

julho de 2018

CRUZ DE PAU

entre.ruas

roteiro de compras e lazer

CAFÉS
RESTAURANTES
MERCEARIAS
LAZER
...E MUITO MAIS
DESCONTOS E
OFERTAS EM
+ 30 LOJAS!

entre.ruas

roteiro de compras e lazer

ficha técnica

Conteúdos

Ana Mestre

Design e Paginação

Ricardo Trindade

Marketing e Comunicação

Ana Mestre

Fotografia

Ana Mestre

Câmara Municipal do Seixal

Creative Commons Zero

Flaticon

Mapas

© OpenStreetMap e contribuidores

Tiragem | 10 000 exemplares

Impressão | Gráfica Jorge Fernandes

Depósito Legal | 365958/13

2.ª Edição | julho 2018

CONTAMOS COM A SUA COLABORAÇÃO

Caso encontre alguma incorreção ou queira partilhar algum comentário ou sugestão, agradecemos que nos contacte.

FAÇA PARTE DO ENTRE.RUAS

Se fizer parte do comércio local da Cruz de Pau e não constar do nosso diretório, envie-nos os seus dados. A presença no diretório não tem quaisquer encargos. Há unidades de comércio da Cruz de Pau que não estão presentes no diretório porque foi essa a sua vontade.

ana.mestre@entre-ruas.pt

www.entre-ruas.pt

editorial

Depois do “boom” dos centros comerciais, e numa altura em que o comércio eletrónico continua a crescer, ainda assim o retalho tradicional parece estar a ganhar uma nova vida.

O comércio de proximidade tem características singulares: o atendimento, a personalização que confere aos seus clientes e a resposta que dá à necessidade que o consumidor tem de fugir da massificação das lojas que são iguais em qualquer parte do mundo, oferecendo produtos diferenciados. Paralelamente, o comércio tradicional tem vindo a reinventar-se, passando cada vez mais de tradicional a inovador!

E já que Portugal é o país mais solarengo da Europa, a minha sugestão é que saia mais e desfrute do ar livre, aqui mesmo no seu bairro! Utilize o comércio de rua para as suas compras, organize um piquenique com os vizinhos, leve a pequenada ao parque infantil, leia um livro no jardim, faça exercício físico ao ar livre e goze a vida com mais calma.

O entre.ruas é apenas o ponto de partida. O resto é por sua conta!

Ana Mestre

procure este símbolo para
encontrar ofertas e
descontos no comércio local



índice

viver aqui - pág. 6

ir às compras - pág. 18

estar na moda - pág. 24

descontos - pág. 29

sair - pág. 36

cuidar de mim - pág. 44

crescer - pág. 52

Mensagem do Presidente da Câmara Municipal do Seixal



A Câmara Municipal do Seixal saúda o Roteiro entre.ruas que tem como objetivo dar a conhecer o comércio tradicional do município do Seixal, a todos os que aqui residem ou que nos visitam.

O primeiro número de 2018 do entre.ruas dará destaque à Cruz de Pau, uma localidade onde o comércio local tem uma enorme vitalidade e diversidade, que precisamos dar a conhecer.

Podemos afirmar que o comércio de proximidade além de nos disponibilizar produtos e serviços de grande qualidade, é também portador de todo um património material e imaterial das nossas gentes e dos nossos locais, contribuindo para o desenvolvimento económico e social dos territórios onde estão inseridos.

Num combate muitas vezes desigual com as grandes superfícies, é necessário que o poder político dê o seu contributo para valorizar o comércio tradicional. É neste sentido que a Câmara Municipal do Seixal se vem empenhando, cada vez mais, sendo exemplo, a revitalização e dinamização do Mercado Municipal da Cruz de Pau, que irá avançar em Outubro, de acordo com calendário definido com os próprios comerciantes do mercado, para as obras de ampliação e beneficiação do atual edifício, criando assim melhores condições de trabalho e um espaço aprazível para os seus utentes.

O Município do Seixal, está sempre disponível para apoiar todas as medidas que valorizem os nossos territórios e o nosso comércio tradicional.

Joaquim Santos

Mensagem do Presidente da Associação do Comércio Indústria Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal Delegação do Seixal



A Associação do Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal, ACISTDS, comemora, este ano, os seus 120 anos de existência. Ao longo de todos estes anos, foi ganhando força, através da unificação das várias associações locais já existentes, passando a abarcar todo o distrito de Setúbal, a partir de 1989, e assumindo-se hoje como porta-voz da maior associação de comerciantes do País, transmitindo as suas preocupações e zelando pelos seus direitos e interesses.

