

“E ao imenso e possível oceano
Ensinam estas Quinas, que aqui vês,
Que o mar com fim será grego ou romano,
O mar sem fim é português.”

Fernando Pessoa



À descoberta de Portugal !

Desenvolvimento Nacional no Domínio da Defesa
Jorge Sanches, Secretário de Estado Adjunto e da Defesa Nacional

Segurança das infraestruturas críticas Nacionais
Patrícia Gaspar, Secretária de Estado da Administração Interna

Covão da Ponte
Foto: ©Município de Manteigas

O CONCELHO DE MANTEIGAS INSERE-SE TOTALMENTE NA ÁREA DO PARQUE NATURAL DA SERRA DA ESTRELA, COM PAISAGENS DESLUMBRANTES E RECANTOS POR DESCOBRIR. UM LOCAL APRAZÍVEL SEJA QUAL FOR A ESTAÇÃO DO ANO: NO INVERNO O BRANCO DA NEVE E AS IMENSAS LINHAS DE ÁGUA QUE CORREM ENTRE AS MONTANHAS E VALES; NA PRIMAVERA A COR E O PERFUME DAS PLANTAS QUE MATIZAM AS ENCOSTAS; NO VERÃO O AR FRESCO E AS ÁGUAS LÍMPIDAS DOS RIOS E LAGOAS; NO OUTONO AS CORES DOURADAS QUE DÃO OUTRO COLORIDO A UMA PAISAGEM AVASSALADORA.

DIA 1

MANTEIGAS, PELO ZÊZERE

MANHÃ

Visite as fábricas do Burel

Unidades fabris de vestuário, acessórios de moda e de decoração produzidos em Burel - tecido feito em 100% lã, tradicionalmente usado pelos pastores do alto da montanha.

ALMOÇO

Almoce «Feijocas de Manteigas»

A feijoca de Manteigas é uma variedade de feijão graúdo que, ao ser cultivada em altitude e regada pelas águas cristalinas da bacia do Zêzere, adquire um sabor único, de textura aveludada. A feijoca é guisada com carnes de porco, e assume nesta mesa uma relevância especial, uma vez que se trata de um produto enraizado na agricultura e cultura local.

TARDE

Conheça o Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere - CIVGLAZ

O Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere tem como objetivo dar a conhecer outras perspetivas e visões do Vale Glaciar do Zêzere

e as potencialidades turísticas do Concelho de Manteigas.

Surpreenda-se no Viveiro das Trutas

Um posto de visita e venda ao público das trutas produzidas na truticultura da Fonte Santa, que se instalou naquele espaço, aproveitado as águas cristalinas e bravas do Zêzere que irrompem da serra.

Refresque-se na Fonte Paulo Luís Martins

Fontanário em cascata permanente, com água a uma temperatura constante ao longo do ano de cerca de 6.°C. É um dos mais caudalosos cursos de água que afluem no Zêzere.

Assombre-se no Covão d'Ametade

Antiga lagoa de origem glacial, o Covão d'Ametade a 1.420 metros de altitude, situa-se no sopé do maciço do Cântaro Magro, onde nasce o Rio Zêzere. O local é todo ele revestido por relvados naturais (cervunais). Daqui se pode contemplar toda a imponência e grandiosidade do afloramento granito, conhecido pelo Cântaro Magro. **Contemple o Vale Glaciário do Zêzere / Miradouro** Vale Glaciário do Zêzere, com 13km de

Apaixonei-me... todos os dias!

Manteigas, Vale por Natureza

extensão, maravilhosa dádiva da Natureza e, ao mesmo tempo, uma lição a céu aberto sobre os vestígios da última época de glaciação.

Arrepie-se no Poço do Inferno

A 1.080 metros de altitude situa-se a cascata do Poço do Inferno. Garganta aberta por um afluente do Rio Zêzere, a Ribeira de Leandres, que desce das alturas do curral na linha de contactos do xisto com o granito. Local de muita afluência turística, pela rara beleza e efeito espetacular da queda de água cristalina e gélida, que rasga por força da natureza o rochoso granito e xisto.

JANTAR

Jante «Trutas do Alto Zêzere»

Prato confeccionado de diferentes maneiras, dependendo do gosto e da ousadia do paladar, com trutas criadas nas águas frias do Alto Zêzere.

NOITE

Passeie pelo Ribeiro da Vila de Manteigas

Caminhe ao longo do Ribeiro da Vila e vagueie pelas ruas do Centro Histórico.



DIA
2

MANTEIGAS, PELA SAÚDE & BEM-ESTAR

MANHÃ

Caminhe na Natureza: Rota do Poço do Inferno (PR1)

Ao percorrer a Rota do Poço do Inferno verifica-se um dualismo de paisagem, natural e humanizada, marcada pelo diferente tipo de vegetação, com florestas de folhosas e resinosas, onde os sentidos despertam diferentes emoções ao longo do trilho.

Caminhe na Natureza: Rota das Faias (PR13)

A Rota das Faias possibilita a descoberta de algo novo e surpreendente a cada instante, desde a vegetação esplendorosa a paisagens fulgurantes, que juntamente com a agricultura e a pastorícia proporcionam um passeio perfeito para quem deseja conhecer a serra, as suas gentes e costumes.

