



MARÇO COM
**SABORES
DOMAR**
ESPOSENDE`23

Há um Mar(ço) de sempre
que chama por ti...



msm.visitesposende.com

ESPOSENDE
câmara municipal

Saborear o peixe do nosso mar é como engolir uma onda e deixar a espuma esvair-se no areal. É sentir o crepitar do sal, firme e grosso, e permitir que o atlântico inunda as entranhas do corpo e da alma. Também é ser maré e deixar a corrente apoderar-se de cada sentido. Maresia, textura, cor, sabor, sonoridade e adivinhação, todos os sentidos são consentidos. A frescura dita a rendição, na cozinha e na mesa. O lume é Sol em brasa, pingado com os sucos mais nobres e genuínos. Pele são que envolve a matéria prima e protege até à espinha, que se rasga a cada garfada, deixando vislumbrar o azul do mar que se confunde com o céu. Apreciar peixe é saber o mar. É ter sangue na gueltra, como diz o sábio povo. É escrever um conto ou um poema... É ser palavra e silêncio. Em boa verdade, a cada degustação, abre-se um novo mar. Afinal, são mais de sete... São todos aqueles que te permitires descobrir a cada proposta que ora se apresenta.

Porque há um Mar(ço) de sempre que chama por ti...



Concurso Gastronómico

"O Buraco"

Massada de Ovas de Robalo
Suado
32,00 € 2pax

"Siamo In Due"

Arroz de Polvo
31,00 € 2pax

"Buon Appe"

Pizza La Nostra Costa
19,50 € 1pax

"Am Kreisel"

O Polvo da Pedra, a Batata Doce
e a Cebola Roxa
19,50 € 1pax

"Varandas do Cávado Hotel Suave Mar"

Polvo Confitado em cama de puré
de Grão aromatizado com Molho
de Ervas
20,50 € 1pax

"Àgua Pé"

Salmonetes Filetados com
Pérolas de Alho Preto
26,00 € 1pax

"Barzin Praia"

Arroz do Mar, Robalo
42,00 € 2pax

"Porta D'Ofir"

Cataplana de Tamboril com
Marisco
35,00 € 2pax

"Rita Fangureira"

Sável de Escabeche
com Açorda Tostada
30,00 € 2pax

"Dona Quina"

Raia Grelhada à "Dona Quina"
30,00 € 2pax

"Camelo"

Arroz de Debulho de Sável
30,00 € 1pax

"Pedrinhas Praia"

Robalo com Arroz Cremoso de
Limão
15,00 € 1pax

"1000 Fronteiras Fortaleza"

Bacalhau, Grão e Espinafres
24,00 € 1pax

"Salitra"

Arroz de Lavagante e
Gambas na Frigideira
36,00 € 2pax

PROVAR...

"Mónica, Restaurante e Pizzaria"

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

Arroz de Tamboril

35,00€ 2Pax
Descanso segunda e terça -
feira ao jantar

"Tiro no Prato"

Rua Miguel Pacheco
Azevedo, 7
Antas
253 871 242

Bacalhau à Casa

28,50€ 2 Pax
Descanso segunda-feira

"Reguenga"

Rua da Ribes, 2, EN13
Antas
253 871 523

Lulas Salteadas com Gambas

25,00€ 2 Pax
Descanso segunda e terça-
feira ao jantar

"Além do Mar com sabores"

Rua do Cónego, 16, Apúlia
918 152 914

Espetada de Lulas com Camarão

30,00€ 2 Pax
Descanso domingo ao jantar e
segunda-feira

"Camelo"

Rua do Facho, Lote 14
Apúlia
253 987 600

Arroz de Robalo

42,00€ 2 Pax
Descanso domingo ao jantar

"D'Apúlia"

Rua do Facho,
Urbanização da Belavista,
Apúlia
253 961 414

Polvo Grelhado

25,00€ 2 Pax
Sempre aberto ao almoço

"Dona Quina"

Av. Marginal de Cedovem
Apúlia
916 571 583

Robalo Grelhado na Brasa

35,00€ 2 Pax
Descanso quarta-feira

"Estrela do Mar"

Rua do Facho, lote 14 Lj.3

Apúlia

253 987 151

Arroz de Tamboril

24,00€ 2 Pax
Descanso terça-feira ao jantar

"Moinho de Sal"

Rua do Facho, 13
Apúlia

253 968 033

Arroz à Pescador

35,00€ 2 Pax
Descanso segunda-feira

"Moinho de Vento"

Apúlia Praia Hotel
Av^a da Praia, 45
Apúlia

253 989 290

Polvo da Pedra Assado

14,50€ 1 Pax
Sempre aberto

"O Escondidinho"

