



# Conhecer o MECO

Guia de selecção da região

## Índice

3- Prefácio

5- praia / mar

6- natureza / gastronomia

7- golfe / património

8- Boas vindas

9- Locais de Interesse Histórico ou Paisagístico

12- Gastronomia / Restaurante

15- Produtos da Região

17- Actividades de Lazer

**“Foi como se fragosos montes se desgastassem aqui, se inclinassem ali, se dispusessem a preceito para formar concha propícia à instalação do povoado; e ainda mais, avançassem pontas pelo mar, já de si protegido das nortadas, e juntassem areia para lhe dar boa praia. Faltava somente a colaboração humana. Os homens têm realizado bom trabalho nestes últimos 2000 mil anos e souberam edificar uma Sesimbra bonita num sítio apropriado.**

**Como se tudo isso fosse pouco, as águas doces são boas e as pedras também – dizia-se antigamente serem as pedras molares de Sesimbra das melhores e das mais alvas; terão hoje outras aplicações – , à volta, tirando pedreiras e penedias, há terras férteis de vinho e pão, frutas e horta, pinhais, pastos, mel e o límpido mar por sua vez não se cansa de generosidade, gabadas desde sempre, dando muita, variada e excelente pesca”**

Júlio Gil, em "As mais belas vilas e aldeias de Portugal"

# A 35 Km de Lisboa

praia mar natureza gastronomia golfe património

## praia

O litoral da região apresenta paisagens únicas, onde se destacam algumas das mais belas praias do país. A costa ocidental caracteriza-se por um extenso areal, neste, a praia do Moinho de Baixo, a praia do Rio da Prata e a praia das Bicas estão à sua espera. Continuando pela a costa ocidental encontramos, mais perto do Cabo Espichel praias escavadas na falésia, como a praia da Foz ou a praia dos Lagos-teiros. Cruzando o Cabo, entra-se na costa Sul, aqui as praias são de difícil acesso, merecendo no entanto uma visita, pois a sua beleza é impar. Pouco depois chegamos a Sesimbra, onde a sua praia de águas límpidas e calmas também será uma ótima opção.

## mar

A região do Meco desde sempre que tem uma estreita ligação ao mar. Lembremos que a pesca foi, outrora, a principal actividade. Hoje o mar abre-se a quem visita e a quem cá mora. A prática de vela, wind-surf, kite-surf, surf, canoagem, pesca desportiva, entre outras actividades de lazer, estão à sua disposição, pois encontram no nosso litoral condições excelentes para a sua prática. A prática de mergulho merece ser destacada, a região é considerada internacionalmente como destino de excelência para a prática desta actividade. Também os passeios de barco pela costa são de salientar, pois oferecem-lhe passeios deslumbrantes e inesquecíveis, permitindo o acesso a praias únicas e desertas.

## natureza

A região do Meco é um local privilegiado para quem gosta de desfrutar da natureza, mais de metade da região é área protegida pelo Parque Natural da Arrábida. Paisagens únicas surgem naturalmente da conjugação do mar com a serra e com as falésias que nele precipitam. A zona é especial e a prática de actividades radicais, como o rapel, btt e escalada, encontram aqui as condições indicadas e permitem a visita a grutas calcárias de beleza impar. Os passeios pedestres, o cross-country e a observação de fauna e flora são actividades acessíveis a todos e de que pode desfrutar.

## gastronomia

A gastronomia da região do Meco está em íntima relação com a pesca e o mar. Os sabores típicos baseiam-se na confecção de pratos de peixe e marisco, desde simplesmente grelhados à tão típica caldeirada à Sesimbra. De destacar o peixe espada preto e o espadarte, que se tornaram símbolos da região, merecendo cada um a sua semana gastronómica. A nossa geografia em estreita ligação à Serra da Arrábida permite que se produza na região queijo de ovelha e de mel com grande qualidade. Na doçaria regional salientam-se as típicas Brisas do Castelo, bolo folhado recheado com mel e amêndoas, e as Broas de Alfarim, bolo seco com erva doce. Ao nível vinícola encontramos na área demarcada da península de Setúbal, cujos vinhos vêm a ganhar cada vez mais qualidade e reconhecimento. O conhecido pão de Alfarim e maçã camoesa (apenas produzida na Azoia) são também produtos a destacar na nossa gastronomia.

