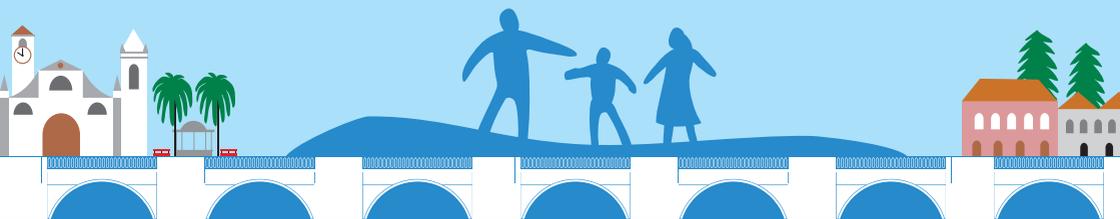
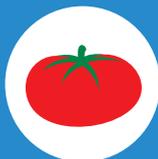


# PROGRAMA PROGRAMME

5 A 8 DE SETEMBRO 2019 SEPTEMBER 5<sup>TH</sup> TO 8<sup>TH</sup>



## VII FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA



7<sup>TH</sup> MEDITERRANEAN  
DIET FAIR **TAVIRA**

## PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE

A Feira da Dieta Mediterrânica, inserida no Plano de Salvaguarda aprovado pela UNESCO, resulta da inscrição da Dieta Mediterrânica na Lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade, a 4 de Dezembro de 2013 em Baku, com a inclusão de Portugal e da sua comunidade representativa Tavira.

A Dieta Mediterrânica é património vivo de todo o País, em sintonia com as Convenções da UNESCO e com relevância crescente nacional e internacional. É investigada e estudada pelas diversas ciências, sendo um legado das civilizações que originaram a nossa identidade cultural, língua e formas de viver, produzir e se alimentar, essenciais à valorização e fortalecimento das economias regionais.

A Dieta Mediterrânica é na actualidade um dos mais relevantes contributos para a preservação ambiental e prevenção das alterações climáticas, modelo de agricultura sustentável e de alimentação saudável.

O programa da VII Feira reflete o trabalho de parceria alargada, inclui feira institucional com presença de outros países, de instituições nacionais e regionais, mercado de produtores, mostras botânicas e de sementes, praça da convivialidade e restauração, provas e petiscos, música mediterrânica, poesia, dança e outras artes performativas, exposições e projecções, visitas ao património natural e cultural e muitas novidades.

## INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE OF HUMANITY

The Mediterranean Diet Fair, included in the Safeguard Plan approved by UNESCO results from the inclusion of the Mediterranean Diet on the Intangible Cultural Heritage of Humanity List, on December 4, 2013 in Baku, with the inclusion of Portugal and its representative community Tavira.

The Mediterranean Diet is a living heritage throughout the country, in line with the UNESCO Conventions and with increasing national and international relevance. It is investigated and studied by various sciences, being a legacy of the civilizations that originated our cultural identity, language and ways of living, producing and feeding, essential to the valorization and strengthening of regional economies.

The Mediterranean Diet is currently one of the most important contributions to environmental preservation and climate change prevention, a model of sustainable agriculture and healthy eating.

The 7th Fair program reflects the work of an extended partnership, including an institutional fair with the presence of other countries, national and regional institutions, producers market, botanical and seed shows, conviviality and restoration square, tasting and snacks, Mediterranean music, poetry, dance and other performing arts, exhibitions and projections, visits to the natural and cultural heritage and many new features.

# DIETA MEDITERRÂNICA

Atenção especial será dada às questões ambientais, procurar-se-á retirar o plástico da restauração e de outras actividades de consumo na Feira. A preservação dos cavalos-marinhos da Ria Formosa será tratada em exposição por alunos da escola D. Manuel I.

Haverá programas especialmente dedicados às crianças e jovens, com espectáculos educativos, jogos tradicionais, oficinas de construção de brinquedos e de artes populares. Como noutras edições, prevenção do acidente cardiovascular e aconselhamento saúde nutricional, actividades físicas e muitas ofertas culturais de matriz mediterrânica.

O MEDFEST no Mercado da Ribeira tratará experiências culinárias de oito países mediterrânicos.

As culturas da mesa e da festa, as relações de fraternidade e partilha estarão no centro desta Feira construída com e para todas as gerações.

Neste programa e na visita à Feira encontrará muitas atrações no Centro Histórico e em território envolvente.

Tavira e a cultura mediterrânica esperam por si.

**Seja bem-vindo à VII Feira da Dieta  
Mediterrânica!**

Special attention will be given to environmental issues, plastic will be sought from the restaurants and other activities at the Fair. The preservation of Ria Formosa seahorses will be at an exhibition by students from D. Manuel I.

There will be programs especially dedicated to children and young people, with educational shows, traditional games, toy building and folk arts workshops. As in other editions, cardiovascular prevention and nutritional health counselling, physical activities and many cultural offerings of Mediterranean origin.

MEDFEST in Mercado Ribeira will treat culinary experiences from eight Mediterranean countries.

Table and party cultures, fraternity and sharing relationships will be at the heart of this Fair built with and for all generations.

In this program and during the visit to the Fair you will find many attractions in the Historic Centre and surrounding territory.

Tavira and the Mediterranean culture await you.

**Welcome to the 7th Mediterranean Diet Fair!**

18h00| Abertura da Feira com entidades oficiais e convidadas

18.00| Opening of the fair with official and invited organizations

18h00| Banda Musical de Tavira – filarmónica | arruada

18.00| Banda Musical de Tavira – philharmonic | parade

18h00| Aqui há Tomate - mostra e prova de variedades de tomate por Bernardino Ramos (Colher para Semear) e Alonso Navarro Chaves (Red Andaluza de Semillas) | Mercado da Ribeira

18.00| Tomato available here! - exhibition and tasting of traditional varieties of tomato by Bernardino Ramos (Colher para Semear) and Alonso Navarro Chaves (Red Andaluza de Semillas) | Mercado da Ribeira

18h00| Receitas para mudar o mundo “Cidades e Comunidades Sustentáveis” – conversa com Paula Vaz (APA-ARH), pelo Centro Europe Direct Algarve | Casa André Pilarte

18.00| Recipes to change the world “Sustainable Cities and Communities” – talk with Paula Vaz (APA-ARH), by Centro Europe Direct Algarve | Casa André Pilarte