A direção da delegação do Seixal, em parceria com a Câmara Municipal do Seixal, apoia o Roteiro entre.ruas, na perspetiva de aumentar a visibilidade do comércio local, defendendo uma cultura empresarial dinâmica, competitiva e sustentável adotando um posicionamento singular em defesa dos interesses económicos, mas também sociais e culturais que estão sobejamente esquecidos pelos métodos impessoais praticados pelo comércio nas grandes áreas comerciais.

Esperamos que esta nova publicação do Roteiro entre.ruas, dedicada especificamente no seu primeiro número à localidade da Cruz de Pau, lhe proporcione uma visita agradável e que, facilmente, encontre a informação que procura.

Pensamos que esta iniciativa o vá ajudar a despertar para o que aqui se faz e se vende, aproximando-o das lojas com história, mas que seja também um testemunho da vida desta terra, apresentando-se assim como um ótimo suporte de divulgação das atividades festivas, culturais e desportivas, entre outras, podendo contribuir ainda mais para a ligação da população à sua localidade.

Apoie o comércio local !...

Faça compras no comércio local !...

Isaú A. F. Maia



**APETECE
VIVER AQUI**



Ágil Ideia Revestimentos e Decorações

Rua de Bissau 63 – 65

Tel. 212 243 306 | 212 242 510

Se quer dar uma nova vida à sua casa, aqui é o sítio certo. Encontra simpatia e também todo o tipo de tecidos, cortinados, revestimentos, tapeçarias, pequenos móveis e peças de decoração.

Os Rochas

Rua Infante Dom Augusto 54 A

Tel.: 964 863 158

A preços de revenda, nesta loja encontra todo o tipo de textêis para o lar. Edredons, jogos de cama, jogos de banho, cortinados, toalhas de mesa, mantas e também todo o tipo de artigos de bebé. Um mimo!

Um dia por aqui

Sugestões para um dia bem passado na sua cidade.

7 e Meio Tosta Kaffé

Há quem só se sinta verdadeiramente acordado depois de uma dose de cafeína. Se for o seu caso, sugiro que vá até à Pastelaria **7 e Meio Tosta Kaffé** e acompanhe o seu café com um queque. Aqui os queques são de fabrico próprio, de comer e chorar por mais!

Avenida 25 de Abril, 304 A
212 250 942 | 917 426 924



Ginásio Miss Jazzy

Depois de uma gulodice a abrir a manhã, ataque o dia com exercício físico. Na **Miss Jazzy**, um ginásio exclusivo para mulheres, tem muito por onde escolher. Zumba, pump ou circuit training são algumas das opções. Abre às 7h45. Comece o dia com desporto e ganhe uma dose extra de humor, bem-estar e energia para o resto do dia.

Gare Ferroviária de Foros de Amora | 214 068 032



JM London Studio



Se pretende mudar de penteado, cor ou forma, ou simplesmente quer mudar de visual, sugerimos que entre no **JM London Studios** e entregue os seus cabelos aos cuidados dos hairstylists Luís ou Rita. Sairá como nova, com a sua beleza natural realçada e cheia de confiança para um dia bem preenchido!

E se quiser aproveitar para fazer uma esfoliação natural aos seus pés, aqui encontra a solução: Fish Spa

Pedicure. Já ouviu falar? São dezenas de pequenos peixes que esfoliam a pele dos pés com uma massagem relaxante.

Rua Joaquim Valentim Correia, 13 A | 212 240 379

Florista Mi Flor



As flores têm o poder de alegrar qualquer ambiente! Dão vida, cor, aroma e vão dar à sua casa uma beleza especial.

Malmequeres, rosas, orquídeas, margaridas ou tulipas. Seja qual for a sua preferência, vá à **Mi Flor** e a dona Guilhermina com as suas mãos mágicas fará um ramo perfeito para si.

Se não tiver preferência na cor escolha flores amarelas como o sol, que simboliza alegria, prosperidade e felicidade.

Avenida Marcos Portugal, 100, Loja 1
212 258 671 | 964 857 269

Se lhe apetece um almoço com raízes africanas, sugerimos o restaurante **Tia Bé**. Aqui respira-se cultura africana, o espaço é bonito e acolhedor. As estrelas são a muamba de Angola e a cachupa de Cabo Verde mas há pratos para todos os gostos.