## golfe

A prática de Golfe tem vindo a ganhar cada vez mais importância na região, existem vários campos de Golfe na proximidades do Meco, como o campo de golfe do Montado, o campo de golfe da Quinta do Peru e o Campo de Golfe da Aroeira.

## património

Na região é possível descobrir uma diversidade de património edificado e cultural. São de destacar como edificados, o Castelo Medieval, a Capela do Espírito Santo dos Mareantes, o Santuário do Cabo Espichel e a Fortaleza de Santiago. A cultura na região é enriquecida com as manifestações religiosas e profanas. A festa em honra do Senhor Jesus das Chagas e a festa em honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel são marca da cultura religiosa, a festa medieval e a feira do mel são de salientar na actividade cultural da região.

## Boas Vindas

Por inúmeras vezes fomos abordados pelos nossos clientes de forma a indicarmos os locais de interesse a nível gastronómico ou para a compra de produtos da região; como tal idealizámos este Guia. Pretendemos que este lhe seja útil, permitindo-lhe conhecer melhor esta região.

Neste pequeno guia realizamos uma selecção de serviços e estabelecimentos, para que possa conhecer os melhores locais para descobrir esta região.

Sob o lema: **«A 35 Km de Lisboa – praia, mar, natureza, gastronomia e golfe»**, a ajbf pretende acima de tudo oferecer-lhe uma visão do Meco.

Seja portanto, muito bem vindo ao Meco!



## Locais de interesse histórico ou paisagístico

Concha perfeita que se abre ao mar, os acontecimentos geológicos nesta Terra, moldam-na e fazem-na bela. O homem chega e molda também; com as suas mãos de força ergue monumentos de grandes dimensões tendo sempre em conta o seu propósito, quer seja para defesa ou para acolher Deus; são sempre obras que se equívalem às da natureza.

### **Cabo Espichel**

Sobre um cabo de terra que se prolongou no mar, ergueu-se no século XVIII, um santuário, o Santuário da Nossa Senhora do Cabo. A "Ermida da Memória" foi o início do santuário, tendo sido albergue da imagem de Nossa Senhora do Cabo durante os anos que se seguiram à sua descoberta; no entanto a partir de 1715 verifica-se um aumento do número de romeiros a este santuário, tendo sido construídas duas alas de hospedarias e uma igreja. Com a necessidade de água constrói-se também a "Mãe de Água" e um aqueduto que liga esta à fonte mais próxima. O farol é de construção mais recente, merecendo, no entanto, também uma visita. Como se isto não chegasse, os dinossauros deixaram aqui a sua marca. Aconselha-se uma visita cautelosa à pedra da Mua, onde existem pegadas destes animais do Jurássico. É de salientar a paisagem que se tem junto à Ermida. O por do sol visto do Cabo Espichel é um espectáculo único.

## **A vila de Sesimbra**

Centro cultural e social do concelho, Sesimbra possui inúmeros pontos de interesse. Foi outrora local de união de culturas, sendo porto de renome em tempos idos. Por aqui passaram Gregos, Romanos e Árabes, tendo cada um deixado a sua influência, manifestando-se pelo estilo arquitectónico, técnicas de construção ou simplesmente pelo modo de vida. Sugere-se um passeio de reconhecimento pela vila, tendo em conta alguns locais de interesse como: a igreja matriz, a igreja do Espírito Santo, agora museu de arte sacra, a Fortaleza de Santiago, o monumento aos pescadores onde se lê a frase «Aos Pescadores a quem o mar se curva, e a terra aclama» de homenagem a estes homens. O passeio continua. Sugere-se a passagem pela moderna Biblioteca Municipal, onde se pode inteirar de toda a história da vila e dos seus cidadãos.