18h30| Kickboxe – atividade física pelo Hitio Gym | Jardim das Palmeiras

18.30| Kickboxe - physical activity by Hitio Gym | Jardim das Palmeiras

19h00| Internacional Conference on Sustainable Food Tourism – experiência gastronómica sustentável MEDFEST-FDM, pelos Chefs Vitor Sobral, Leopoldo Calhau, Abílio Guerreiro, Margarida Vargues, Adérito Almeida e Manuel Serra (CM Tavira/ In-Loco/ MEDFEST) | Mercado da Ribeira

19.00| Internacional Conference on Sustainable Food Tourism – sustainable gastronomic experience MEDFEST-FDM, by Chefs Vitor Sobral, Leopoldo Calhau, Abílio Guerreiro, Margarida Vargues, Adérito Almeida and Manuel Serra (CM Tavira/ In-Loco/ MEDFEST) | Mercado da Ribeira

19h00| Nádía Catarro e Teresa Viola pela Fado com História | Largo de Nossa Senhora da Piedade

19.00| Nádía Catarro and Teresa Viola – fado by Fado com História | Largo de Nossa Senhora da Piedade





**MONSIEUR DOUMANI**

19h00| Setkedjé - Devoção Mariana na Idade Média | Igreja das Ondas

19h30| B'rbicacho (Portugal) – baile pela Tradballs | Jardim do Coreto

20h00| Grupo Coral Cantadores do Desassossego de Beja – cante alentejano | itinerante

20h00| Cantares Lado a Lado - música popular portuguesa | Praça da Convivialidade/ restaurantes

21h00| Monsieur Doumani – música de Chipre | Castelo

22h30| Convívio Mediterrânico pelos Chefs Abílio Guerreiro e Margarida Vargues (MEDFEST/ In-Loco) | Mercado da Ribeira

22h30| Pedro Abrunhosa | Praça da República

19.00| Setkedjé – Marian devotion in the Middle Ages | Igreja das Ondas

19.30| B'rbicacho (Portugal) – traditional ball by Tradballs | Jardim do Coreto

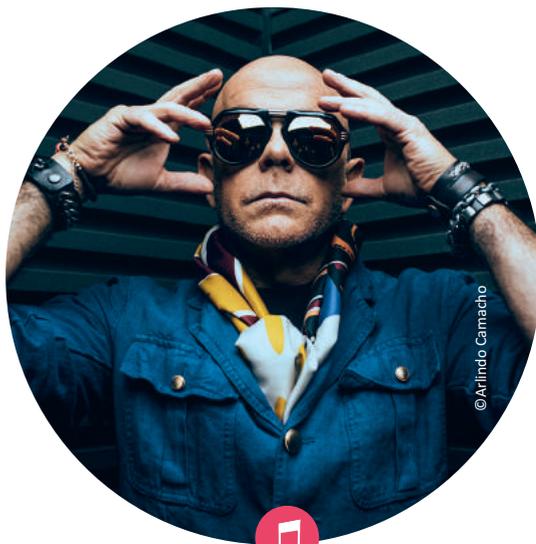
20.00| Grupo Coral Cantadores do Desassossego de Beja – cante alentejano (polyphonic singing from Alentejo) | parade

20.00| Cantares Lado a Lado - popular Portuguese music | Praça da Convivialidade/ restaurants

21.00| Monsieur Doumani – music from Cyprus | Castelo

22.30| Mediterranean living by Chefs Abílio Guerreiro and Margarida Vargues (MEDFEST/ In-Loco) | Mercado da Ribeira

22.30| Pedro Abrunhosa - music from Portugal | Praça da República



©Artindo Camacho



**PEDRO ABRUNHOSA**

10h00| 2ª edição “Gentes do Mercado” Dicas e Receitas – projecto de interação com as pessoas do Mercado pela DRC Algarve/ Associação Resmalhar/ Associação Internacional Paremiologia | Mercado Municipal

10h30| Coleção de fruteiras algarvias – visita pela DRAP Algarve | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

11h00| Artur Pastor e os Mundos do Sul e Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar - visita às exposições | Museu Municipal de Tavira/ Palácio da Galeria

11h00| Aqui há Tomate - mostra e prova de variedades de tomate por Bernardino Ramos (Colher para Semear) e Alonso Navarro Chaves (Red Andaluza de Semillas) | Mercado Municipal

12h30| À roda do Prato Certo por Catarina Vasconcelos e Ana Poeta (Prato Certo – Portugal Inovação Social/ CM Tavira/ In-Loco) | Mercado Municipal

12h30| Desafio Societal para a Especialização Inteligente do Algarve – conversa à volta da mesa pela CCDR Algarve | ponto de encontro: Mercado Municipal

10.00| 2nd edition “Gentes do Mercado” Tips and Recipes – interaction project with people from the market by DRC Algarve/ Associação Resmalhar/ Associação Internacional Paremiologia | Mercado Municipal

10.30| Collection of Algarve fruit trees – visit by DRAP Algarve | Centro de Experimentação Agrária de Tavira (CEAT)

11.00| Artur Pastor e os Mundos do Sul and Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar – guided tour to the exhibitions | Museu Municipal de Tavira/ Palácio da Galeria

11.00| Tomato available here! - exhibition and tasting of traditional varieties of tomato by Bernardino Ramos (Colher para Semear) and Alonso Navarro Chaves (Red Andaluza de Semillas) | Mercado Municipal

12.30| Around the Right Plate by Catarina Vasconcelos e Ana Poeta (Prato Certo – Portugal Inovação Social/ CM Tavira/ In-Loco) | Mercado Municipal

12.30| Societal challenge for the smart specialization of Algarve – talk around the table by CCDR Algarve | meeting point: Mercado Municipal





18h00| O melhor peixe do mundo: Carapau pelo Chef Abílio Guerreiro (Docapesca/ EHTA) | Mercado da Ribeira

18h00| Receitas para mudar o mundo "Produção e consumos sustentáveis" – conversa com M. Lurdes Carvalho (CCDR), pelo Centro Europe Direct Algarve | Casa André Pilarte

18h30| Boxe – atividade física pelo Centro de Cultura Física de Tavira | Jardim das Palmeiras

19h00| Luana Velasques e Renato Nené pela Fado com História | Largo de Nossa Senhora da Piedade