Rua Infante Dom Augusto, 59
967 342 638



Restaurante Tia Bé



Atelier de Pintura Paula de Almeida

Neste atelier encontra todo o tipo de materiais de belas artes e artes decorativas. Solte a sua veia artística e aventure-se no mundo da pintura a óleo, acrílico, aguarela, madeira ou porcelana. Se não domina estas artes, não se preocupe, o atelier disponibiliza aulas de pintura.

Rua do Minho, 59 B | 212 250 848

Depois de um dia intenso, nada melhor do que uma massagem de relaxamento! A **Respira Vida** não é só uma clínica de haloterapia. Além desta terapia com sal farmacêutico, aqui pode desfrutar de outros serviços.

Hoje sugerimos uma massagem de relaxamento! E porquê? Uma boa massagem de relaxamento proporciona a diminuição de tensão e cansaço, estimula a circulação sanguínea e a elasticidade da pele e descontraí o corpo e a mente. Convencida?!

Rua do Soutelo, 5 A | 212 240 959 | 961 275 259



Respira Vida



Mercado do Campo

Logo a seguir, já com o corpo mais relaxado e a alma mais leve, visite O **Mercado do Campo** e delicie-se com a criatividade da Ângela. Nesta casa a palavra de ordem é transformar. Peças que antes eram velhas ganham vida nas mãos desta família de artesãos e dão lugar a peças completamente novas e originais. Móveis antigos, portas, gavetas ou cadeiras que parecem já não ter solução são aqui recriadas e revitalizadas tornando-se verdadeiras obras de arte que apetece levar para casa!

Rua do Soutelo, 1 A | 932 337 681

Restaurante Ferro Velho



Neste restaurante come-se a verdadeira comida tradicional portuguesa. Por isso, nada como terminar o dia com um jantar em família, ou com amigos, no **Restaurante Ferro Velho**. Aqui os pratos são de comida de conforto e o difícil é escolher! Carvoada, cataplana, espetada de tamboril ou bacalhau. Delicie-se e no fim receba um chocolate que vem com o café!

**Praceta de Canquelifá, 3
212 240 299**

(encerra à terça-feira)

Casa e Decoração

Ágil Ideia

Revestimentos e Decorações

Rua de Bissau 63 - 65
Tel.: 212 243 306

Casa Rosa

Rua Infante
Dom Augusto 38 B
Tel.: 212 244 522



F. Nascimento Decorações

Avenida Marcos
Portugal 69 A
Tel.: 212 446 801



Giltila, Material Elétrico e Iluminação

Praceta Xime 2 B - 2 C
Tel.: 212 249 641

Maria Zilda Decorações

Rua da Cordoaria 38 B
Tel.: 212 252 153

O Mercado do Campo Móveis Reciclados & Decorações

Rua do Soutelo 1 A
Tel.: 932 337 681



Os Rochas

Rua Infante
Dom Augusto 54 A
Tel.: 964 863 158

Vidreira da Cordoaria

Rua da Cordoaria 13 B
Tel.: 214 062 073



Gestão de Condomínios

FH-Condomínios

Rua de Mansabá 15
Tel.: 210 863 724

GlobalGest

Rua Viana da Mota 9 D
Tel.: 212 240 480

Vertis, Gestão de Condomínios

Rua Joaquim Valentim
Correia 14 A
Tel.: 218 201 191

Imobiliárias

Century21 Royal Smile

Rua da Cordoaria 4 B
Tel.: 212 268 020

ComprarCasa

Rua dos Foros
de Amora 115 A
Tel.: 960 036 606

Domus Baía

Praceta 25 de Abril 16
Tel.: 211 389 283

ERA Cruz de Pau

Rua da Cordoaria 6 A
Tel.: 914 399 332

Medisonho

Rua 25 de Abril 35 B
Tel.: 212 252 820

Veigas Acrópole

Rua Joaquim Valentim
Correia 10 A
Tel.: 965 295 417

Vertis, Mediação Imobiliária

Rua Joaquim Valentim
Correia 14 A
Tel.: 218 201 191

VIP House

Rua dos Foros
de Amora 39 B
Tel.: 966 151 111

Lavandaria Corubal

Rua Infante
Dom Augusto 50 B
Tel.: 212 243 500



Nossa Lavandaria

Rua Joaquim Valentim
Correia 5 B
Tel.: 212 252 521



Lavandarias e Engomadorias

Ana Brito, Costura e

Engomadoria

Rua Luz Soriano
C. C. Girassol, Loja 48

Lavandaria Estrela

Rua da Cordoaria 10 A
Tel.: 212 257 550

Lavandaria Self-Service L3

Rua Infante
Dom Augusto 19
Tel.: 963 014 112

Rouparia Aninhas

Rua Rodrigues Lapa 7
Tel.: 963 509 547

Vem e Lava Lavandaria Self Service

Rua Abel Salazar 32
Tel.: 966 618 672

Reabilite o seu prédio

A sua câmara municipal comparticipa!