## **Fortaleza de Santiago**

Imóvel de interesse público - D.R. n. 226 de 29/9/77 - Decreto n.º 129/77. Imponente conjunto de arquitectura militar seiscentista, cuja construção foi dirigida pelo padre João de Cosmader que trabalhou ao serviço de D. João IV. Define-se como o centro da vila, e é hoje espaço público; vai no entanto acolher no futuro, o museu do mar e diversas actividades de cariz cultural; uma visita aconselha-se, pelo final da tarde, de forma a proporcionar a vista da arte da Xávega, arte de pesca ao arrasto que ainda se desenvolve na praia de Sesimbra.

## **Castelo de Sesimbra**

Quando se está no Castelo de Sesimbra alcança-se o mar, mas o campo também é notório; do castelo vê-se o concelho. Conquistado aos Mouros em 1165, por D.Afonso Henriques, foi arrasado em 1190, sendo novamente reconstruído por D.Sancho I, que deu a Sesimbra o 1º Foral. O Castelo de Sesimbra apresenta-se como exemplo de uma primitiva fortaleza medieval, estando hoje em muito bom estado de conservação. Deste modo sugerimos uma visita ao Castelo de Sesimbra, visitando não só as torres, torreões e muralhas de onde se tem uma vista única sobre a vila. Não se pode deixar de visitar, igualmente, a igreja de Santa Maria do Castelo, com realce para os painéis de azulejos, que revestem as paredes.

## **Porto de abrigo (Doca)**

Centro da azáfama diária de embarcações coloridas que diariamente cruzam o molhe na ideia de uma boa faina (na partida) ou de uma boa venda (na chegada), o porto de abrigo é local de visita obrigatória. Este é o local mais apropriado para se inteirar da actividade mais reconhecida do concelho – a pesca. Aconselha-se um passeio a pé pela zona da descarga do peixe (logo à entrada, depois da passagem pela portaria), onde se pode ver o verdadeiro peixe fresco e o processo de descarga; podem-se ainda ouvir alguns palavrões na mais típica linguagem sesimbrense. Palavras como: pexe (peixe), caxa (caixa), jebo (parvo), podem ser ouvidas neste local tão típico da nossa vila. Mas o futuro chegou a Sesimbra; hoje a pesca perdeu a importância que tinha e a actividade marítima de recreio está em franco desenvolvimento. A este nível sugere-se um passeio pela marina, e uma visita ao moderno clube naval de Sesimbra onde do último piso se pode desfrutar de uma vista magnífica sobre o porto e o seu enquadramento na vila.

## **Lagoa de Albufeira**

Quando a terra não entra para o mar, o mar entra pela terra e forma lagoas. A lagoa de Albufeira como local de interesse ecológico, desenvolve-se desde o mar até à várzea, já no meio da mata. Antigamente, quando o Tejo e o Sado eram um só, a zona onde hoje é a lagoa era o estuário deste rio. Aconselhamos neste local a visita à «Lagoa Pequena», situada na zona nascente da Lagoa de Albufeira; é hoje reserva integral, sendo reconhecida pela grande actividade de aves aquáticas na zona. Aconselha-se uma visita pedestre, a iniciar na Lagoa Pequena, junto a uma placa do ICN, (visível da estrada que liga Alfarim ao Marco do Grilo).

## **Serra da Azoia**

Manifestamente um prolongamento da serra da Arrábida, a serra da Azóia apresenta um património natural único. A água moldou grutas calcárias de beleza inigualável, as plantas que aqui crescem não o fazem noutro local. Aconselhamos um passeio de reconhecimento por esta zona a pé ou de jipe; em termos de percurso a Câmara Municipal de Sesimbra possui mapas de trilhos à disposição (aconselhamos a realização do percurso distribuído «Chã dos Navegantes»).