19h00| Evoéh - a magia na voz da mulher sefardita | Igreja das Ondas

19h30| Danças francesas – oficina pela Tradballs | Jardim do Coreto

18.00| The best fish in the world: horse mackerel by Chef Abílio Guerreiro (Docapesca/ EHTA) | Mercado da Ribeira

18.00| Recipes to change the world "Sustainable production and consumption" – talk with M. Lurdes Carvalho (CCDR), by Centro Europe Direct Algarve | Casa André Pilarte

18.30| Boxe - physical activity by Centro de Cultura Física de Tavira | Jardim das Palmeiras

19.00| Luana Velasques and Renato Nené – fado by Fado com História | Largo de Nossa Senhora da Piedade

19.00| Evoéh - the magic in the Sephardic woman's voice | Igreja das Ondas

19.30| French dances - workshop by Tradballs | Jardim do Coreto



20h00| O Algarve à mesa: a Serra, o Mar, o Barrocal pelo Chef Constantino Brito (Confraria dos Gastrónomos do Algarve/ EHTA) | Mercado da Ribeira

20h00| Pérolas do Gilão - música popular portuguesa | Praça da Convivialidade/ restaurantes

21h00| Asmaa Hamzaoui & Bnat Timbouktou – música de Marrocos | Castelo

22h00| Dieta Mediterrânica In Loco pelos Chefs Margarida Vargues e Abílio Guerreiro (MEDFEST/ In-Loco) | Mercado da Ribeira

22h30| Sílvia Perez Cruz – música de Espanha | Praça da República

24h00| Duo Brotto-Milleret (França) – baile pela Tradballs | Jardim do Coreto



© Cesar Lucadamo



SILVIA PEREZ CRUZ

20.00| Algarve at table: the hills (Serra), the Sea, the Barrocal by Chef Constantino Brito (Confraria dos Gastrónomos do Algarve/ EHTA) | Mercado da Ribeira

20.00| Pérolas do Gilão - popular Portuguese music | Praça da Convivialidade/ restaurants

21.00| Asmaa Hamzaoui & Bnat Timbouktou – music from Morocco | Castelo

22.00| Mediterranean Diet In Loco by Chefs Margarida Vargues and Abílio Guerreiro (MEDFEST/ In-Loco) | Mercado da Ribeira

22.30| Sílvia Perez Cruz – music from Spain | Praça da República

24.00| Duo Brotto-Milleret (France) - traditional ball by Tradballs | Jardim do Coreto



ASMAA HAMZAOUI &amp; BNAT TIMBOUKTOU



©Khalil Mounji



09h00| Ioga pela Áshrama Tavira | Arcadas dos Paços do Concelho

09h30| Sal e Salinas - visita a um sistema de salinas tradicional pelo Centro Ciência Viva de Tavira | ponto de encontro: estacionamento em terra batida junto à rotunda do Centro Comercial Tavira Gran-Plaza

10h00| 2ª edição “Gentes do Mercado” Dicas e Receitas – projecto de interação com as pessoas do Mercado pela DRC Algarve/ Associação Resmalhar/ Associação Internacional Paremiologia | Mercado Municipal

11h00| Mãos na massa – os segredos do pão por Catarina Vasconcelos e pelo Chef Abílio Guerreiro (Prato Certo – Portugal Inovação Social/ CM Tavira/ In-Loco) | Mercado Municipal

11h00| Artur Pastor e os Mundos do Sul - visita pelo fotógrafo Fernando Ricardo | Museu Municipal de Tavira/ Palácio da Galeria

11h00| Jump – atividade física pelo Gymnasyum Tavira | Jardim das Palmeiras

09.00| Yoga by Áshrama Tavira | Arcadas dos Paços do Concelho

09.30| Salt and salt pans – visit to a traditional salt pan system by Centro Ciência Viva de Tavira | meeting point: parking next to Shopping Center Tavira Gran-Plaza roundabout

10.00| 2nd edition “Gentes do Mercado” Tips and Recipes – interaction project with people from the market by DRC Algarve/ Associação Resmalhar/ Associação Internacional Paremiologia | Mercado Municipal

11.00| Hands in the dough – os segredos do pão by Chef Abílio Guerreiro and Catarina Vasconcelos (Prato Certo – Portugal Inovação Social/ CM Tavira/ In-Loco) | Mercado Municipal

11.00| Artur Pastor e os Mundos do Sul – guided tour by the photographer Fernando Ricardo | Museu Municipal de Tavira/ Palácio da Galeria

11.00| Jump - physical activity by Gymnasyum Tavira | Jardim das Palmeiras



© Arquivo Municipal de Lisboa



ARTUR PASTOR E  
OS MUNDOS DO SUL



12h00| Cia. Flamenco Anamarga – flamenco | Mercado Municipal

12h30| Descubra a Dieta Mediterrânica através dos sentidos por Catarina Vasconcelos e pelo Chef Abílio Guerreiro (Prato Certo – Portugal Inovação Social/ CM Tavira/ In-Loco) | Mercado Municipal

12h30| Grupo Coral “As Ceifeiras de Pias” – cante alentejano | Jardim do Coreto

13h00| Rancho Folclórico de Santa Catarina | Praça da Convivialidade/ restaurantes

16h00| Slow cooking – uma cozinha de origem por Otilia Eusébio (Confraria Gastronómica da Serra do Caldeirão) | Mercado da Ribeira

17h00| Ensemble Andalusi de Tetuán - música andalusi | Igreja das Ondas

17h30| Extração de sementes – oficina de produção por Bernardino Ramos | stand Colher para Semear

12.00| Cia. Flamenco Anamarga – flamenco | Mercado Municipal

12.30| Discover the Mediterranean Diet through the senses by Catarina Vasconcelos and Chef Abílio Guerreiro (Prato Certo – Portugal Inovação Social/ CM Tavira/ In-Loco) | Mercado Municipal

12.30| Grupo Coral “As Ceifeiras de Pias” – cante alentejano (polyphonic singing from Alentejo) | Jardim do Coreto

13.00| Rancho Folclórico de Santa Catarina | Praça da Convivialidade/ restaurants

16.00| Slow cooking – an origin kitchen by Otilia Eusébio (Confraria Gastronómica da Serra do Caldeirão) | Mercado da Ribeira

17.00| Ensemble Andalusi de Tetuán –andalusi music | Igreja das Ondas

17.30| Seed Extraction – production workshop by Bernardino Ramos | Colher para Semear stand





