|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 de Setembro, quinta-feira** | | |
| **Hora** | **Actividade** | **Dinamização** |
| 18:00 – 19:30 | **Cataplana Algarvia** Cataplana de polvo com batata-doce e ameijoas | Tertúlia Algarvia / RDM (Chef Frederico Lopes) |
| 20:00 - 21:30 | **DOCAPESCA** Caldeirada de Cavala à Pescador | Lombo de Cavala sobre Broa de Milho | ETP/Faro  (Chef José Domingos) |
| 22:00 - 23:30 | **"A Cozinha é uma Farmácia "** Ervas Curandeiras do Barrocal e da Serra Algarvia | SlowFood Algarve (Otilia Eusébio) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 de Setembro, sexta-feira** | | |
| **hora** | **Actividade** | **Dinamização** |
| 10:00 - 11:30 | **Actividades lúdico-pedagógica para crianças**  (garrafa da calma, estampagem de sacos ecológicos) | LURA - Aprender naturalmente / RDM (Sara Vitor e Adriana Nobre) |
| 11:30 - 13:00 | **Tradição Renovada** Bolo de alfarroba em forno solar feito pelas crianças | LURA Aprender naturalmente / RDM (Sara Vitor e Adriana Nobre) |
| 15:00 - 17:00 | **Tertúlia “Leguminosas na Dieta Mediterrânica” & Showcooking Pratos mediterrânicos com leguminosas** Entrada com leguminosas | Sopa com leguminosas | Jantarinho de Tremoços com Coelho | Associação Portuguesa dos Nutricionistas  (Chefe Hélio Loureiro; Dra. Helena Real -APN; Prof. Doutora Maria Palma Mateus –UAlg) |
| 17:30 – 18:30 | **O Universo das Sopas** Descobrir uma das bases da Dieta Mediterrânica Gaspacho | Sopa de Beldroegas com queijo de cabra e ovos de codorniz aromatizada com *zaatar* | Equipa SlowMed/RDM (Chefs Abílio Guerreiro, Margarida Vargues, Frederico Lopes e Pedro Beleza) |
| 18:30 - 19:30 | **Oficina de doçaria tradicional algarvia** Doce Fino | D. R. de Cultura do Algarve / Assoc. de Artesãos do barlavento ( Eugénia Militão) |
| 20:00 21:30 | **DOCAPESCA** Salada Montanheira | Tiborna | Xarém de berbigão e coentro | Filetes de cavala à Algarvia | ETP/Faro  (Chef Abílio Guerreiro) |
| 22:00 - 23:30 | **Leguminosas na Dieta Mediterrânica** Feijoada de Polvo Algarvio | Equipa SlowMed/RDM  (Chefs Abílio Guerreiro, Margarida Vargues, Frederico Lopes e Pedro Beleza) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3 de Setembro, sábado** | | |
| **Hora** | **Actividade** | **Dinamização** |
| 10:00 - 11:00 | **Oficina de doçaria tradicional algarvia** Estrelas de figo | D. R. de Cultura do Algarve / Assoc. de Artesãos do barlavento ( Eugénia Militão) |
| 11:00 - 12:30 | **Aquacultura: Qualidade e Sustentabilidade** Corvina / Ostras | IPMA  (Chef José Domingos) |
| 15:00 – 16:00 | **Gastronomia típica do Algarve** Raia Alhada | Confraria dos Gastrónomos do Algarve  (Chef Jorge Rodrigues) |
| 16:00 – 17:30 | **Borrego de raça "churra" | Vinhos do Algarve** Ensopado de Borrego de Raça Churra | Produtor Aníbal Neto (Chef Luis Costa) |
| 18:00 – 20:00 | **Doçaria Tradicional do Mediterrâneo** Gelado de Azeite | Boleima | Sericaia | Compota de Ameixa | ETP/Faro  (Chef Paula Mártires) |
| 20:30 - 23:30 | **Dieta Mediterrânica de Fusão** Cavala no forno com azeite, *harissa* e *ras-el-haenout |* *Bulgur* Libanês com legumes guarnecido com compota de tomate e citrinos | *Baklava* de pinhões com creme conventual de ovos e pistácios | Pera-rocha bêbada com *baharat*, *sumac* e citrinos do algarve | Polenta com sardinha Albardada, Humus e Baba Ganoush | Equipa SlowMed / RDM (Chefs Abílio Guerreiro, Margarida Vargues, Frederico Lopes e Pedro Beleza) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4 de Setembro, Domingo** | | |
| **Hora** | **Actividade** | **Dinamização** |
| 10:00 – 11:30 | **Actividade lúdico-pedagógica para crianças** Fazer pão de forma tradicional e prova de azeite aromatizados com ervas da Quinta | A Quinta  (Josefina Saias) |
| 11:30 – 13:00 | **À Descoberta da Dieta Mediterrânica** Actividade lúdico-gastronómica para crianças sobre os produtos e princípios básicos da Dieta Mediterrânica | Equipa SlowMed com a Nutricionista Catarina Vasconcelos |
| 15:00 – 16:00 | **Workshop Aromáticas Vivas “Descubra o poder das ervas aromáticas”** “As ervas aromáticas são essenciais para a Dieta Mediterrânica, dando sabor aos pratos de uma forma saudável, sem o uso excessivo de sal” | Aromáticas Vivas (Alexis Simões e Joana Oliveira - blogger de culinária “Entre Tachos e Sabores”) |
| 16:00 – 17:30 | **NATURAL.PT** Dos Enchidos e da Terra | Do Mar e da mata | Sobremesa | NATURAL.PT (Chefs Pedro Beleza e Bruno Senra) |
| 18:00 – 19:30 | **Cozinha Saudável** Polvo de Santa Luzia estufado com batata doce e salicórnia da ria formosa | Caldeirada de Barriga de Atum | ETP/VRSA | Lima com Pimenta (Chefs Adérito Almeida e Angela Oeiras) |
| 20:00 – 22:00 | **Demonstração de doçaria algarvia** “Bolo de Dom Rodrigo” | D. R. de Cultura do Algarve / Assoc. de Artesãos do barlavento ( Eugénia Militão) |
| **04/set** | 22:00 – 23:00 | **Leguminosas na Dieta Mediterrânica** Grão com Galinha do campo | Equipa SlowMed/RDM (Chefs Abílio Guerreiro, Margarida Vargues, Frederico Lopes e Pedro Beleza) |

Esta programação pode ser alterada em qualquer momento, em função de imprevistos de última hora.