ALMOÇO

Almoce «Enchidos e produtos regionais»

Deguste os enchidos regionais, como a morcela, o farinheiro, a chouriça, o presunto e o queijo Serra da Estrela, acompanhado de um vinho da Beira Interior. Adoce o paladar com um pastel de feijoca - pastel feito artesanalmente somente com ovos, feijoca de Manteigas, farinha e açúcar.



Relva da Reboleira

Foto: ©Guia das Praias Fluviais - MPS

TARDE

Revigore-se na Fonte Santa e nas suas águas termais

Esta fonte termal contém águas sulfurosas indicadas no tratamento de várias doenças, tais como o reumatismo, dermatoses, vias respiratórias e doenças músculo-esqueléticas.

Relaxe nas Termas de Manteigas

Inseridas na Região Hidrotermal de Montanha, a



Poço do Inferno - ©Foto Sérgio

água mineral das Termas de Manteigas é captada a cerca de 100 metros de profundidade, o que lhe garante pureza bacteriológica e estabilidade físico-química. Estas águas, que brotam de três nascentes

distintas, atingem temperaturas elevadas (48.°C), o que as torna excelentes para curar doenças do aparelho respiratório, reumáticas e músculo-esqueléticas.

Mergulhe na Praia Fluvial da Relva da Reboleira

O complexo da Relva da Reboleira, localizado na Freguesia de Sameiro, a 8 km da sede de Concelho, inclui um conjunto de infraestruturas de apoio aos visitantes. Na época do Verão, a praia fluvial e o parque de campismo fazem as delícias dos turistas que aproveitam as águas límpidas do Rio Zêzere e a sombra refrescante das árvores autóctones do local. Um espaço ideal para um contacto pleno com a natureza, de fácil acesso e com estacionamento gratuito próximo da zona balnear.

JANTAR

Jante «Cabrito Serrano»

Prato confeccionado com carne tenra de cabrito de leite.

NOITE

Desfrute da animação noturna

Na primavera/verão a fruição das esplanadas e jardins é uma excelente opção. Delicie-se com a brisa refrescante da noite e descanse o corpo e relaxe a mente.

DIA
3

MANTEIGAS, PELA VISTA

MANHÃ

Suba à Aldeia de Montanha das Penhas Douradas

Local situado a 1.475 metros de altitude, que noutros tempos era escolhido para tratamentos, de doenças pulmonares, e é ainda hoje, lugar privilegiado e predileto dos que pretendem gozar momentos de tranquilidade.

Apaixone-se no Miradouro do Fragão do Corvo

Do Miradouro do Fragão do Corvo alcançam-se belíssimas e raras vistas. Localizado no alto da montanha, consegue-se avistar o casario da Vila de Manteigas, a magnitude do Vale Glaciário do Zêzere e a imponência da Fraga da Cruz.

Detenha-se no Covão da Ponte

Antes da chegada ao Covão da Ponte deslumbrase-se com a vista do Vale da Castanheira, onde a agricultura e o pastoreio ainda persistem.

Situado a 950 metros de altitude, o Covão da Ponte possui características naturais ótimas para a prática de atividades ao ar livre. Local onde é possível encontrar uma sintonia perfeita entre a natureza e a preservação deste espaço natural, ladeado pelo Rio Mondego, que ainda no seu início de percurso corre calmamente até à foz.

ALMOÇO

Almoce «Chanfana Beirã»

Prato tradicional confeccionado com carne de cabra da Serra da Estrela.

TARDE

Visite as Aldeias de Sameiro e Vale de Amoreira

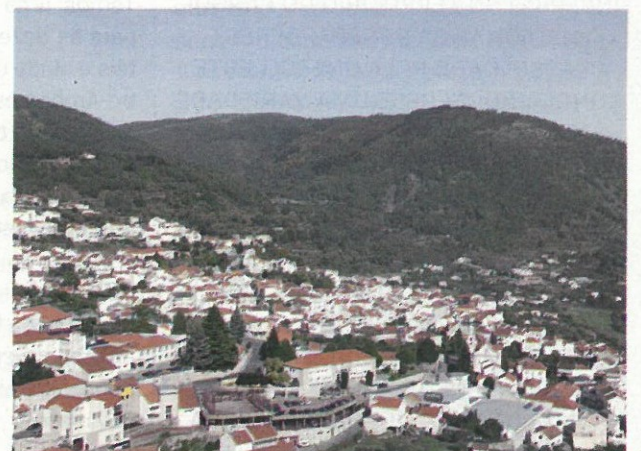
Encontro privilegiado com as aldeias de montanha e com as populações serranas, que mantêm ainda hoje as tradições de sempre.

Esperamos por si!

<https://cm-manteigas.pt/>
<http://civglaz-manteigas.pt/>
<http://manteigastrilhosverdes.com/>



Vila de Manteigas - Foto: ©Município de Manteigas



Vila de Manteigas - Foto: ©Município de Manteigas