18h00| Petiscos rápidos e fáceis de fazer pelo Chef Jorge Rodrigues (EHTVRS/ Ginjinha da Fonte) | Mercado da Ribeira

18.00| Quick and easy snacks by Chef Jorge Rodrigues (EHTVRS/ Ginjinha da Fonte) | Mercado da Ribeira

18h00| “Guitarristas lendários” pelo Trio Pedro Caldeira Cabral – guitarra portuguesa | Igreja da Misericórdia

18.00| “Guitarristas lendários” by Trio Pedro Caldeira Cabral – Portuguese guitar | Igreja da Misericórdia

18h00 | Suporte básico de vida – demonstração pela Senillfe/Fundação Portuguesa de Cardiologia – delegação do Algarve | junto ao Jardim do Coreto

18.00| Basic support of life – show by Senillfe/Fundação Portuguesa de Cardiologia – delegação do Algarve | near to Jardim do Coreto

18h00| Receitas para mudar o mundo “Oceanos e Mares” – conversa com Nicola Blanc, pelo Centro Europe Direct Algarve | Casa André Pilarte

18.00| Recipes to change the world “Oceans and Seas” – talk with Nicola Blanc, by Centro Europe Direct Algarve | Casa André Pilarte

18h30| Jump/ HIIT/GAP – Atividade física pelo Espaço d’Elite | Jardim das Palmeiras

18.30| Jump/ HIIT/GAP - physical activity by Espaço d’Elite | Jardim das Palmeiras

19h00| Argentina Freire e Sara Gonçalves pela Fado com História | Largo de Nossa Senhora da Piedade

19.00| Argentina Freire and Sara Gonçalves – fado by Fado com História | Largo de Nossa Senhora da Piedade

19h30| Danças italianas e europeias – oficina pela Tradballs | Jardim do Coreto

19.30| Italian and european dances - workshop by Tradballs | Jardim do Coreto




**CÜNEYT SEPTEÇI  
& ORCHESTRA**

20h00| Inovação gastronómica: pescado de aquacultura pelo Chef Abílio Guerreiro (Docapesca/APA/ EHTA) | Mercado da Ribeira

20h00| Rancho Folclórico de Santo Estêvão | Praça da Convivialidade/ restaurantes

20h00| Cia. Flamenco Anamarga – flamenco | Átrio da Igreja da Misericórdia

21h00| Cüneyt Sepetçi & Orchestra Dolapdere – música da Turquia | Castelo

22h00| Produtos sazonais e locais da Dieta Mediterrânica pelos Chefs Margarida Vargues e Abílio Guerreiro (MEDFEST/ In-Loco) | Mercado da Ribeira

22h30| Katia Guerreiro – fado | Praça da República

24h00| I Fratelli Tarzanelli (Itália) – baile pela Tradballs | Jardim do Coreto

20.00| Gastronomic innovation: aquaculture fish by Chef Abílio Guerreiro (Docapesca/APA/ EHTA) | Mercado da Ribeira

20.00| Rancho Folclórico de Santo Estêvão | Praça da Convivialidade/ restaurants

20.00| Cia. Flamenco Anamarga – flamenco | Átrio da Igreja da Misericórdia

21.00| Cüneyt Sepetçi & Orchestra Dolapdere – music from Turquia | Castelo

22.00| Seasonal and Local Products of the Mediterranean Diet by Chefs Margarida Vargues and Abílio Guerreiro (MEDFEST/ In-Loco) | Mercado da Ribeira

22.30| Katia Guerreiro – fado | Praça da República

24.00| I Fratelli Tarzanelli (Italy) - traditional ball by Tradballs | Jardim do Coreto


**KÁTIA GUERREIRO**


11h00| Aula de grupo - atividade física pela CM Távira/CPSE | Jardim das Palmeiras

11h00| Artur Pastor e os Mundos do Sul e Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar - visita às exposições | Museu Municipal de Távira/ Palácio da Galeria

11h30 e 16h00| Bombos de Santa Marta de Portuzelo (Viana do Castelo) – música popular portuguesa | itinerante

12h30| Cantadeiras Vale do Neiva (Alto Minho) – música popular portuguesa | Jardim do Coreto

13h00| Rancho Folclórico de Távira | Praça da Convivialidade/ restaurantes

16h00| Aquacultura: corvina pelo Chef Abílio Guerreiro (IPMA/EHTA) | Mercado da Ribeira

17h00| 9 Musas – mitologia grega pelo Karlik Danza Teatro| itinerante

17h30| Extração de sementes – oficina de produção por Alonso Navarro Chaves | stand Red Andaluza de Semillas

11.00| Group class - physical activity by CM Távira/CPSE | Jardim das Palmeiras

11.00| Artur Pastor e os Mundos do Sul and Dieta Mediterrânica – Património Cultural Milenar - guided tour to the exhibitions | Museu Municipal de Távira/ Palácio da Galeria

11.30 and 16.00| Bombos de Santa Marta de Portuzelo (Viana do Castelo) – popular Portuguese music | parade

12.30| Grupo Cantadeiras do Vale do Neiva (Alto Minho) – popular Portuguese music | Jardim do Coreto

13.00| Rancho Folclórico de Távira | Praça da Convivialidade/ restaurants

16.00| Aquaculture: croaker by Chef Abílio Guerreiro (IPMA/EHTA) | Mercado da Ribeira

17.00| 9 Muses – Greek mythology by Karlik Danza Teatro| parade

17.30| Seed Extraction – production workshop by Alonso Navarro Chaves | Red Andaluza de Semillas stand





 Demonstrações culinárias  
Showcookings

 Jardim Mediterrânico/  
espécies botânicas  
Mediterranean Garden/  
botanical species

 Espetáculos  
Shows/concerts

 Largo do Brincar  
Playtime square

 Praça da Convivialidade  
Conviviality Square/Restaurants

 Jardim das Palmeiras

 Exposições  
Exhibitions

 Expositores  
Exhibitors

 Limite do Recinto da Feira da Dieta Mediterrânica Fair Arena

 Secretariado Organization

 Loja da Dieta Mediterrânica Mediterranean Diet Shop

18h00| Caprichos Mediterrânicos do Guadiana pelos Chefs Fábio Zerbo e Ângela Oeiras (EHTVRS/ LPA The Culinary Bar) | Mercado da Ribeira

