **Estação Arqueológica de São Lourenço** (Idanha-a-Nova);
- > **Muralhas da Cidade** (Covilhã);
- > **Castelo de Belmonte** (Belmonte).



Igreja de São Miguel
(Castelo Branco)



Ruínas da Igreja de S. Miguel
(Monsanto)

Festas e romarias

- > **Romaria de Nossa Senhora de Mércules** (2.ª semana após a Páscoa), em Castelo Branco
- > **Festa da Senhora da Orada** (4.º domingo de maio), em São Vicente da Beira
- > **Feiras no domingo da Paixão e de Santiago** (1 de agosto), na Covilhã
- > **Festa da Senhora da Ajuda** (15 de agosto), em Monforte da Beira



Sé Catedral de Idanha-a-Velha

Atividades económicas

No distrito de Castelo Branco produzem-se cereais, frutos, legumes e azeite. Na pecuária destaca-se a criação de gado bovino, ovino e caprino.

O distrito possui indústrias de lanifícios, celulose e madeira. O subsolo é rico em volfrâmio, estanho e urânio. Há águas termais em Unhais da Serra, em Monfortinho e na Sertã. Do seu artesanato típico fazem parte as colchas de linho bordadas a linha de seda, as calçadas de pedra em basalto e calcário, os adufes, as rocas, os painéis de bordados, as mantas de tappos e as colchas de bilros.

O turismo é uma atividade em crescimento, face às condições físicas do distrito. Destacam-se ainda a prática de desportos radicais e de desportos ligados à neve, à caça e à pesca.

Gastronomia

A gastronomia do distrito de Castelo Branco caracteriza-se por uma ementa rica e variada.

Alguns exemplos:

- > **sopa de matação** (Castelo Branco);
- > **laburdo** (Salvaterra do Extremo);
- > **miga de batata com tomate** (Ninho do Açor);
- > **feijoada à pedreiro** (Covilhã);
- > **queijos** (Castelo Branco);
- > **papas de carolo** (Covilhã);
- > **bicas** (Salgueiro do Campo).

Fauna e flora

No distrito de Castelo Branco predominam o lobo, a lontra, o javali, a raposa, a fuinha, o texugo, a toupeira-de-água, o abutre, a cegonha-negra, a águia-imperial, o grifo e o abelharuco.

A azinheira, o sobreiro, o carrasco, o sabugueiro, o salgueiro, o amieiro, o freixo, o rosmaninho, a giesta, o tojo e a carqueja representam a flora da região.



Javali



Raposa



Rosmaninho



Sobreiro

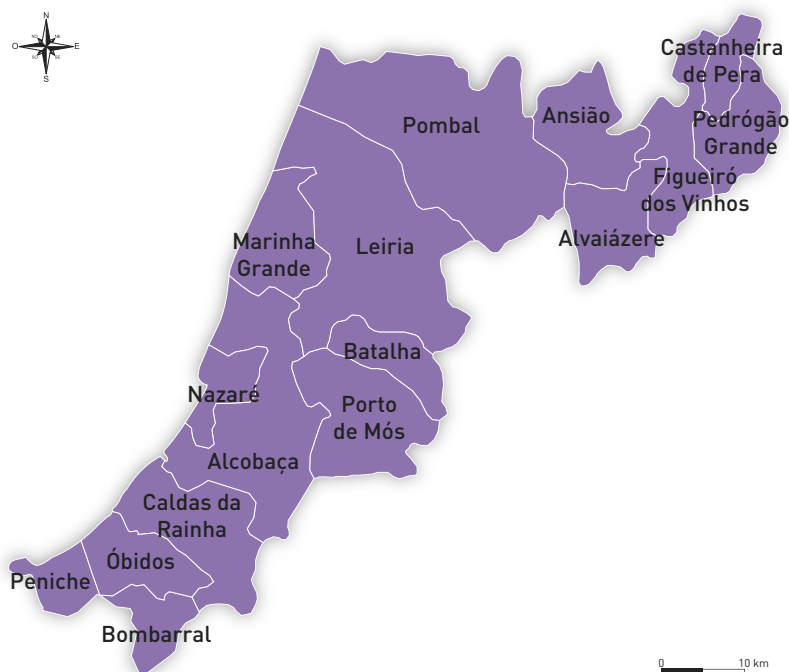
Distrito de **Castelo Branco**

DISTRITO DO

Leiria



O distrito de **Leiria** faz fronteira a norte com o distrito de Coimbra, a leste com o distrito de Castelo Branco e com o distrito de Santarém, a sul com o distrito de Lisboa e a oeste com o oceano Atlântico. Tem 3517 km² de área e é o 13.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Leiria**.



Distrito de Leiria e os seus 16 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Leiria oferece atrações únicas, paisagens diversificadas e monumentos singulares.

Alguns exemplos:

- > **Castelo de Leiria;**
- > **Castelo de Óbidos;**
- > **Mosteiro da Batalha;**
- > **Mosteiro de Alcobaça;**
- > **Castelo de Pombal;**
- > **Castelo de Porto de Mós;**
- > **Igreja de São Pedro (Leiria);**
- > **Capela da Nossa Senhora da Pena (Leiria).**



Castelo de Leiria



Castelo de Óbidos

Festas e romarias

- > **Festa da Nossa Senhora da Encarnação** (14 e 15 de agosto), em Leiria
- > **Feira Nacional da Fruta** (14 a 23 de agosto), nas Caldas da Rainha
- > **Festival Regional de Gastronomia e Artesanato** (1.^a semana de setembro), em Leiria
- > **Festa da Nossa Senhora da Nazaré** (de 8 a 11 de setembro), na Nazaré
- > **Feira de Santa Iria** (20 de outubro), em Óbidos
- > **Feira de S. Simão** (26 de outubro), em Alcobaça



Mosteiro da Batalha

Atividades económicas

No distrito de Leiria produz-se azeite, cereais, vinho, frutas e batatas. Tem indústrias de cimento, de vidro, têxtil, de conservas de frutas e de peixe, de cerâmica e de moldes de plástico. A atividade piscatória assume, também, um especial relevo na economia da região.