**N.º de candidaturas apresentadas
até à presente data: 107**

**N.º de candidaturas aprovadas
até à presente data: 101**

**Valor do investimento
até dia 15 de junho: 104.200 €**



Contactos Úteis

Bombeiros

Tel.: 212 255 555

Centro de Emprego

Tel.: 212 267 230

Conservatória do Registo Predial

Tel.: 212 260 620

Junta de Freguesia de Amora

Tel.: 212 268 730

PSP

Tel.: 212 260 350

Segurança Social

Tel.: 300 502 502

Serviço de Finanças

Tel.: 212 260 760

Unidades de Saúde

Unidade de Cuidados de
Saúde Personalizados de
Amora

Tel.: 212 274 200

Unidade de Saúde Familiar
Amora Saudável

Tel.: 212 274 230/1

Unidade de Saúde Familiar
Rosinha

Tel.: 212 273 500



Comprar ou vender casa é um dos maiores eventos financeiros das nossas vidas. Mais fácil, rápido e seguro será se optar pelo apoio especializado de um consultor imobiliário.

A **Andreia Mendes** e a **Isabel Monte** têm o conhecimento e a experiência necessária. Mais do que consultoras, são as **parceiras certas** para o apoiar e estar sempre ao seu lado.

Acompanham todo o processo de compra e venda desde o primeiro contato até ao dia da escritura.

Asseguram toda a logística, telefonemas, agendamentos e acompanhamento das visitas aos imóveis, como também ajudam com todos os aspetos burocráticos.



963 862 681

andrea.mendes@century21.pt

facebook.com/aimteam.tipyfamily

instagram.com/aimteamc21tipyfamily

Rua dos Foros de Amora

A Rua dos Foros de Amora é bem comprida, começa no largo da Cruz de Pau e termina já em Belverde.

É uma das ruas mais animadas em termos de comércio de proximidade. Lojas de roupa, ourivesarias, sapatarias, minimercados, pastelarias, uma drogaria tradicional, a variedade é muita!



**Óptica Maia
Institutoptico**

A Óptica Maia, casa de referência no panorama ótico, aposta num serviço de excelência e assume a relação de proximidade com o cliente como o pilar principal do seu serviço.

Com um posicionamento que valoriza a responsabilidade social, esta óptica investe nas visitas a escolas para rastreio visual a crianças em idade pré-escolar. E por falar em saúde ocular, lembre-se que os olhos devem ser protegidos com óculos de sol.

17E



**LAU
Moda & Acessórios**

Esta loja feminina é um daqueles casos em que a loja é o espelho da dona.

Edite Revez fez deste pequeno espaço uma verdadeira concept store. Peças especiais e jóias exclusivas. Nesta loja encontra as tendências da moda e ainda conta com um aconselhamento especializado.

Kids Boutique Tuc Tuc

A mostra desta loja enche o olho de qualquer mãe babada! As roupas coloridas e cheias de estilo da tuc tuc fazem a alegria de mães e filhos. Aqui encontra roupas e acessórios para bebês e crianças com cortes, tecidos e padrões que garantem um look perfeito para brilhar. Moda dos 0 aos 16 anos.



19A

25A



Restaurante São João

Neste restaurante, a simpatia da dona Paula e as rimas do senhor Fernando fazem-nos sentir-se em casa.

Pode ficar para almoçar ou pode pedir para levar. Quem vem ao São João sai sempre com satisfação.

Drogaria da Cruz de Pau

Aqui encontra de tudo, todos os produtos e apetrechos para facilitar a vida doméstica. Se por acaso não encontrar o que procura, não há problema! Encomenda-se.



31A

33



Império do Calçado

Aberta desde 1984, nesta sapataria encontra calçado para crianças, senhora e homem. Desde o calçado mais formal ao calçado mais desportivo, a oferta aqui é para todos os gostos.

Hugus Joalheria

Esta joalheria já perdura na família há três gerações. Outras tantas gerações de clientes provam que a qualidade do atendimento e a vasta oferta de jóias, acessórios ou relógios continuam a ter primazia nesta casa. Tendo como foco a proximidade com o cliente, na Hugus encontra as últimas tendências. Se quer estar a par da moda, espreite as montras da Hugus!