18h00| Segue-me à Capela - música popular portuguesa | Igreja da Misericórdia

18h00| Suporte básico de vida – demonstração pela Senillfe/Fundação Portuguesa de Cardiologia – delegação do Algarve | junto ao Jardim do Coreto

18h00| Receitas para mudar o mundo “Vida Saudável” – conversa com Profª Maria Palma Mateus (Ualg), pelo Centro Europe Direct Algarve | Casa André Pilarte

18h30| Treino funcional – atividade física pelo Golden Club Health & Fitness | Jardim das Palmeiras

19h00| Inês Graça e Pedro Viola pela Fado com História | Largo de Nossa Senhora da Piedade



18.00| Mediterranean Caprices from Guadiana by Chefs Fábio Zerbo and Ângela Oeiras (EHTVRS/ LPA the Culinary Bar) | Mercado da Ribeira

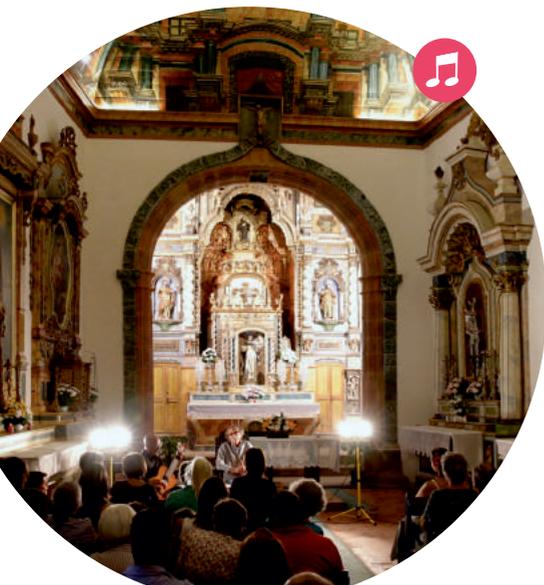
18.00| Segue-me à Capela – popular Portuguese music | Igreja da Misericórdia

18.00| Basic support of life – show by Senillfe/Fundação Portuguesa de Cardiologia – delegação do Algarve | near to Jardim do Coreto

18.00| Recipes to change the world “Healthy life” – talk with Professor Maria Palma Mateus (UAlg), by Centro Europe Direct Algarve | Casa André Pilarte

18.30| Functional training - physical activity by Golden Club Health & Fitness | Jardim das Palmeiras

19.00| Inês Graça and Pedro Viola – fado by Fado com História | Largo de Nossa Senhora da Piedade



19h00| No mar não há marcos... – trabalho multidisciplinar em torno da obra de Raul Brandão, “Os pescadores” (atores: Sandro Pires e Renato Aires; músicos: Tomas Tello, Stelmo Barbosa e André Rocha; Cantoras: Ana Pi e Emanuela Furtado) | Igreja das Ondas

20h00| Marenostrum – música do Mediterrâneo | Jardim do Coreto

20h00| Duologia da cavala pelo Chef Adérito Almeida (EHTVRS/ Vila Mont Farm House/ Associação de Pescadores Santo António de Arenilha) | Mercado da Ribeira

20h00| Rancho Folclórico da Luz | Praça da Convivialidade/ restaurantes

21h00| Banda Adriatica – música da Itália | Castelo

22h00| Papas casadas, Papas de milho com berbigão e camarão pelo Chef Margarida Vargues (Algarve Cooking Vacation/Tertúlia Algarvia) | Mercado da Ribeira

22h30| “Nação Valente” por Sérgio Godinho com Camané e Manuela Azevedo | Praça da República

24h00| Trotabanda (Espanha) - baile tradicional pela Tradballs | Jardim do Coreto

19.00 | No mar não há marcos... – multidisciplinary work around Raul Brandão's work, “Os pescadores” (actors: Sandro Pires and Renato Aires; musicians: Tomas Tello, Stelmo Barbosa and André Rocha; singers: Ana Pi and Emanuela Furtado) | Igreja das Ondas

20.00| Marenostrum – music from the Mediterranean | Jardim do Coreto

20.00| Mackerel Duology by Chef Adérito Almeida (EHTVRS/ Vila Mont Farm House/ Associação de Pescadores Santo António de Arenilha) | Mercado da Ribeira

20.00| Rancho Folclórico da Luz | Praça da Convivialidade/ restaurants

21.00| Banda Adriatica – music from Italy| Castelo

22.00| “Papas casadas”, corn porridge with cockles and shrimp by Chef Margarida Vargues (Algarve Cooking Vacation/Tertúlia Algarvia) | Mercado da Ribeira

22.30| “Nação Valente” by Sérgio Godinho with Camané and Manuela Azevedo – music from Portugal | Praça da República

24.00| Trotabanda (Spain) - traditional ball by Tradballs | Jardim do Coreto



**“NAÇÃO VALENTE”  
SÉRGIO GODINHO COM  
CAMANÉ E MANUELA  
AZEVEDO**

**5 de setembro, quinta-feira**

18h00| Malabarista - Portugal - oficina de construção de brinquedo pelo Museu do Brincar | Largo do Brincar

18h30| Aprende a tratar da água | Stand da Tavira Verde

19h00| O Cardume – teatro pelo Historioscopio Teatro de Marionetas | Largo do Brincar

20h00| Cria com o lixo | Stand da Tavira Verde

21h30| Aprende a reciclar | Stand da Tavira Verde

**6 de setembro, sexta-feira**

18h00| Bonecas de Cereal de Creta - Grécia - oficina de construção de brinquedo pelo Museu do Brincar | Largo do Brincar

18h30| Cria com o lixo | Stand da Tavira Verde

19h00| Fungaguinhos - música para a infância de José Barata Moura – Largo do Brincar

21h00| Aprende a reciclar - Stand da Tavira Verde

**7 de setembro, Sábado**

11h00| Tinturaria Vegetal - Marrocos - oficina de tingimento pelo Museu do Brincar – Largo do Brincar

11h00| Cria com o lixo | Stand da Tavira Verde

12h00| Aprende a tratar da água | Stand da Tavira Verde



**O CARDUME**

**Thursday, September 5th**

18.00| Juggler - Portugal - toy building workshop by Museu do Brincar | Largo do Brincar

18.30| Learn how to treat water | Tavira Verde stand

19.00| O Cardume - puppets by Historioscopio Teatro de Marionetas | Largo do Brincar