Rua Senhora da Boa
Viagem 15, Apúlia
917 867 633

Aparelhada de Peixe

25,00€ 2 Pax
Descanso segunda -feira

"O Forno"

Av. da Praia 54
Apúlia

253 982 647

Rodovalho Grelhado

45,00€ Kg.
Descanso terça-feira

"Pedrinhas Praia"

Av. Marginal de Cedovem,
1124
Apúlia

253 982 211

Fideos de Lavagante

30,00€ 1Pax
Descanso domingo ao jantar
e quarta-feira

"Urbanus"

Rua do Facho, 2
Apúlia

253 987 485

Pizza de Bacalhau com Natas

9,00€ 1 Pax
Descanso quarta-feira

"Manjar da Praia"

Rua do Cónego, 41
Apúlia

933 194 054

Rodovalho Grelhado na Brasa

38,00€ 2 Pax
Descanso quinta-feira

"Salgueira"

Rua da Salgueira, 70,
Apúlia
253 982 538

Arroz de Robalo

25,00€ 1 Pax
Descanso terça-feira

"Salitra"

Rua da Colónia, Apúlia
253 102 995

Robalo Grelhado

32,50€ Kg.
Descanso domingo ao jantar e
segunda-feira

"Solar de Criaçã"

Rua de São Bento, 102 ,
Apúlia

253 982 822

Bacalhau à Solar

29,50€ 2 Pax
Descanso quarta -feira

"Solar da Praia"

Avenida da Praia, 65
Apúlia

253 982 242

Robalo à Solar

35,00€ 2 Pax
Descanso quarta -feira

"1000 Fronteiras Fortaleza"

Pr. Patrão José António
Faria Martins
Apúlia

933 444 556

Robalo, Canja e Algas

20,00€ 1 Pax
Descanso domingo

"Quina 23"

Av. da Colónia, 43, Edifício
Apúlia Mar

Apúlia

253 987 677

Espetada de Chocos

30,00€ 2 Pax
Descanso quarta-feira

"Almeida dos Leitões"

Lg. do Pelourinho,
Esposende

962 184 224

Polvo à Lagareiro

20,00€ 2 Pax
Descanso segunda-feira

"Água Pé"

Av. Henrique Barros Lima,
6 Esposende

253 968 519

Lampreia à Bordalesa

35,00€ 1 Pax
Descanso domingo ao jantar e
segunda-feira

"Am Kreisel"

Av. 19 de Agosto, EN13, 1638
Loja A, Esposende
964 527 579
**Camarão Tigre e
Risoto de Gambas**
24,00€ 1 Pax
Descanso domingo ao jantar e
segunda-feira

"Casa Salé"

Rua Vasco da Gama, 3
Esposende
253 983 152
Polvo à Lagareiro
29,90€ 2 Pax
Descanso segunda-feira

"D. Sebastião"

Rua Conde de Castro, 3
Esposende
253 961 414
Bacalhau à Dom Sebastião
24,00€ 2 Pax
Descanso quarta -feira

"Dolce Sapore Pizzaria"

Rua 1.º de Dezembro, 58
Esposende
253 724 147
Spaghetti Nero
17,50€ 1 Pax
Descanso segunda e terça-feira

"Foz do Cávado"

Av. Arantes e Oliveira, 58
Esposende
253 966 755
Robalo Grelhado
32,00€ Kg.
Descanso domingo ao jantar e
segunda-feira

"Mananita"

Lg. Rodrigues Sampaio
Esposende
253 963 888
Arroz de Tamboril
23,50€ 2 Pax
Descanso terça-feira

"O Buraco"

Av. Arantes e Oliveira, 50
Esposende
253 986 385
**Choquinhos com Tinta
Picantes à "Buraco"**
26,00€ 2 Pax
Sempre aberto

"Pé no Rio"

Av. Arantes e Oliveira
Esposende
253 987 044
Espetada à Pé no Rio
20,00€ 1 Pax
Descanso terça-feira e quarta ao
almoço

"Di Pappi"

Lg. Dr. Fonseca Lima, 5,
Esposende
253 987 177
**Ravioli Nero com Pesto e
Camarão**
12,00€ 1Pax
Descanso terça-feira e quarta ao
almoço

"Buon Appe"

Rua Adriano Vieira, 4 R/C Dto Trás
Esposende
253 981 084
Linguine Al Mare
11,00€ 1 Pax
Descanso terça -feira

"Siamo in Due"

Av. 19 de Agosto 619, EN13
Esposende
253 968 236
Spaguetti Nero de Sabrina
11,00€ 1 Pax
Descanso terça-feira