## Gastronomia / Restaurantes

Como é de esperar, a gastronomia no Meco tem uma forte relação com o mar. Os peixes, os moluscos ou os mariscos sempre frescos são o ponto forte da nossa gastronomia. Ainda assim desenvolveram-se outras delícias gastronómicas de relevo, ou não estejamos nós sob a influência da serra da Arrábida. Salientam-se nos pratos típicos com pescado, a Caldeirada à Sesimbra, Sopa de Peixe, o Peixe Seco cozido (carapau, sapata, raia, cão de monte, ...) e os peixes ou mariscos da costa simplesmente cozidos em água e sal ou grelhados no carvão. Na nossa doçaria salientam-se as broas de Alfarim, os Zimbros e as Brisas do Castelo.

### Caldeirada de Peixe

Ingredientes:

1,5 kg de peixe (Safio, Tamboril e Canejas), 8 Batatas, 1 dl de Azeite, 1 Pimentão, 5 Tomates Maduros, 700 gr de Cebola, 1 Ramo de Salsa, Sal, Pimenta, Piripiri

Modo de Confeção: Limpam-se os peixes e cortam-se às postas. Colocam-se a cebola às rodelas, metade do pimentão cortado às tiras, dois tomates sem peles nem sementes, azeite, batatas cortadas às rodelas finas e por fim, o peixe. Tempera-se tudo com sal, pimenta e piripiri, mais uma camada de cebola cortada às rodelas, o resto do pimentão às tiras, os tomates e a salsa. Tapa-se e leva-se ao lume.

### Broas de Alfarim

Ingredientes:

1000 gr de farinha de trigo, 1000 gr de farinha de milho, 1250 gr de açúcar amarelo, 250 gr de mel, 125 gr de erva doce, 50 gr de canela, Raspa de 1 limão, q.b. de raspa de noz-moscada, 100 gr de margarina, 4 ovos

Modo de Confeção: Escalda-se a farinha de milho com a água a ferver. Junta-se-lhe os outros ingredientes e amassa-se bem, até ligar. Com as mãos, formam-se bolas que se vão colocando em tabuleiros untados com margarina e polvilhados com farinha, que se levam a cozer em forno bem quente, durante 10 a 15 minutos, mas não mais para não ficarem duras.

Pode-se colocar uma amêndoa em cada broa.

Seleção de diversos restaurantes da região, onde poderá desfrutar da gastronomia.

### **Bar do Peixe** Restaurante/Snack-Bar

Rua Praia do Moinho de Baixo

Aldeia do Meco

2970-074 Sesimbra

Telefone: 212 684 732

Reservar mesa

Aconselha-se o peixe fresco grelhado na brasa.

O Bar do Peixe funciona como apoio de praia, no verão.

### **Celmar** Restaurante

Rua Central do Meco - Aldeia do Meco

2970-058 SESIMBRA

Telefone : 212 683 704

Este restaurante oferece-lhe uma grande variedade de opções, desde mariscos e peixe da costa a pratos de caça.

### **O Pinhal** Restaurante

Aldeia do Meco

2970 Sesimbra

Telefone: 212 683 323 / 212 683 720

Aconselham -se as cataplanas, açordas, tamboril com molho de lagosta...