39

43

The Hair Shop

Especialista na área da cosmética capilar profissional, nesta casa encontra algumas das melhores marcas de cosmética capilar e todo o aconselhamento profissional. Aqui o atendimento personalizado é aliado da diversidade de produtos e acessórios para que encontre a solução que procura.



72B

78

Casa de Sementes O Trigo

Esta casa já tem mais de 35 anos. Só a simpatia da D.^a Julieta e do Sr. Armando já valem uma visita. Aqui encontra de tudo um pouco. Sementes e utensílios para a sua horta, seja grande ou apenas uma horta de varanda, máquinas agrícolas, rações para animais, gaiolas e pássaros. E também leguminosas e frutos secos!



Pastelaria Outra Margem

Nesta pastelaria encontra não só uma imensa variedade de bolos mas também existe a possibilidade de almoçar. O espaço é simpático, acolhedor e com uma luminosidade fantástica.

Festas populares

CONCELHO DO SEIXAL 2018



SEIXAL
23 DE JUNHO A 1 DE JULHO

ARRENTELA
11 A 15 DE JULHO

FERNÃO FERRO
21 A 29 DE JULHO

ALDEIA DE PAIO PIRES
1 A 5 DE AGOSTO

AMORA
10 A 15 DE AGOSTO

CORROIOS
24 DE AGOSTO A 2 DE SETEMBRO



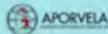
*Na tradição,
prezamos
novos desafios!*



JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO



FESTIVAL
NÁUTICO
BAIA DO
SEIXAL
2018



ESPAÇO ACQUÍLATA
BAIA DO SEIXAL

SEIXAL BAY
PAIO PIRES

29.º CORTA-MATO
CIDADE DE
AMORA



NOVEMBRO

FESTA DO AVANTE

7, 8 e 9 DE SETEMBRO



FESTIVAL DE
TEATRO DO
SEIXAL

10 DE NOVEMBRO
A 7 DE DEZEMBRO



UM PROJETO
SINGULAR
UMA FORÇA
COLETIVA

35
ANOS

seixaliada
Desporto para todos

DE 22 DE SETEMBRO A 29 DE OUTUBRO
2018



Aldeia
Natal

dezembro



**APETECE
IR ÀS COMPRAS**



Botão de Tecido

Rua da Cordoaria 54 R/C Esq.
Tel.: 212 217 342

Um loja moderna mas como nas retosarias antigas, a Botão de Tecido tem tudo e mais alguma coisa: fitas, botões, elásticos, rendas, tecidos, fios...
Enfim, indispensável para as artes manuais com agulhas.



Casa Rosa

Rua Infante Dom Augusto 38 B
Tel.: 212 244 522

Não há nada melhor do que embelezar a nossa casa, com detalhes especiais que marquem o nosso estilo.
Aqui encontra todo o tipo de peças decorativas para dar uma nova vida à sua casa. Mobiliário completo ou pequenas peças que marcam a tendência.
Espreite a Casa Rosa e inspire-se!

Drogarias e Bazares

Bazar 100% Casa

Rua dos Foros de Amora 24
Tel.: 212 249 378

Budah

Rua Infante Dom Augusto 74 B

Casa de Sementes O Trigo

Rua dos Foros de Amora 43
Tel.: 212 244 167

Central de Ferragens Loja do Amiguinho

Rua da Cordoaria 56
Tel.: 212 245 129

Drogaria Cruz de Pau

Rua dos Foros de Amora 33
Tel.: 967 894 195

O Zoo do Rui

Rua da Cordoaria 38
Tel.: 965 454 999

Zoobotânica

Rua Infante Dom Augusto 52 A
Tel.: 962 704 365

Floristas

Flor da Manhã

Rua da Cordoaria 49 A
Tel.: 966 127 065

Mi Flor

Avenida Marcos Portugal 100, Loja 1
Tel.: 964 857 269



Papelarias e Tabacarias

A Papoila

Rua Infante Dom Augusto 52 B
Tel.: 211 929 242

Factos e Palpites

Avenida 25 de Abril 300 B
Tel.: 936 220 373



GuiCarol

Rua Doutor Mário Sacramento 4
Tel.: 962 535 839

Jaga

Rua da Cordoaria 36 Esq.
Tel.: 212 240 362

Mateus

Praceta de Mansabá 7 A
Tel.: 212 242 055

New Foros

Gare Ferroviária de Foros de Amora Loja 24
Tel.: 212 591 847

O Toque

Rua dos Foros de Amora 21
Tel.: 212 246 664

Pinto & Delgado

Rua 25 de Abril 89
Tel.: 212 241 268

Raio Azul

Rua dos Foros de Amora 45 A
Tel.: 212 242 465

O seu mercado vai ser revitalizado!