No artesanato típico destacam-se a olaria, a cerâmica, as porcelanas, os cristais e vidros, as faianças, a tapeçaria, os bordados, a chita de Alcobaça, as mantas de tear, os trabalhos em retalhos, a cantaria, a latoaria, a tanoaria, a cestaria, a talha de pedra e as miniaturas em madeira. O turismo balnear é também um dos motivos de atração do distrito.

Gastronomia

A gastronomia do distrito de Leiria é marcada pela criatividade popular, com pratos de grande sabor, e por uma excelente doçaria conventual.

Alguns exemplos:

- > **lentriscas assadas na brasa** (Leiria);
- > **porco à abade de Cister** (Alcobaça);
- > **robalo assado no forno** (Nazaré);
- > **ensopado de enguias** (São Martinho do Porto);
- > **biscoitos de azeite** (Louriçal);
- > **tortas de Aljubarrota** (Alcobaça);
- > **pudim de ovos dos frades** (Alcobaça).

Fauna e flora

No distrito de Leiria, quanto à fauna, podemos observar espécies como o coelho, a lebre, a lontra, o ouriço, a raposa, o chapim, a gralha-preta, a águia-de-asa-redonda, o rato-do-campo, a salamandra e o morcego.

A flora é representada pelo pinheiro bravo, urze-branca, feto arbustivo, amieiro, salgueiro, freixo, choupo e vide-branca, mato misto e áreas de carvalho-cerquinho.



Lebre



Ouriço



Choupo

DISTRITO DE

Santarém



O distrito de **Santarém** faz fronteira a norte com o distrito de Leiria e com o distrito de Castelo Branco, a leste com o distrito de Portalegre, a sul com o distrito de Évora e com o distrito de Setúbal e a oeste com o distrito de Lisboa e com o distrito de Leiria. Tem 6747 km² de área e é o 3.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Santarém**.



Distrito de Santarém e os seus 21 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Santarém é extremamente rico do ponto de vista urbanístico, arquitetónico e cultural.

Alguns exemplos:

- > **Convento de Cristo** (Tomar);
- > **Castelo de Torres Novas**;
- > **Igreja de Santa Clara** (Santarém);
- > **Castelo de Abrantes**;
- > **Castelo do Sardoal**;
- > **Casa Museu Carlos Relvas** (Golegã).



Convento de Cristo (Tomar)



Igreja de Santa Clara (Santarém)

Festas e romarias

- > **Festa de S. João e da Cidade** (18 e 24 de junho), no Entroncamento
- > **Festa dos Tabuleiros** (de 4 em 4 anos em junho e julho), em Tomar
- > **Festa de Nossa Senhora do Castelo** (de 6 a 18 de agosto), em Coruche
- > **Festa de Nossa Senhora da Assunção** (15 de agosto), em Rio de Couros – Ourém
- > **Festa do Sagrado Coração de Jesus** (1.º domingo de setembro), em Freixianda



Castelo de Abrantes

Atividades económicas

O distrito de Santarém é conhecido pela fertilidade das suas lezírias, nas quais se produzem, sobretudo, vinho, azeite, frutas e cereais e onde pastam manadas de bois e cavalos.

A pecuária é, pois, a par da atividade agrícola, uma importante fonte de riqueza para a economia do distrito, que também possui indústrias de cerâmica, de madeira, alimentares, químicas, metalúrgicas, de celulose, de material de transporte e de construção civil.

A sua riqueza histórica e as suas belezas naturais são também motivos de atração turística.

Gastronomia

A gastronomia do distrito de Santarém é muito rica e diversificada.

Alguns exemplos:

- > **fataça na telha** (Santarém);
- > **açorda de sável** (Abrantes);
- > **espetada de novilho em pau de loureiro** (Coruche);
- > **massa à barrão** (Várzea);
- > **lapardana** (Rio Maior);
- > **pão de ló** (Alpiarça);
- > **pampilho** (Santarém);
- > **tigeladas** (Abrantes);
- > **broas** (Almeirim).

Fauna e flora

No distrito de Santarém podemos observar espécies como a rã-verde, a sardanisca-argelina, a cobra-rateira, o mocho-galego, a águia-de-asa-redonda, o pintassilgo, o chamariz, a fuinha-dos-juncos, a gralha-preta, a andorinha-das-chaminés, o chapim-real, o melro-preto, o rato-das-hortas, o musaranho-de-dentes-brancos, o coelho, a garça-vermelha, o flamingo, o colhereiro, o rouxinol-comum e o toirão.

Quanto à flora, predominam a oliveira, o eucalipto, o zam-bujeiro, o pinheiro manso, o pinheiro bravo, o carvalho-cerquinho, o sobreiro, a esteva, a madressilva, o rosmaninho, a urze e o tojo.