### **Angelus** Restaurante

Praça Duques de Palmela

Santana 2970-592 Sesimbra

Telefone: 212 681 340

Aconselha-se o Fondue Bourguignonne, o courdenblue, as amêijoas na cataplana e os pratos de caça (apenas na época específica)

### **"O Velho e o Mar"** Restaurante

Rua Joaquim Brandão, 30 e 32, 2970 - 637 Sesimbra

Telefone: 210 879 995

Site: [www.ovelhoeomar.com](http://www.ovelhoeomar.com)

### **Padaria** Restaurante

Rua da Paz, nº 5-13, 2970-740 Sesimbra

Telefone : 212 280 381

Pratos de confeção especial

### **Tony - Bar** Restaurante / Marisqueira

Largo de Bombaldes, 18, 2970-656 Sesimbra

Telefone : 212 233 199

Reservar mesa (apenas no verão)

Aconselhamos o peixe grelhado, o marisco grelhado ou cozido e a caldeirada de lagosta

### **Pedra Alta** Restaurante

Largo de Bombaldes, 13, 2970-656 Sesimbra

Telefone: 212 231 791

### **Ribamar** Restaurante

Avenida dos Náufragos 29 Edifício Roquete, Loja D

2970-637 Sesimbra

Telefone: 212 234 853

O leque de escolhas é muito variado, tudo é aconselhado.

### **Tasca do Marítimo** Snack-Bar

Largo da Marinha, 21, 2970-657 Sesimbra

Telefone: 212 232 733

Para petiscar

### **Café Modesto** Restaurante

Largo de Bombaldes, 4, 2970-656 Sesimbra

Telefone: 212 235 165

Para petiscar

Aconselhamos: Choco frito, caracóis, saladas do mar e conquíferos

### **Formiga** Snack-Bar

Rua da Cruz,9, 2970-735 Sesimbra

Telefone 212 233 297

Para petiscar

Aconselhamos: ovas de Choco fritas, saladas do mar e conquíferos

### **Café Filipe** Restaurante

Largo da Marinha, 15, 2970 Sesimbra

Telefone 212 231 653



## Produtos da região

O mar dá-nos o peixe, o marisco, os moluscos, ...

A terra dá-nos o mel, o queijo, as hortaliças, o vinho, ...

A região tem tudo. Os produtos extraídos desta terra são variados e da melhor qualidade. O ar do mar, o vento da serra e os sais do rio, fazem desta terra um centro de convergência de diversos ambientes, permitindo o desenvolvimento destas diferentes actividades, pesca, apicultura, agricultura, queijaria, doçaria, ...

O MECO tem um mundo de produtos à sua espera.

Em seguida apresentamos alguns locais onde se pode encontrar os produtos da região.

### **Talho Novo e Supermercado Alfa**

Alfarim  
2970 Sesimbra  
Telefone: 212 683 368

Produtos regionais  
Produtos frescos  
Carnes variadas

### **Minimercado Veríssimo, Lda. (Quim Zé)**

Estrada Nacional N377  
Caixas, 2970 Sesimbra  
Telefone: 212682956

Produtos regionais  
Produtos frescos

### **Carlos Miguel Penin de Almeida**

Talho e Salsicharia  
Estrada nacional 379  
Zambujal de cima 2970 Sesimbra  
Telefone: 212 681 628

Carnes variadas  
Com produção própria

### **Peixarias Zé Camarão**

Rua 31 de Janeiro, Sesimbra  
Telefone: 212 281 569  
Estrada Nacional 378, Cotovia  
Telefone: 212 682 042

### **Peixaria Brazinha**

Almoinha  
2970 Sesimbra  
Telefone: 212 681 371 / 212 681 460

### **Sabino Rodrigues Queijaria Artesanal**

Estrada Nacional 379, Azóia  
2970 Sesimbra  
Telefone: 212 685 328

Queijos regionais de ovelha.  
Queijo fresco e curado

### **Praça (Mercado Municipal de Sesimbra)**

Sesimbra (junto ao jardim principal)  
Telefone: 21 223 58 93

Aqui encontra tudo: pão, peixe, queijo, produtos hortícolas, doces... Tudo de pequenos produtores do concelho.

### **Casa do Campo - Pastelaria**

Rua Santa Maria do Castelo, nº 23, Corredoura (junto à igreja) 2970-093 Sesimbra  
Telefone: 212 880 804

Doces regionais como as brisas do castelo ou as queijadinhas.