Quem não gosta de ir ao mercado fazer compras?!

Aqui não há produtos embalados, pode escolhê-los um a um e leva o peso que desejar.

Frutas, vegetais, frutos secos, leguminosas, peixe bem fresco.

Além de produtos alimentares, encontramos todo o tipo de oferta, calçado, roupa, malas, bijuteria e outras coisas mais.

Em breve o **seu mercado vai ficar ainda mais apelativo e funcional!**

A Câmara Municipal do Seixal vai realizar uma intervenção para a **revitalização e dinamização do Mercado Municipal da Cruz de Pau**. O projeto de requalificação prevê a ampliação e melhoramento do atual edifício, reorganização do espaço do

mercado e espaços envolventes, e ainda a **beneficiação dos espaços exteriores**, criando assim melhores condições de trabalho para os comerciantes, e um espaço mais agradável para os utentes do mercado.

NO SEU NOVO MERCADO

Novas Bancas
Edifício dos Frescos
Estacionamento
Instalações Sanitárias



Para que não se desabituie de ir à Praça do Douro fazer as suas compras, **as obras vão ser realizadas de forma faseada, iniciando em outubro, sem que o mercado deixe de funcionar.**



Papelaria Vícios & Leituras

Rua da Cordoaria 2 B
Tel.: 933 251 057

Presseloja

Rua Bafatá 2 A
Tel.: 212 244 530

Retrosarias

Botão de Tecido

Rua da
Cordoaria 54 R/C Esq.
Tel.: 212 217 342



Maria Vaidosa Manualidades

Rua Bafatá 5
Tel.: 966 555 316



Retrosaria Pires

Rua das Beiras 3 A
Tel.: 967 048 980

Retrosaria Vogado

Rua de Bissau 69 A
Tel.: 916 993 542

Trabalhos e Artes Manuais

Atelier de Pintura Paula de Almeida

Rua do Minho 59 B
Tel.: 212 250 848



Madeiras & Decoração

Rua Rodrigues Lapa 7 B
Tel.: 212 252 087

Minimercados Mercearias e Frutarias

A Tendinha da Gabi

Rua 1.º de Maio 1 B
Tel.: 919 998 228

Fruprogress

Rua das Beiras 2 A
Tel.: 212 25 235

Frutaria Sempre Frescos

Rua Infante
Dom Augusto 34 A B
Tel.: 968 855 010

Supermercado Aleixo

Rua dos Foros
de Amora 3I
Tel.: 212 245 685

Supermercado Gentil

Praça do Douro 3 R/C
Tel.: 212 259 572

Produtos Gourmet e do Mundo

Cachupa

Loja Africana

Rua 25 de Abril 34 A
Tel.: 926 484 678

Espalha Saberes

Rua Doutor Luís
Câmara Pestana 8 C
Tel.: 916 799 368

Sabor d'África

Rua do Ribatejo 2
Tel.: 966 647 176

Talhos

Talho Central

Rua 25 de Abril 87

Tel.: 212 244 994

Talho da Cidália

Rua da Cordoaria 69

Tel.: 935 113 997

Talho Faz-te à Febra

Rua 25 de Abril 50 A

Tel.: 212 240 788



Talho Império

Rua dos Foros de Amora 35 A

Tel.: 212 251 192

Fecha à segunda-feira

É de destacar a simpatia e qualidade no atendimento. O Hélder e o Carlos fazem do Talho Império, um talho de referência, onde encontra carne de qualidade. E como o verão pede churrascos, aproveite e abasteça-se de espetadas, secretos de porco e salsichas frescas.



Papelaria Factos e Palpites

Avenida 25 de Abril 300 B

Tel.: 936 220 373

O espaço não é muito grande, mas aqui encontra uma variedade de produtos, para além dos tradicionais artigos de papelaria. Livros, brinquedos, postais e até artesanato.

Ainda pode fazer o Euromilhões, esta papelaria é Mediador Autorizado dos Jogos Santa Casa.



**APETECE ESTAR
NA MODA**



L Ponto

Rua 25 de Abril 72

Tel.: 212 246 716

Na Cruz de Pau há mais de 30 anos, a L Ponto continua a oferecer elegância e um atendimento personalizado. Com novidades todos os meses, para mulheres e homens que gostam de marcar a diferença.