20.00| Create with trash | Tavira Verde stand

21.30| Learn to recycle | Tavira Verde stand

**Friday, September 6th**

18.00| Cereal Dolls from Crete - Greece - toy building workshop by Museu do Brincar | Largo do Brincar

18.30| Create with trash | Tavira Verde stand

19.00| Fungaguinhos – music for childhood from José Barata Moura | Largo do Brincar

21.00| Learn to recycle | Tavira Verde stand

**Saturday, September 7th**

11.00| Vegetable Dyeing - Morocco - dyeing workshop by Museu do Brincar | Largo do Brincar

11.00| Create with trash | Tavira Verde stand

12.00| Learn how to treat water | Tavira Verde stand

16h00| O Percurso da Lã – Histórias enleadas - oficina pela Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

18h00| Czar Assaka Amazigh – Marrocos - oficina de construção de um tear pelo Museu do Brincar | Largo do Brincar

19h00| Dança da Chuva - teatro pela Companhia de Teatro Elefante Elegante (Espanha) | Largo do Brincar

19h00| Joga com o lixo | Stand da Tavira Verde

21h00| Cria com o lixo | Stand da Tavira Verde

**8 de setembro, Domingo**

11h00| Zambomba – Espanha - oficina de construção de um brinquedo pelo Museu do Brincar | Largo do Brincar

11h00| Cria com o lixo | Stand da Tavira Verde

12h00| Aprende a reciclar | Stand da Tavira Verde

15h00| Europa & Estórias... de encher o papo – conto teatralizado pela Centro Europe Direct Algarve | Largo do Brincar

16.00| The Wool Path – Linked stories - workshop by Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

18.00| Czar Assaka Amazigh – Morocco - workshop of building a loom by Museu do Brincar | Largo do Brincar

19.00| Dança da Chuva - theatre by Companhia de Teatro Elefante Elegante (Spain) | Largo do Brincar

19.00| Play with trash | Tavira Verde stand

21.00| Create with trash | Tavira Verde stand

**Sunday, September 8th**

11.00| Zambomba – Spain - toy building workshop by Museu do Brincar | Largo do Brincar

11.00| Create with trash | Tavira Verde stand

12.00| Learn to recycle | Tavira Verde stand

15.00| Europa & Estórias... de encher o papo – theatrical tale by Centro Europe Direct Algarve | Largo do Brincar

DANÇA DA CHUVA



16h00| Jardins Secretos - oficina de flora mediterrânea pela Semente de Alfarroba | Largo do Brincar

16h00| Cria com o lixo | Stand da Tavira Verde

18h00| Marionetas Sicilianas – Itália - oficina de construção de brinquedos pelo Museu do Brincar | Largo do Brincar

18h00| Aprende a tratar da água | - Stand da Tavira Verde

19h00| O Nabo Gigante – teatro pela Companhia de Teatro Partículas Elementares | Largo do Brincar

21h00| Aprende a reciclar | Stand da Tavira Verde

22h00| Joga com o lixo | Stand da Tavira Verde

### ATIVIDADES EM PERMANÊNCIA

Largo Dona Ana

“Brinquedos Representativos dos Países da Dieta Mediterrânea” - exposição “Jogos de Todos os Tempos” - jogos tradicionais

Rua da Galeria

“Cavalos-Marinhos na Ria Formosa”- exposição de trabalhos dos alunos da Escola D. Manuel I

Stand do Centro Europe Direct do Algarve  
“Hora da Europa = Hora do Planeta”



### O NABO GIGANTE



16.00| Secret Gardens - mediterranean flora workshop by Semente de Alfarroba | Largo do Brincar



16.00| Create with trash | Tavira Verde stand

18.00| Sicilian Puppets – Italy - toy building workshop by Museu do Brincar | Largo do Brincar

18.00| Learn how to treat water | Tavira Verde stand

19.00| O Nabo Gigante – theatre by Companhia de Teatro Partículas Elementares | Largo do Brincar

21.00| Learn to recycle | Tavira Verde stand

22.00| Create with trash | Tavira Verde stand

### PERMANENT ACTIVITIES

Largo Dona Ana

“Representative Toys from Mediterranean Diet Countries” - exhibition “All Time Games” - traditional games

Rua da Galeria

“Seahorses in Ria Formosa”- exhibition of works by the students of Escola D. Manuel I

Centro Europe Direct do Algarve Stand “Europe time = Planet Time”

## MEDFEST

5 Set. | International Conference on Sustainable Food Tourism | Pousada do Convento da Graça

## MEDFEST

Sep. 5th | International Conference on Sustainable Food Tourism | Pousada do Convento da Graça

## RESTAURANTES E TASQUINHAS DA FEIRA

PRAÇA DA CONVIVALIDADE – PARQUE DO PALÁCIO DA GALERIA

Este ano os estabelecimentos participantes terão disponíveis, entre outras, ementas mediterrânicas a preços únicos.

Restaurantes:

- prato principal, bebida e copo reutilizável – 10€
  - ementa infantil – prato principal, sobremesa, bebida e copo reutilizável – 7,50€
- Tasquinhas:
- petisco, bebida e copo reutilizável – 6€

## RESTAURANTS AND EATERIES AT THE FAIR

PRAÇA DA CONVIVALIDADE – PARQUE DO PALÁCIO DA GALERIA

This year participating establishments will have, among others, Mediterranean menus at one-time prices.

Restaurants:

- main course, drink and reusable glass - 10€
- Children's menu - main course, dessert, drink and reusable glass – 7,50€

Eateries:

- snack, drink and reusable glass – 6€

## SAÚDE E NUTRIÇÃO

JARDIM DAS PALMEIRAS

Prestação de primeiros socorros e assistência. Promoção de modos de vida e hábitos alimentares saudáveis pela Cruz Vermelha Portuguesa

Despistagem de glicémia e tensão arterial/ projecto mundial erradicação da hepatite pelo Rotary Clube Tavira

## HEALTH AND NUTRITION

JARDIM DAS PALMEIRAS

Provision of first aid and assistance. Promotion of healthy lifestyles and eating habits by Cruz Vermelha Portuguesa

Blood glucose and blood pressure screening / worldwide hepatitis eradication project by Rotary Clube Tavira



## MOSTRAS

Jardim Mediterrânico - mostra de espécies botânicas autóctones (CM Tavira/Viveiros Monterosa) | Jardim do Castelo