Andorinha-das-chaminés



Flamingo



Oliveira

Distrito de **Santarém**

DISTRITO DE

Lisboa



O distrito de **Lisboa** faz fronteira a norte com o distrito de Leiria, a leste com o distrito de Santarém, a sul com o distrito de Setúbal e a oeste com o oceano Atlântico. O distrito tem 2761 km² de área e é o 16.º maior distrito português. A sede deste distrito é a cidade de **Lisboa**, que é também a capital de Portugal.



Distrito de Lisboa e os seus 16 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Lisboa caracteriza-se por uma herança histórica e arquitetónica extremamente rica, com muitos monumentos classificados como Património Mundial.

Alguns exemplos:

- > **Quinta da Regaleira** (Sintra);
- > **Palácio do Marquês de Pombal** (Oeiras);
- > **Mosteiro dos Jerónimos** (Lisboa);
- > **Castelo de São Jorge** (Lisboa);
- > **Palácio da Pena** (Sintra);
- > **Torre de Belém** (Lisboa).



Mosteiro dos Jerónimos (Lisboa)



Palácio da Pena (Sintra)

Festas e romarias

- > **Carnaval de Torres Vedras**
- > **Feira de Sintra** (quinzenal)
- > **Feira de São Pedro de Sintra** (2.º e 4.º domingos de cada mês)
- > **Santo António** (13 de junho), em Lisboa
- > **Feira Grande de S. Pedro** (junho)
- > **Feira dos Alhos** (3.º domingo de julho), em Mafra
- > **Feira do artesanato no Estoril** (29 de junho a 28 de agosto)
- > **Festas do Colete Encarnado** (1.º fim de semana de julho), em Vila Franca de Xira
- > **Festas do Mar** (última semana de agosto), em Cascais



Torre de Belém (Lisboa)

Atividades económicas

No distrito de Lisboa está situada a maioria das sedes das multinacionais presentes no nosso país. A Área Metropolitana de Lisboa é bastante industrializada, especialmente a zona sul do rio Tejo. As refinarias de petróleo, as indústrias têxteis, os estaleiros, a siderurgia e a pesca dominam a atividade económica do distrito.

Na agricultura, produzem-se cereais, fruta, vinho e produtos hortícolas.

Este distrito apresenta também o mais importante polo turístico do país, destacando-se as praias de Carcavelos, Estoril, Cascais, Guincho, a Praia das Mações, a Praia Grande e da Ericeira.

Gastronomia

A gastronomia do distrito de Lisboa devido à influência de várias culturas é muito rica e diversificada.

Alguns exemplos:

- > **pataniscas de bacalhau** (Lisboa);
- > **peixinhos da horta** (Lisboa);
- > **bife à Marrare** (Lisboa);
- > **açorda de lagosta** (Cascais);
- > **robalo grelhado** (Estoril);
- > **pastéis de Belém** (Lisboa);
- > **queijadas** (Sintra);
- > **ouriços** (Ericeira);
- > **trouxas** (Malveira);
- > **pastéis de feijão** (Mafra).

Fauna e flora

No distrito de Lisboa, quanto à fauna, podemos encontrar, por exemplo, a andorinha, a coruja-das-torres, o estorninho-malhado, o pardal-comum, o pombo-das-rochas, a carriça, o melro-preto, o periquito-de-colar, o pintassilgo, o pisco-de-peito-ruivo, o touro-bravo, o ouriço-cacheiro, a toupeira-comum, o rato-do-campo, o coelho, a raposa, a doninha, o toirão, o flamingo, a garça, o pato e o pilrito.

Em relação à flora, encontramos, por exemplo, a olaia, o pinheiro manso, a ameixoeira-de-jardim, a acácia-bastarda, o bordo, o castanheiro-da-índia, o azevinho, o cravinho, a magnólia, o cipreste-comum, o bôrd-co-mum, o choupo, o freixo, a tilia-prateada, o carvalho-negral, o jacarandá e a romazeira de jardim.



Pintassilgo



Coruja-das-torres



Jacarandá

DISTRITO DE

Portalegre



O distrito de **Portalegre** faz fronteira a norte com o distrito de Castelo Branco, a leste com Espanha, a sul com o distrito de Évora e a oeste com o distrito de Santarém. Tem 6065 km² de área e é o 6.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Portalegre**.



Distrito de Portalegre e os seus 15 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Portalegre possui um património arquitetónico notável.

Alguns exemplos:

- > **Convento de São Bernardo** (Portalegre);
- > **Convento do Beato António** (Portalegre);
- > **Castelo de Portalegre**;
- > **Aqueduto de Elvas**;
- > **Castelo de Alter do Chão**;
- > **Igreja Matriz de Marvão**;
- > **Capela dos ossos** (Elvas);
- > **Forte de Nossa Senhora da Graça** (Elvas);
- > **Castelo de Castelo de Vide**.



Castelo de Portalegre



Aqueduto de Elvas

Festas e romarias

- > **Senhor dos Aflitos** (1.º domingo de maio), em Fortios
- > **Festa de São Cristóvão** (último fim de semana de julho), em Portalegre
- > **Festas em Honra de Nossa Senhora do Parto** (12 a 15 de agosto), em Monforte
- > **Senhor Jesus do Outeiro** (penúltimo fim de semana de agosto), em Alter do Chão
- > **Nossa Senhora D'Alegria** (último fim de semana de agosto), em Alter do Chão
- > **Festa da Santa Casa da Misericórdia** (último fim de semana de agosto), em Arronches
- > **Festa das Flores** (data variável), em Campo Maior



Castelo de Alter do Chão

Atividades económicas

No distrito de Portalegre destaca-se a indústria têxtil, com o fabrico de tecidos de lã, fibras sintéticas e tapeçaria. Existem unidades industriais de fabrico de rolhas, latoaria e refrigerantes.