Sapataria Nova Moda

Rua 25 de Abril 36 C

Tel.: 212 249 266

Aberta desde 1989, aqui encontra simpatia e calçado para senhora, homem e criança. Desde os modelos mais clássicos até ao calçado mais desportivo.

Ourivesarias e Joalharias

Eldoar Ourivesaria

Rua dos Foros
de Amora 29
Tel.: 212 245 578

Hugus Joalharia

Rua dos Foros
de Amora 39 A
Tel.: 212 254 718



Neves Ourivesaria

Rua das Beiras 7 B
Tel.: 212 246 289

Ourivesaria Lunda

Rua Infante
Dom Augusto 46 A
Tel.: 212 250 193

Roupa e Acessórios

Byou Fashion

Rua dos Foros de Amora
75 R/C Dto. A
Tel.: 912 906 680



Carmo

Rua Infante
Dom Augusto 42
Tel.: 212 228 773

Dolls

Rua dos Foros
de Amora 10 B
Tel.: 963 486 898



El Dorado

Rua 25 de Abril 73,75
Tel.: 212 246 408

Filipe Martins Boutique

Rua dos Foros
de Amora 29 B

Kguapa

Rua da Cordoaria 8 B
Tel.: 926 462 660

L Ponto

Rua 25 de Abril 72
Tel.: 212 246 716

LAU

Moda & Acessórios

Rua dos Foros
de Amora 17 E
Tel.: 965 785 243



Modas Dina

Rua 25 de Abril 74
Tel.: 212 247 796

Modas Dina

Rua Infante
Dom Augusto 6 B

Sapatarias

D'Ouro Sapatarias

Praça do Douro 5 A
Tel.: 212 248 105

Rua dos Foros
de Amora 35 B
Tel.: 212 258 019

Doraly

Rua Infante
Dom Augusto 40 B
Tel.: 212 250 739

Império do Calçado

Rua dos Foros
de Amora 31 A
Tel.: 212 249 408

Sapataria Cosme

Rua Infante
Dom Augusto 102 B
Tel.: 212 252 461



MARIA MODISTA
ALMADA

ESCOLA DE COSTURA



CHEGOU O CALOR! ESTA É A ÉPOCA PREFERIDA DE TODAS AS NOSSAS ALUNAS.
**ESTÃO AÍ OS NOSSOS CURSOS
MENSAIS E WORKSHOPS**

DE 1 DIA PARA FAZER BIKINIS E FATOS DE BANHO CADA VEZ MAIS CRIATIVOS, VERSÁTEIS
E SEMPRE SEMPRE ÚNICOS. NÃO PRECISAM DE TER EXPERIÊNCIA
DE COSTURA PARA PARTICIPAR.

WWW.MARIAMODISTA.PT

 /MARIAMODISTA

 /MARIAMODISTA

Festas Populares Amora

10 a 15 Ago. 2018
Marginal de Amora

10 Ago.	The Luck Duckies	Big Band e Convidados	13 Ago.
11 Ago.	Claudia Martins & Minhotos Marotos	Dixit e Ossos do Offraio	14 Ago.
12 Ago. com Miquel Ângelo e Mafalda Arnauth	União das Tribos	Grupo Banza	15 Ago.



Sapateiro Meia Sola

Rua Luz Soriano

Centro Comercial Girassol Loja 11

Tel.: 918 617 323

Sapataria Fátima e Irmã

Rua Infante Dom Augusto 46 B

Tel.: 212 252 438

Sapataria Nova Moda

Rua 25 de Abril 36 C

Tel.: 212 249 266

Sapateiro Meia Sola

Rua Luz Soriano C.C. Girassol, Lj 11

Tel.: 918 617 323

O sapateiro é uma profissão cada vez mais rara. Na Cruz de Pau encontramos um, na loja 11 do pequeno Centro Comercial Girassol. O espaço é reduzido mas o sapateiro promete dar nova vida aos seus sapatos que estão gastos, danificados ou já quase perdidos. Além das meias solas, das capas de sapatos e dos reforços de costuras, aqui também pode recuperar malas ou mudar palmilhas e atacadores.