Mostra de variedades locais de cereais | stand da Red Andaluza de Semillas

Mostra de variedades tradicionais de Sementes Portugal e Andaluza | stands Colher para Semear e Red Andaluza de Semillas

Lagar de Santa Catarina, Jaap Honekamp, Sabor do Sul e Mosqueira Agrícola – provas e degustações | Mercado da Ribeira

Mostra de variedades locais de amêndoa do Algarve (In-Loco/DRAP Algarve) | Mercado da Ribeira

8 Projetos-piloto (Portugal, Grécia, Espanha, França, Chipre, Itália, Eslovénia, Croácia) | stand MEDFEST

Uso eficiente da água pela DRAP Algarve/ Águas do Algarve | stand DRAP Algarve

Templo da Saúde baseado na Dieta Mediterrânica e Decálogo da Dieta Mediterrânica pela DRAP Algarve | stand DRAP Algarve

## SHOWS

Mediterranean garden – exhibition of indigenous botanical species (CM Tavira/Viveiros Monterosa) | Jardim do Castelo

Show of local cereal varieties | Red Andaluza de Semillas stand

Show of traditional varieties of seeds Portugal and Andalusia Colher para Semear and Red Andaluza de Semillas stands

Lagar de Santa Catarina, Jaap Honekamp, Sabor do Sul and Mosqueira Agrícola – tastings | Mercado da Ribeira

Show of local almond varieties from Algarve (In-Loco/DRAP Algarve) | Mercado da Ribeira

8 Pilot Projects (Portugal, Greece, Spain, France, Cyprus, Italy, Slovenia, Croatia) | MEDFEST stand

Efficient use of water by DRAP Algarve/ Águas do Algarve | DRAP Algarve stand

Health Temple based on the Mediterranean Diet and Decalogue of the Mediterranean Diet by DRAP Algarve | DRAP Algarve stand



## EXPOSIÇÕES E ARTES PLÁSTICAS

5 a 7 Set. 07h00-15h00 (Mercado Municipal) / 8 Set. 11h00-23h00 (Mercado da Ribeira) | “We feed the world, nós alimentamos o Mundo” - exposição fotográfica pela In-Loco/ Red Andaluza de Semillas/ Gaia Foundation

Voluntariado ambiental para a água pelo Centro Europe Direct Algarve/ APA-ARH | Casa André Pilarte

Pomar Tradicional de Sequeiro do Algarve pela In-Loco / CM Loulé | Mercado da Ribeira

Os alimentos que desperdiçamos pelo DWOFF - Don't waste our future/ In-Loco | Mercado da Ribeira

Fotografia na rua pela Nafa | Rua da Galeria

Dieta Mediterrânica - Património Cultural Milenar | Museu Municipal de Tavira/Palácio da Galeria

Artur Pastor e os Mundos do Sul | Museu Municipal de Tavira/Palácio da Galeria

Tavira Islâmica | Museu Municipal de Tavira/Núcleo Islâmico

Palmira, Rainha do Deserto | Museu Municipal de Tavira/Núcleo Islâmico

## EXHIBITIONS AND PLASTIC ARTS

Sep. 5th to 7th, 07.00-15.00 (Mercado Municipal) / Sep. 8th, 11.00-23.00 (Mercado da Ribeira) | “We feed the world, nós alimentamos o Mundo” - photographic exhibition by In-Loco/ Red Andaluza de Semillas/ Gaia Foundation

Environmental Volunteering for Water by Centro Europe Direct Algarve/ APA-ARH | Casa André Pilarte

Algarve Traditional rainfed orchard by In-Loco / CM Loulé | Mercado da Ribeira

The food we waste by DWOFF - Don't waste our future/ In-Loco | Mercado da Ribeira

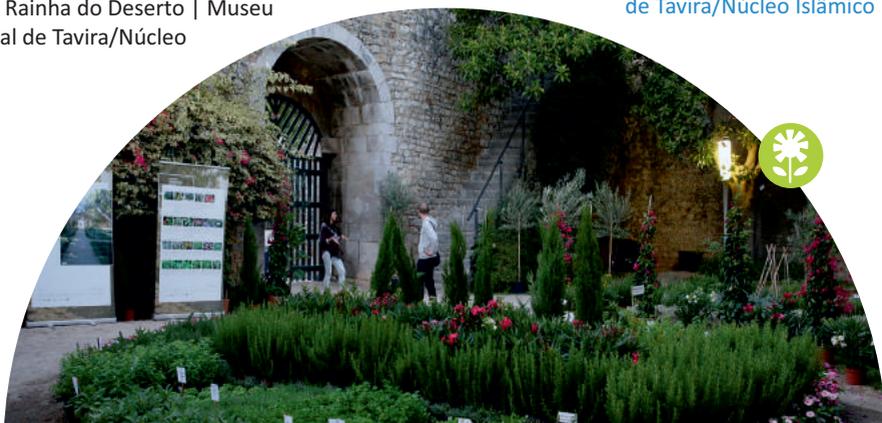
Street Photography by Nafa | Rua da Galeria

Dieta Mediterrânica - Património Cultural Milenar | Museu Municipal de Tavira/Palácio da Galeria

Artur Pastor e os Mundos do Sul | Museu Municipal de Tavira/Palácio da Galeria

Tavira Islâmica | Museu Municipal de Tavira/Núcleo Islâmico

Palmira, Rainha do Deserto | Museu Municipal de Tavira/Núcleo Islâmico





4 Set. 21h00| Marcha passeio da Dieta Mediterrânica pela CM Tavira/CPSE | Ponto de encontro: Praça da República

5 e 6 Set. | II Encontro de Estátuas Vivas pela Armação do Artista | vários locais da feira

7 Set. | Aulas sobre os instrumentos da Banda | stand Banda Musical de Tavira

Retrato de época pela Nafa | Rua da Galeria

Sep. 4th 21.00| Mediterranean Diet walk by CM Tavira/CPSE | Meeting Point: Praça da República

Sep. 5th and 6th| 2nd Living Statues Meeting by Armação do Artista | fair arena

Sep. 7th | Class instruments lessons | Banda Musical de Tavira stand

Period portrait by Nafa | Rua da Galeria



## ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO TURÍSTICA\*

\* Preços, descontos, informações detalhadas e inscrição prévia obrigatória com as entidades organizadoras