"Varandas do Cávado"

Hotel Suave Mar
Av. Arantes e Oliveira
Esposende
253 969 400
**Filetes de linguado com
Arroz de Grelos**
19,50€ 1 Pax
Descanso domingo ao jantar e
segunda-feira

"A Lareira"

Rua dos Bombeiros
Voluntários, s/n, 4740-366
Fão
253 981 588
Robalo Grelhado
30,00€ Kg
Descanso domingo ao jantar e
segunda-feira

"Porta D'Ofir"

Av. Raul de Sousa Martins,
Ofir
Fão
253 981 036
**Misto de peixe e
marisco grelhado**
15,00€ 1 Pax
Descanso segunda-feira

"Cantinho dos Lirios"

Rua dos Lirios, Fão
253 062 366
**Robalo na Brasa com molho
à Lirios**
30,00€ 2 Pax
Descanso quarta-feira

"Martins dos Frangos"

Av. Visconde São Januário, 24
Fão

253 981 865
Bacalhau à Casa
13,90€ 1 Pax
Sempre aberto

"Rita Fangureira"

Rua Azevedo Coutinho, 23
Fão
253 981 442
**Filetes de Polvo com arroz
do mesmo**
27,50€ 2 Pax
Descanso quarta-feira

"Tio Pepe"

Rua dos Bombeiros
Voluntários, 4
Fão
253 981 510
Arroz de Corvina
38,00€ 2 Pax
Descanso domingo ao jantar e
terça-feira

"Três Arcos"

Rua Cmte. Augusto José
Teixeira 36, Fão
253 966 049
Lampreia Assada no Forno
60,00€ 1 lampreia
Descanso segunda-feira

"Zé dos Leitões"

Av. Marcelino Queirós, 130/140
Forjães
253 876 074
Bacalhau à Casa
29,50€ 2 Pax
Descanso terça-feira ao jantar e
quarta-feira

"Bom Fim"

Av. 19 de Agosto, Lj. A, 2452
EN 13
Marinhas
253 962 421
Polvo à Lagareiro
37,50€ 2 Pax
Descanso segunda-feira

"Barzin Praia"

Praia de Cepães
Marinhas
968 810 568
Arroz do Mar, Corvina
42,00€ 2 Pax
Descanso terça-feira

"Santo António"

Rua de Velascas, 8, Palmeira
253 983 299
**Filetes de Bacalhau com
Broa e Castanhas**
14,00€ 2 Pax
Descanso domingo,segunda, terça,
quarta-feira ao jantar



PÃO & DOCES

De Lili & Cª Gourmet

Rua 1.º de Dezembro, 57
Esposende
253 968 268
Pão

.Pão Integral Biológico
com Sementes

Doces

.Pastéis de Lili

.Esposendinhos

Rio Doce

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

Doces

.Catraia de Esposende

.Vieira de Santiago

Marbela

Rua 1.º Dezembro,
Esposende
253 963 274

Pão

.Pão de Batata

Doces

.Trilogia de Chocolate

.Elisen Lebkuchen

Morena

Rua dos Bombeiros, 23
Esposende
914 525 140

Pão

.Broa de Milho Amarelo

.Pão de Cenoura

Doces

.Quindins

.Jesuítas

Confeitaria Chik & Doce

Av. 19 de Agosto, nº1556
Esposende
253 967 492

Pão

.Pão de Centeio

.Pão de Água

Doces

.Croissant

.Bolo Especial de

Aniversário e Celebrações

Café Lino's

Av. 19 de Agosto, nº 2395
(EN 13), Marinhas
253 987 077 / 965 870 795

Pão

.Pão de Cereais

.Pão de Mistura

Doces

.Mil Folhas

.Esquimós

Padaria Foz do Cávado

Av. 5 de Outubro, 36
Esposende
253 966 896

Pão

.Sêmea de Cereais

.Padas

Doces

.Canelinhas

.Pão de Ló

Panizende

Rua da Central, nº5 Lj.D
Esposende
253 961 102

Pão

.Pão Saloio e

.Cacete Vida com Cereais

Doces

.Rolo Recheado com

Fios de Ovos

.Doce Húngaro

Pau de Canela

Rua Adriano Vieira, 5
Esposende
253 964 136

Pão

.Pão de Fibra

.Pão "Breakfast"

Doces

.Telhas de Amêndoa

.Húngaros

Arco Íris

Rua Senhora da Saúde
E..d. Meireis, Loja 7 (EN
13) Esposende

932 903 791

Doces

.Bolo de Chocolate

.Bolas de Berlim

Vila Pão

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

Pão

.Pão de Água

.Bicas

Doces

.Folhadinhos da Santa

.Pão de Ló de Amêndoa

Belipão

Estrada Nacional 301,
Belinho
969 716 571

Pão

.Carcaça de Centeio

.Pão de Sementes

Doces

.Pão de Ló (mini e normal)