## Actividades de lazer

O tempo é de descanso, de reabastecer energias, Sesimbra oferece-lhe lazer.

A serra oferece-lhe a oportunidade de passeios pedestres, todo-o-terreno, escalada/ rapel ou a visita a grutas calcárias de beleza inigualável.

O mar, este incontornável meio, disponibiliza-lhe diversas opções. Passeios de barco pela costa da serra da Arrábida, passeios em barcos à vela, paraguismo, pesca, surf, mergulho, ...

A cultura em Sesimbra existe. São inúmeras as manifestações culturais que acontecem no concelho. Desde festas religiosas a torneios desportivos baseados na utili-

### Festas e Romarias

Carnaval – Grande atractivo da vila, esta é a festa mais entusiasmante do concelho. Acontece anualmente. De salientar o desfile dos palhaços que tem lugar na 2ª feira (anterior ao Entrudo) e a existência, em Sesimbra, da escola de samba mais antiga do país. A Denominada "Bota no Rego"

Festa do Sr. Jesus das Chagas – A festa ao padroeiro da vila acontece no dia 4 de Maio, tendo como ponto alto a procissão da imagem do Sr. Jesus das Chagas pela vila, acompanhada via mar por barcos piscatórios que conferem um bonito colorido á baía.

ZimbraMel – Feira do mel, ocorre anualmente pelo final do verão no castelo de Sesimbra. São inúmeros os produtores de mel que se reúnem para promover o seu produto e dar a conhecer a sua arte.

Acontecimentos desportivos - Salienta-se a travessia da baía em três modalidades: Aiola a remos, Corrida e Natação. Acontece no final do Verão ou no início do Outono.

Outras festas e romarias - Santos Populares (Junho), Festa de Alfarim (26 de Dezembro), Festa da Nª Sr.ª do Cabo Espichel (Setembro), Festas de Santiago (25 de Julho).

Aconselhamos a consulta do "Sesimbr`Acontece", agenda de acontecimentos do concelho. Pode ser solicitada a entrega grátis no seu domicílio através do site da Câmara Municipal - [www.sesimbra.pt](http://www.sesimbra.pt) -

## **Clube Naval de Sesimbra**

Posto Náutico do Clube Naval de Sesimbra  
Porto de Abrigo, 2970 SESIMBRA  
Telefone :21 2233451 / 21 2281039  
site: [www.naval-sesimbra.pt](http://www.naval-sesimbra.pt)

No C.N.S. tem à sua disposição diversas actividades: Vela, canoagem, aluguer de embarcação típica, ginásio, pesca e escola de Marinharia.

## **Surf Clube Sesimbra**

Rua da Fortaleza, Sesimbra  
site: [www.scs.pt](http://www.scs.pt)

Aprender a fazer surf ou bodyboard da iniciação à competição. Programas completos de aprendizagem com professores credenciados.

## **Rui Meira**

### **Windsurf & Kitesurf Center**

Lagoa de Albufeira, 2970 Sesimbra  
Telefone: 212684527 / 212683109

Escola de Windsurf e Kitesurf e aluguer de equipamento.

## **Cipreia Mergulho**

Porto de Abrigo -Sesimbra  
(junto á sede do Clube Naval de Sesimbra)  
Telefone: 212230430  
site: [www.cipreia.pt](http://www.cipreia.pt)

O mar como jardim de passeio. Esta é a proposta que a Cipreia lhe oferece— mergulho desportivo nas nossas águas. Cursos de mergulho e aluguer de material.

## **Vertente Natural** Actividades Ecológicas e Culturais

Zambujal de Baixo, 2970 - 140 Sesimbra  
Telefone: 21 084 89 19  
site: [www.vertentenatural.com](http://www.vertentenatural.com)

Esta empresa disponibiliza-lhe o aluguer de diverso material de aventura ou a realização de actividades de aventura organizadas.

[www.ajbf.pt](http://www.ajbf.pt)