Na agricultura, produzem-se cereais (trigo, milho, centeio e cevada), azeite, cortiça, castanhas e vinho.

Na pecuária cria-se gado bovino, ovino, caprino, suíno e cavalar, estando a suinicultura bastante desenvolvida, suportando a produção de enchidos.

O turismo rural apresenta-se como uma atividade crescente e com forte potencial para o desenvolvimento do distrito.

Gastronomia

Na gastronomia do distrito de Portalegre, destacam-se várias sopas e outras iguarias.

Alguns exemplos:

- > **gaspacho** (Elvas);
- > **maranhos** (Nisa);
- > **ensopado de borrego** (Portalegre);
- > **javali à moda de Atalaia**;
- > **cozido à moda de Crato**;
- > **bolo de Mel** (Ponte de Sor);
- > **queijadas** (Portalegre);
- > **toucinho rançoso** (Monforte);
- > **bolos fintos** (Vaiamonte);
- > **sericá** ou **sericaia** (Elvas).

Fauna e flora

No distrito de Portalegre predominam o carvalho, o castanheiro e o sobreiro.

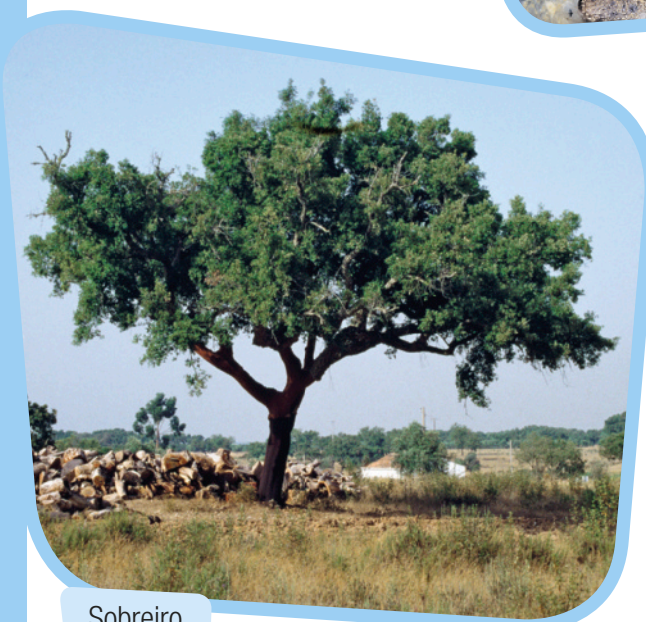
Em relação à fauna, encontram-se diversas espécies animais, tais como o sapo-parteiro-ibérico, a rã-ibérica, lagartos-d'água, morcegos, cobras, javalis, perdizes e aves de rapina, como a águia de Bonelli.



Castanheiro



Rã-ibérica



Sobreiro

Distrito de **Portalegre**

DISTRITO DE

Setúbal



O distrito de **Setúbal** faz fronteira a norte com o distrito de Lisboa e com o distrito de Santarém, a leste com o distrito de Évora e com o distrito de Beja, a sul com o distrito de Beja e a oeste com o oceano Atlântico. Tem 5064 km² de área e é o 8.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Setúbal**.



Distrito de Setúbal e os seus 13 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

No distrito de Setúbal, e mais concretamente na sua capital de distrito, encontram-se monumentos notáveis.

Alguns exemplos:

- > **Forte de São Filipe** (Setúbal);
- > **Convento da Arrábida**;
- > **Convento de São Paulo** (Almada);
- > **Igreja da Misericórdia** (Sesimbra);
- > **Castelo de Palmela**;
- > **Torre de Outão** (Setúbal);
- > **Convento das Freiras de Jesus** (Setúbal);
- > **Convento dos Capuchos** (Costa da Caparica).



Santuário de Nossa Senhora do Cabo (Cabo Espichel)



Forte de São Filipe

Festas e romarias

- > **Festa da Senhora da Penha de França** (maio), em Grândola
- > **Festa do Círio** (28 de junho), na Arrábida
- > **Festa dos Santos Populares** (junho), em Alcácer do Sal
- > **Festas do Barrete Verde e das Salinas** (agosto), em Alcochete
- > **Festa das Vindimas** (1.ª semana de setembro), em Palmela
- > **Festival de Música dos Capuchos**, na Costa da Caparica



Convento da Arrábida

Atividades económicas

O distrito de Setúbal caracteriza-se por uma importante atividade agrícola, sendo famosas as laranjas e as uvas moscatel. Nas suas terras cultivam-se também cereais, produtos hortícolas e olivais.

A extração de sal, a exploração de pedreiras e minas metálicas, o fabrico de cimentos e o comércio ocupam parte significativa da população ativa, tendo um forte peso na economia do distrito, onde se localiza um dos maiores centros industriais do país, evidenciando-se o concelho do Barreiro.

O património ambiental da serra da Arrábida, o monumento do Cristo-Rei, em Almada, e as praias da Costa da Caparica, Santo André e Troia potencializam o turismo da região.

Gastronomia

O distrito de Setúbal oferece uma gastronomia muito variada.