.Rosca de Pepitas de
Chocolate

Clarinhas

Rua Azevedo Coutinho, 29
Fão
253 982 147

Doces

.Clarinhas

.Bolo de Amêndoa e Chila

Rita Fangueria

Rua Comendador Correia
Leite, 7, Fão
253 981 442

Doces

.Morgado do Algarve

.Eclair

Casa dos

Travesseiros

Av. Visconde São Januário,
nº 104, Fão
917 741 648

Doces

.Travesseiros

.Bolo de Chocolate

Fãozense

Av. Visconde São Januário,
9 Fão
253 040 006

Doces

.Pasteis de Fão

.Folhado de creme de ovo

Pã Pã

Rua de São João, 2, Fão
253 981 319

Pão

.Pão Pã Pã

.Pão Bijou

Doces

.Folhadinhos

.Brisas de Ofir

Doce Vila

Av. Visconde São
Januário, 3C Fão
965 786 615

Pão

.Pão de Girassol

.Pão de Alfarroba

Doces

.Pirâmide de Profiteroles

.Bolo de Chocolate com
Amêndoa

**Senhora de
Guadalupe I**

Rua 15 de Dezembro, 6,
Gandra
253 987 255

Pão

.Broa

.Pão de Batata

Doces

.Pão de Ló

.Sonhos

**Senhora de
Guadalupe II**

Rua Doutor Francisco Sá
Carneiro, Pavilhão E
Esposende

253 98 7255

Pão

.Pão de Água

.Pão de Frutos Vermelhos

Doces

.Natas

.Bolo de Laranja

Pasuca I

Av. Praia, 47
Apúlia

253 989 246

Pão

.Pão Alentejano

.Pão de Água

Doces

.Doce de Gema

.Massapães

Pasuca II

Rua dos Sargaceiros Bloco
F Loja 19
Apúlia

935 444 451

Pão

.Pão de Forma

Multicereais

.Pão de Hamburger de

Brioche

Doces

.Pão de Ló

.Torta de Laranja

Pasuca III

Rua de São José
Fração M Loja 2
Fão

935 444 454

Pão

.Pão de Beterraba

.Pão de Alfarroba

Doces

.Doce de Gema

.Pão de Ló

Lábios Pão

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

Pão

.Pão de Centeio

.Pão Tigre

Doces

.Napoleão

.Bispo

Bar D'Água I

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

Pão

.Pão de Cereais

.Pão Alentejano

Doces

.Palmier

.Folhadinho de Amêndoa

Bar D'Água II

Av. da Colónia, Bl. A, r/c,
Fr. A, Apúlia
253 987 618

Pão

.Broa de Milho

.Pão de Água

Doces

.Bolo de Arroz

.Tarte de Amêndoa

VINHOS & OUTROS

Quinta de Curvos

Lugar de Cerqueiral

Forjães

911 819 592

Quinta de Góios

Largo de São Roque, Góios

Marinhas

966 394 703

Quinta das Antilhas

Rua Padre José Pires Afonso

Palmeira de Faro

966 668 366

CERVEJA

ARTESANAL COICE

Rua da Azenha do Grilo, 4

Forjães

963 045 095

CERVEJA MADIS 'BRAU

Rua Central, 31

Gemeses

910 757 788

LICORES

ARTESANAIS CARDOSO

Rua de São Bento, 17

Marinhas

967 284 924

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

**COOPERATIVA AGRÍCOLA
DE ESPOSENDE**

Avª Comendador Francisco
Alves Quintas, 1478,
Esposende
253 964 666

**LACTICÍNIOS DAS
MARINHAS**

Av. 19 de Agosto 4399
Marinhas
253 961 176

**COGUMELOS HAGEN
NATUR**

Rua da Nascente s/n,
Gandra
962 184 866



PRODUTO DE
ESPOSENDE
0 OIE E NÓSIO E BOM I
Km.0
ESLOCAL

CONTINENTE
modelo

DOCAPESCA
PORTOS E LOTAS, S.A.

Axis Ofir

IPCA
INSTITUTO POLITÉCNICO
DO SAUVADO E DO AVE

EPE
ESTÁCIÃO DE PORTO ENORTE

PORTOENORTE™
ESTÁCIÃO DE PORTO ENORTE

MARE
ESTÁCIÃO DE PORTO ENORTE

Estação
Náutica
de Esporão

ESTÁCIÕES
NÁUTICAS
PORTUGAL