5 Set. 09h30- 13h00 | À Descoberta da Ria Formosa

6 Set. 09h30- 13h00 | Rota das Colinas

7 Set. 09h30- 13h00 | Rota das Barragens

Partida: Rua João Vaz Corte Real, 23-A

Org: Abílio Bikes Shop & Rentals |

www.abiliobikes.com | 281323467 |

info@abiliobikes.com

5 a 8 Set. 10h00-13h00/15h00-18h00 (de hora em hora) | Passeio no Comboio Turístico de Tavira

Partida: Rua Borda d'Água de Aguiar

Org: Delgaturis, Empreendimentos Turísticos

Lda. | www.delgaturis.com | 967709400 |

geral@delgaturis.com

5 a 8 Set. 10h00-18h00 | Percurso Tapas e Vinho | Percurso com visita à destilaria de medronho – Atelier de Medronho | Percurso Sal

Partida: Rua Borda d'Água de Aguiar

Org: Happy Tuk Tours | 964070056 |

happytuktours@gmail.com

## TOURIST ENTERTAINMENT ACTIVITIES\*

\* Prices, discounts, detailed information and compulsory advance registration with the enterprises

Sep. 5th, 09.30- 13.00 | Discover Ria Formosa

Sep. 6th, 09.30- 13.00 | Route of the hills

Sep. 7th, 09.30- 13.00 | Route of the dams

Departure: Rua João Vaz Corte Real, 23-A

Org: Abílio Bikes Shop & Rentals |

www.abiliobikes.com | 281323467 |

info@abiliobikes.com

Sep. 5th to 8th, 10.00-13.00/15.00-18.00 (every hour) | Touristic train tour in Tavira

Departure: Rua Borda d'Água de Aguiar

Org: Delgaturis, Empreendimentos Turísticos

Lda. | www.delgaturis.com | 967709400 |

geral@delgaturis.com

Sep. 5th to 8th, 10.00-18.00 | Wine and tapas tour | Medronho distillery tour | Salt tour

Departure: Rua Borda d'Água de Aguiar

Org: Happy Tuk Tours | 964070056 |

happytuktours@gmail.com



## ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO TURÍSTICA\*

5 a 8 Set. 11h00, 13h00, 15h00| Tour por Castro Marim

Local: a definir pelo cliente

5 a 8 Set. horário a definir| Visita à Fábrica da Cortiça em São Brás de Alportel

Local: a definir pelo cliente

Org: Prestige Private Drivers |

[www.prestigeprivatedrivers.pt](http://www.prestigeprivatedrivers.pt) | 930608009 |

[info@prestigeprivatedrivers.com](mailto:info@prestigeprivatedrivers.com)

5 a 8 Set. 11h00, 15h00, 17h00| City tour

6 Set. 09h00| Passeio pedestre quintas e noras – Santa Catarina da Fonte do Bispo

7 Set. 09h00| Passeio Pego do Inferno

Partida: Loja Tuk Tuk Tavira - Rua Almirante Cândido dos Reis, 43

Org: Tuk Tuk Tavira | [www.tuktuktavira.com](http://www.tuktuktavira.com) |

916994889 | [geral@tuktuktavira.com](mailto:geral@tuktuktavira.com)

5 a 8 Set. todo o dia| Passeio de segway pela Ria Formosa

Local: Campo de Golfe Quinta da Ria

Org: Segs & the City| [www.segsandthecity.com](http://www.segsandthecity.com)

| 914225804 | [segsandthecity@gmail.com](mailto:segsandthecity@gmail.com)

5 a 8 Set. todo o dia| Passeio em barco solar

Local: Tavira-Rua José Pires Padinha/ Cabanas-Av. Ria Formosa

Org: Solar Moves| [www.solarmoves.pt](http://www.solarmoves.pt) |

927702167 | [geral@solarmoves.pt](mailto:geral@solarmoves.pt)

## TOURIST ENTERTAINMENT ACTIVITIES\*

Sep. 5th to 8th, 11.00, 13.00, 15.00| Castro Marim tour

Local: pick up to be defined with the client

5 to 8 Sep. time to be defined with the client | Cork tour – visit to the cork plant in São Brás de Alportel

Local: a pick up to be defined with the client

Org: Prestige Private Drivers |

[www.prestigeprivatedrivers.pt](http://www.prestigeprivatedrivers.pt) | 930608009 |

[info@prestigeprivatedrivers.com](mailto:info@prestigeprivatedrivers.com)

Sep. 5th to 8th, 11.00, 15.00, 17.00| City tour

Sep. 6th, 09.00| Walking tour farms and

watermills – Santa Catarina da Fonte do Bispo

Sep. 7th, 09.00| Pego do Inferno tour

Departure: Loja Tuk Tuk Tavira - Rua Almirante Cândido dos Reis, 43

Org: Tuk Tuk Tavira | [www.tuktuktavira.com](http://www.tuktuktavira.com) |

916994889 | [geral@tuktuktavira.com](mailto:geral@tuktuktavira.com)

Sep. 5th to 8th, all day| Segway tour in Ria Formosa

Local: Campo de Golfe Quinta da Ria

Org: Segs & the City| [www.segsandthecity.com](http://www.segsandthecity.com)

| 914225804 | [segsandthecity@gmail.com](mailto:segsandthecity@gmail.com)

Sep. 5th to 8th, all day| Sightseeing in solar boat

Local: Tavira-Rua José Pires Padinha/ Cabanas-Av. Ria Formosa

Org: Solar Moves| [www.solarmoves.pt](http://www.solarmoves.pt) |

927702167 | [geral@solarmoves.pt](mailto:geral@solarmoves.pt)



# DIETA MEDITERRANICA

## organização organisation



## apoio support





### **HORÁRIO DA FEIRA**

5 e 6 Set. 18h00-24h00

7 e 8 Set. 11h00-24h00

### **HORÁRIO PRAÇA DA CONVIVALIDADE RESTAURANTES/TASQUINHAS**

5 Set. 18h00-24h00

6, 7 e 8 Set. 11h00-24h00

### **FAIR TIMETABLE**

Sep. 5th and 6th 18.00-24.00

Sep. 7th and 8th 11.00-24.00

### **PRAÇA DA CONVIVALIDADE RESTAURANTS/EATERIES TIMETABLE**

Sep. 5th, 18.00-24.00

Sep. 7th, 8th and 9th, 11.00-24.00

+ info [tavira.pt](http://tavira.pt)