Alguns exemplos:

- > **caldeirada à setubalense;**
- > **salmonetes grelhados à setubalense;**
- > **chocos fritos** (Setúbal);
- > **areias** (Sines);
- > **torta de Azeitão;**
- > **barquinhos de laranja** (Santiago do Cacém);
- > **alconomias** (Santiago do Cacém);
- > **queijos de Azeitão.**

Fauna e flora

No distrito de Setúbal, quanto à fauna, podemos observar espécies como a lontra, a raposa, o gato-bravo, o texugo, o rato-do-campo, o gamo, a lebre, o falcão, o peregrino, a perdiz e o pato-real.

Relativamente à flora, é comum a corriola-do-espichel, o carrasco, o medronheiro, a sabina-da-praia, a maldressilva, o alecrim, o pinheiro manso, a azinheira e o sobreiro.



Pato-real



Texugo



Sobreiro

DISTRITO DE Évora



O distrito de **Évora** faz fronteira a norte com o distrito de Santarém e com o distrito de Portalegre, a leste com Espanha, a sul com o distrito de Beja e a oeste com o distrito de Setúbal. Tem 7393 km² de área e é o 2.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Évora**.



Distrito de Évora e os seus 14 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

No distrito de Évora, o património histórico e monumental é imenso e variado, destacando-se, desde logo, o facto de o centro histórico de Évora ter sido classificado pela UNESCO como Património Mundial, em 1986.

Alguns exemplos:

- > **Templo de Diana** (Évora);
- > **Fonte das Bicas** (Borba);
- > **Castelo de Estremoz**;
- > **Igreja de São João Baptista** (Reguengos de Monsaraz);
- > **Portas de Aviz** (Estremoz);
- > **Universidade de Évora**;
- > **Castelo de Montemor-o-Novo**;
- > **Torre das Águias** (Mora).



Templo Romano (Évora)



Fonte das Bicas (Borba)

Festas e romarias

- > **Feira de Janeiro** (15 de janeiro), em Reguengos de Monsaraz
- > **Festas em honra de Nossa Senhora das Candeias** (2 de fevereiro), em Mourão
- > **Feira de Ramos** (sexta e sábado antes da Semana Santa), em Évora
- > **Festa do Senhor de S. Marcos** (25 de abril), em S. Marcos do Campo
- > **Feira de S. Tiago** (25 a 27 de julho), em Estremoz
- > **Romaria de Nossa Senhora D'Aires** (4.º domingo de setembro), em Viana do Alentejo
- > **Festa de S. Cipriano** (outubro), em Évora
- > **Feira dos produtos da Região do Alentejo** (outubro), em Évora



Castelo de Estremoz

Atividades económicas

No distrito de Évora predominam as atividades ligadas ao setor terciário, pequeno comércio, artesanato e turismo.

As indústrias alimentar e extrativa (madeira, cortiça e mármore) também ocupam um lugar relevante.

No que se refere à agricultura, destaca-se o cultivo de cereais, prados temporários e culturas forrageiras, culturas industriais, pousio, olival, prados e pastagens permanentes.

A pecuária tem também relativa importância, nomeadamente a criação de aves, ovinos e bovinos.

Gastronomia

O distrito de Évora oferece-nos uma variada e excelente gastronomia.

Alguns exemplos:

- > **sopa de cação** (Évora);
- > **perdiz à Montemor-o-Novo**;
- > **açorda de peixe do rio** (Reguengos de Monsaraz);
- > **encharcada do convento de Santa Clara**;
- > **pastéis de toucinho** (Arraiolos);
- > **trouxas de ovos** (Montemor-o-Novo);
- > **cernelha** (Montemor-o-Novo);
- > **queijinhos do céu** (Mora);
- > **granadas** (Vendas Novas);
- > **queijadas** (Évora).

Fauna e flora

No distrito de Évora, em relação à fauna, podemos encontrar a andorinha-das-chaminés, a andorinha-dos-beirais, a coruja-das-torres, o pombo-torcaz, o chapim-de-popa, o pisco-de-peito-ruivo, o abutre-do-egito, o alcaravão, a cotovia-pequena, o mocho-galego, a perdiz-comum, a raposa, o texugo, a doninha, a lebre, o toirão, o javali, o gineto, o coelho, a cobra-de-ferradura, a osga, o lagarto comum, a sardanisca-argelina, e a sardanisca-ibérica.

Em relação à flora, encontramos, por exemplo, a azinheira, o sobreiro, o carrasco, o zambujeiro, a murta, a madressilva, o sargaço, a giesta das vassouras, o rosmaninho, o freixo, o amieiro, o choupo, o salgueiro e o loendro.



Perdiz



Murta



Texugo

DISTRITO DE

Beja



O distrito de **Beja** faz fronteira a norte com o distrito de Évora, a leste com Espanha, a sul com o distrito de Faro e a oeste com o distrito de Setúbal e com o oceano Atlântico. Tem 10 225 km² de área e é o maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Beja**.



Distrito de Beja e os seus 14 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Beja possui um vastíssimo conjunto patrimonial de interesse nacional.

Alguns exemplos:

- > **Castelo de Nossa Senhora da Conceição;**
- > **Convento de Nossa Senhora do Carmo (Moura);**
- > **Castelo de Noudar (Barrancos);**
- > **Castelo de Mértola;**
- > **Convento de São Francisco (Almodôvar);**
- > **Museu do Relógio (Serpa);**
- > **Convento do Carmo (Moura).**



Castelo de Beja



Convento de Nossa Senhora da Conceição

Festas e romarias

- > **Feira dos Passos** (4.º domingo da Quaresma), em Almodôvar
- > **Festa de Nossa Senhora de Guadalupe** (na Páscoa), em Serpa
- > **Festas das Santas Cruzes** em honra de S. Bento (1 de maio), em Vila Nova de S. Bento
- > **Festa de Santo António** (12 de junho), em Aljustrel
- > **Festa a Santa Maria** (15 de agosto), em Ourique
- > **Festa da Nossa Senhora da Conceição** (5 a 8 de dezembro), em Beja



Convento de Nossa Senhora do Carmo (Moura)

Atividades económicas

No distrito de Beja, a cultura mais importante é o trigo. Para além da cultura de cereais, destacam-se a produção de azeite, a extração de cortiça e a criação de gado (ovino, bovino e suíno). O subsolo é rico em minérios, sobressaindo as minas de cobre e estanho de Neves Corvo e as pirites de Aljustrel. O subsolo desta região é muito rico em minérios.

Relativamente ao turismo, assiste-se a uma procura acentuada das praias, desde Vila Nova de Milfontes até ao cabo Sardão, mas também das terras do interior, que oferecem condições para a prática de caça e pesca.

O artesanato típico faz-se representar pelas peles e cestaria, pelas obras em madeira, em cortiça e em vime, pela cerâmica e barro, pela latoaria, cobres martelados e ferro forjado, pelas rendas e mantas.

Gastronomia

A gastronomia do distrito de Beja, de influência mediterrânica, é muita rica no paladar.

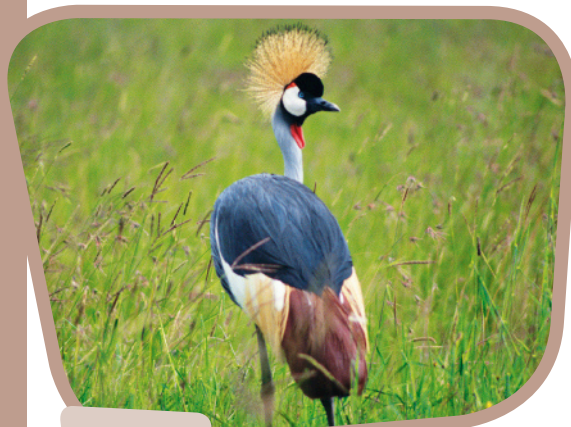
Alguns exemplos:

- > **sopa de beldroegas** (Beja);
- > **vinagrada** (Aljustrel);
- > **borrego à pastora** (Serpa);
- > **carne de porco à alentejana** (Ferreira do Alentejo);
- > **túberas com ovos** (Mértola);
- > **folhados de gila** (Serpa);
- > **queijadas de requeijão** (Beja);
- > **queijo de Serpa**;
- > **bolo de mel** (Vidigueira).

Fauna e flora

No distrito de Beja, em relação à fauna, podemos encontrar a cegonha-branca, o grou, o veado, o morcego-rabudo, o corvo, a codorniz, a raposa, a lebre, o javali, o coelho, o sapo-parteiro-ibérico, a víbora-cornuda, a águia de Bonelli e o bufo-real.

Em relação à flora predominam o carrasqueiro, a oliveira, a azinheira, o sobreiro, o salgueiro, a giesta, a esteva, o loendro, o zimbro, o rosmaninho e o sargaço.



Grou



Rosmaninho

DISTRITO DE

Faro



O distrito de **Faro** faz fronteira a norte com o distrito de Beja, a leste com Espanha e a sul e a oeste com o oceano Atlântico. Tem 4988 km² de área e é o 10.º maior distrito português. A sede do distrito é a cidade de **Faro**.



Distrito de Faro e os seus 16 concelhos



Brasão da capital de distrito



Bandeira da capital de distrito

Monumentos

O distrito de Faro corresponde à região do Algarve, nome que deriva da palavra árabe “Al-Gharb”. A cultura árabe influenciou bastante a arquitetura da região. As casas caiadas com chaminés, os campanários das igrejas e os museus são excertos dos antepassados do povo algarvio.

Alguns exemplos:

- > **Palácio de Estói** (Faro);
- > **Igreja Matriz de Vila do Bispo**;
- > **Castelo de Silves**;
- > **Fortaleza de Sagres**;
- > **Castelo de Lagos**;
- > **Igreja de Santa Maria do Castelo** (Tavira);
- > **Castelo de Loulé**.



Palácio de Estói (Faro)



Igreja Matriz de Vila do Bispo

Festas e romarias

- > **Carnaval de Loulé** (data variável)
- > **Festa da Mãe Soberana** (domingo de Páscoa), em Loulé
- > **Festa de Nossa Senhora dos Navegantes** (2.º domingo de agosto), em Armação de Pera
- > **Festa de Nossa Senhora da Boa Viagem** (3.º fim de semana de agosto), em Alvor
- > **Festa de Nossa Senhora da Encarnação** (último domingo de agosto), no Carvoeiro
- > **Festa de Nossa Senhora da Luz** (8 de setembro), em Lagoa
- > **Festa Nossa Senhora dos Aflitos** (3.º domingo de setembro), em Armação de Pera



Castelo de Silves

Atividades económicas

No distrito de Faro, o turismo balnear tem sido o grande motor de desenvolvimento económico, estimulando o crescimento da construção civil, do comércio e dos serviços.

Neste distrito produzem-se géneros hortícolas, trigo, figo, amêndoa, citrinos e alfarroba.

Na pesca, as espécies mais abundantes são a sardinha e o atum, que dão origem a conservas de excelente qualidade.

Destacam-se, ainda, a indústria de produtos alimentares, a extração de sal, a cerâmica e a transformação de cortiça.

Gastronomia

A gastronomia do distrito de Faro, pela proximidade da Ria Formosa e do oceano Atlântico, tem por base pratos de peixe.

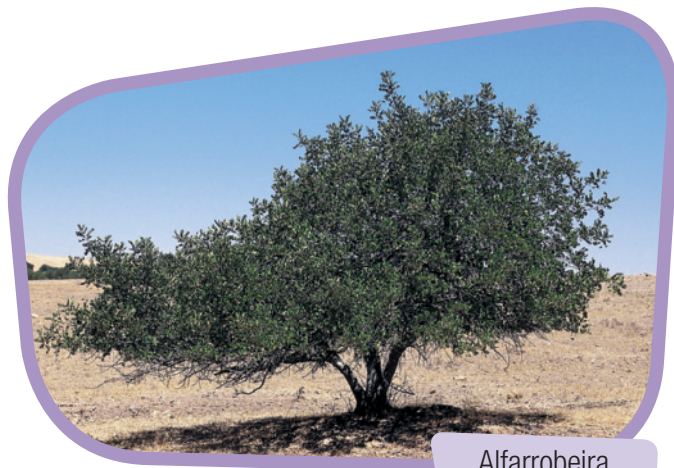
Alguns exemplos:

- > **cataplana amêijoas** (Portimão);
- > **espetada de tamboril** (Olhão);
- > **creme de camarão à moda da Quarteira**;
- > **conquilhas à algarvia** (Olhão);
- > **bife de atum de cebolada** (Vila Real de Santo António);
- > **assadura à Monchique**;
- > **doces Dom Rodrigo** (Lagos);
- > **bolo de mel à moda de Sagres**;
- > **farrobitos** (Albufeira);
- > **morgados de figo** (Silves).

Fauna e flora

No distrito de Faro predomina a seguinte flora: alecrim, alfarrobeira, laranjeira, amendoeira, sobreiro, azinheira, esteva, eucalipto, figueira, castanheiro, limoeiro, medronheiro, oliveira, pinheiro bravo, pinheiro manso, tojo, tomilho e azevinho.

Quanto à fauna, podemos encontrar o alfaiate, a andorinha-do-mar, o andorinhão-real, a andorinha-das-chaminés, o cágado-comum, o camaleão-comum, a cegonha-branca, o chapim-azul, o chapim-real, a lontra e a osga-comum.



Alfarrobeira



Cegonha-branca



Alfaiate

Madeira



O arquipélago da Madeira situa-se no oceano Atlântico. Fica a 978 km de Lisboa e a cerca de 700 km da costa africana, relativamente perto do estreito de Gibraltar. É constituído por duas ilhas principais: a ilha da Madeira e a ilha do Porto Santo; além destas, existem dois grupos de ilhas desabitadas, as ilhas Desertas e as Selvagens. A capital da Região Autónoma da Madeira é a cidade do Funchal.



Região Autónoma da Madeira



Brasão da região Autónoma da Madeira



Bandeira da região Autónoma da Madeira

Monumentos

O arquipélago da Região Autónoma da Madeira oferece pontos de interesse muito variados. Conventos e templos, palácios e solares ou fortificações militares são apenas alguns dos monumentos históricos que se podem visitar neste arquipélago.

Alguns exemplos:

- > **Igreja Paroquial de Nossa Senhora do Monte;**
- > **Sé Catedral** (Funchal);
- > **Igreja do Carmo** (Funchal);
- > **Igreja Matriz de São Sebastião** (Câmara de Lobos);
- > **Igreja Matriz de Santa Cruz;**
- > **Forte São João Baptista** (Porto Moniz);
- > **Igreja da Nossa Senhora da Piedade** (Porto Santo).



Funchal



Igreja Paroquial de Nossa Senhora do Monte

Festas e romarias

- > **Festa de Santo Amaro** (15 de janeiro), em Santa Cruz
- > **Cortejo Trapalhão** (data variável), no Funchal
- > **Festa da Flor** (2 semanas depois da Páscoa), no Funchal
- > **Ritual dos “Maiores”** (1 de maio), em Machico
- > **Festa de Nossa Senhora do Monte** (15 de agosto), no Monte
- > **Festa de Nossa Senhora da Graça** (15 agosto), em Porto Santo



Sé Catedral

Atividades económicas

Na Região Autónoma da Madeira destacam-se a cultura da cana-de-açúcar, as produções de banana, cereais e vinho, a pecuária, nomeadamente a criação de gado em pequenas explorações familiares, e a pesca.

Como destino turístico, a ilha da Madeira proporciona cenários de variadíssima beleza, fazendo desta atividade um dos pilares da economia do arquipélago.

Gastronomia

O arquipélago da Madeira teve, ao longo dos séculos, diferentes ciclos agrícolas (cereais, açúcar e vinho), o que influenciou, naturalmente, a gastronomia madeirense.

Alguns exemplos:

- > **Sopa de abóbora amarela** (Ribeira Brava);
- > **Sopa de castanha** (Curral das Freiras);
- > **Espetada em pau de louro** (Câmara de Lobos);
- > **Bife de atum** (Funchal);
- > **Coelho à Porto Santo;**
- > **Bacalhau à Ribeira Brava;**
- > **Bolo de mel** (Funchal);
- > **Bolo do caco** (Funchal);
- > **Rebuçados de funcho** (Funchal).

Fauna e flora

Na fauna do arquipélago da Madeira destacam-se o pombo-torcaz, o tentilhão, o bis-bis, a freira-da-madeira, a freira-do-bugio, a lagartixa, a osga, o lobo-marinho e o morcego.

Na flora podemos encontrar a estreleira, a estrelícia, o barbusano, a arméria-da-madeira, o folhadeiro, a corriola, o massaroco, a urze-rasteira, o gerânio-da-madeira, o loureiro, o cravo-de-burro e a violeta-da-madeira.



Pombo-torcaz



Gerânio

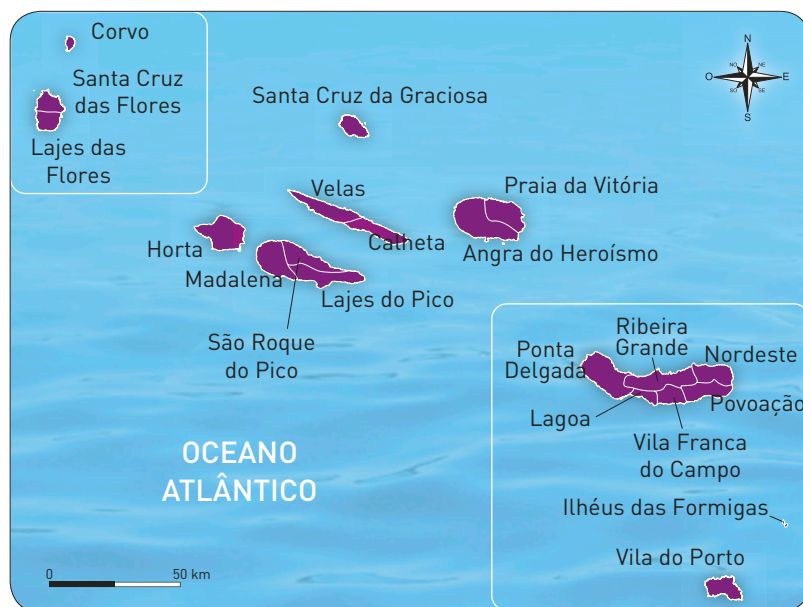


Estrelícia

Açores



O arquipélago dos **Açores** situa-se no oceano Atlântico. Os territórios mais próximos são a Península Ibérica, a cerca de 2000 km a leste, e a Madeira, a 1200 km a sueste. O arquipélago dos Açores é constituído por nove ilhas principais divididas em três grupos distintos: Grupo Ocidental – Corvo e Flores; Grupo Central – Faial, Graciosa, Pico, São Jorge e Terceira; Grupo Oriental – Santa Maria e São Miguel. A capital da Região Autónoma dos Açores é **Ponta Delgada** e situa-se na ilha de São Miguel.



Região Autónoma dos Açores



Brasão da Região Autónoma dos Açores



Bandeira da Região Autónoma dos Açores

Monumentos

As paisagens naturais e os monumentos religiosos são os maiores pontos de atração.

Alguns exemplos:

- > **Ermida Nossa Senhora da Paz** (S. Miguel);
- > **Forte de S. Brás** (Ponta Delgada);
- > **Igreja do Espírito Santo** (S. Miguel);
- > **Algar do Carvão** (Terceira).



Forte de S. Brás (Ponta Delgada)



Algar do Carvão (Terceira)

Festas e romarias

- > **Festa do Divino Espírito Santo** (7.º dia após a Páscoa), em Ponta Delgada
- > **Festa do Senhor Santo Cristo dos Milagres** (5.º domingo depois da Páscoa), em Ponta Delgada
- > **Festa da banda** (3.º domingo de julho), em São Miguel
- > **Nossa Senhora da Apresentação** (4.º domingo de julho), em Ponta Delgada
- > **Semana do Mar** (começa no 1.º dia de agosto e prolonga-se durante uma semana), na Horta
- > **Nossa Senhora da Ajuda** (15 de agosto), em Ponta Delgada



Praça Gonçalo Velho

Atividades económicas

Nos Açores predominam os serviços e a produção agropecuária, sobretudo a criação de gado bovino, a produção de leite e queijos.

Na agricultura subsiste a produção do ananás, do milho, do trigo e da vinha.

A produção de chá, sobretudo na ilha de São Miguel, também se destaca como importante atividade económica, sendo o “Gorreana” a marca característica da produção de chá da ilha.

A pesca também assume um papel importante nesta região.

Gastronomia

A gastronomia dos Açores é extremamente rica e variada, primando pela originalidade e bom gosto nos seus pratos, sobretudo nos peixes grelhados, mariscos e doces.

Alguns exemplos:

- > **sopas do Espírito Santo** (Terceira);
- > **cozido das Furnas** (S. Miguel);
- > **alcatra de vaca** (Terceira);
- > **linguiça com inhame** (Flores);
- > **caldeirada de congrio** (S. Jorge);
- > **bolos lêvedos** (S. Miguel);
- > **cavacas** (Sta. Maria);
- > **espécies de S. Jorge** (S. Jorge).

Fauna e flora

Nos Açores, a flora é diversificada, predominando a urze, o cedro, o pau-branco, o louro, o sanguinho, a acácia, a camélia e a hortências.

Quanto à fauna destacam-se o milhafre, o pombo-torcaz, o garajau e o cagarro, o coelho-selvagem, o furão e o cão-de-fila, o atum, o tubarão, o peixe-espada, o chicharro, o cachalote, o golfinho e a orca.



Hortências



Açor



Atum



Cozido das furnas



Coelho-bravo