OFERTA

VER CONDIÇÕES NO VERSO

STYLUS
CABELEIROS E ESTÉTICA

10%

VER CONDIÇÕES NO VERSO

HAJA MÚSICA

10%

VER CONDIÇÕES NO VERSO

SURI
CENTRO DE ESTÉTICA

10%

VER CONDIÇÕES NO VERSO

**ATELIER DE PINTURA
PAULA DE ALMEIDA**

20%

VER CONDIÇÕES NO VERSO

SPA LOVERS

10%

VER CONDIÇÕES NO VERSO

**KIDS BOUTIQUE
TUC TUC**

OFERTA

VER CONDIÇÕES NO VERSO

RESPIRA VIDA
CLÍNICA DE HALOTERAPIA

OFERTA

VER CONDIÇÕES NO VERSO

**INSTITUTO DE BELEZA
PAULA ALVES**

OFERTA

VER CONDIÇÕES NO VERSO

**BESTSHAPE
GINÁSIO**

OFERTA

VER CONDIÇÕES NO VERSO

**JM LONDON STUDIOS
HAIR, BEAUTY & SPA**

15%

VER CONDIÇÕES NO VERSO

**ISABEL MONTE
FOTOGRAFIA**

DESCONTOS E OFERTAS

Haja Música

Desconto de 10% em artigos fora de promoção.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Stylus, Cabelleiro e Estética

Oferta: brushing na realização do corte + depilação facial (buço e sobrancelhas) na realização da depilação de pernas.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Atelier de Pintura Paula de Almeida

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Su Ri, Centro de Estética

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Kids Boutique - Tuc Tuc

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

SPA Lovers

Desconto de 20%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Instituto de Beleza Paula Alves

Oferta da depilação facial (buço e sobrancelhas) na realização da depilação de pernas.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Respira Vida, Clínica de Haloterapia

Desconto 5 € em: massagem linfática manual; massagem de relaxamento; consulta de avaliação de haloterapia.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

JM London Studios - Hair, Beauty & Spa

Oferta do brushing na realização do corte de cabelo e desconto de 10 € no Fish Spa Pedicure.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Bestshape Ginásio

Oferta da inscrição.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

DESCONTOS E OFERTAS

Válido até 31 de dezembro de 2018 nos estabelecimentos aderentes e mediante a apresentação do cupão.

Consulte as condições aplicáveis a cada estabelecimento, no verso do cupão.

Isabel Monte Fotografia

Desconto de 15% em todos os packs digitais.

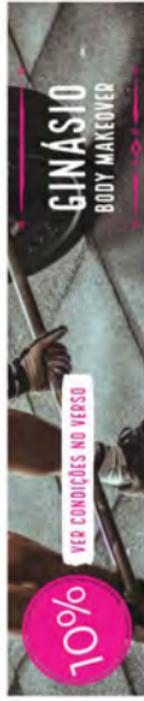
Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.



CAMPUS GYM

VER CONDIÇÕES NO VERSO

OFERTA



GINÁSIO
BODY MAKEOVER

VER CONDIÇÕES NO VERSO

10%



ÓPTICA MAIA
INSTITUTOPTICO

VER CONDIÇÕES NO VERSO

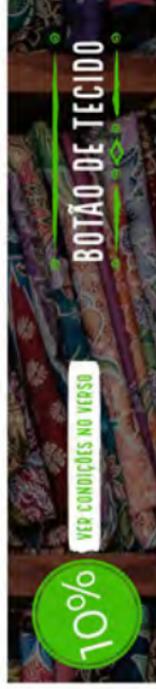
OFERTA



HUGUS JOALHARIA

VER CONDIÇÕES NO VERSO

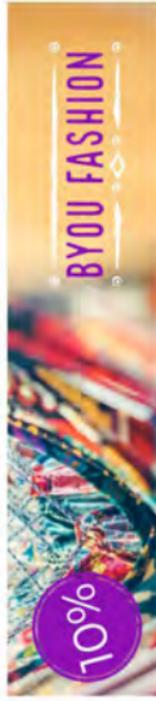
10%



BOTÃO DE TECIDO

VER CONDIÇÕES NO VERSO

10%



BYOU FASHION

VER CONDIÇÕES NO VERSO

10%



MARIA VAIDOSA
MANUALIDADES

VER CONDIÇÕES NO VERSO

10%



DOLLS

VER CONDIÇÕES NO VERSO

5%



PAPELARIA
FACTOS E PALPITES

VER CONDIÇÕES NO VERSO

10%



LAU
MODA E ACESSÓRIOS

VER CONDIÇÕES NO VERSO

20%



MI FLOR

VER CONDIÇÕES NO VERSO

10%



ZOOBOTÂNICA

VER CONDIÇÕES NO VERSO

10%

Ginásio Body Makeover

Oferta de inscrição e desconto de 10% na mensalidade.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Campus Gym

Desconto de 5€ na mensalidade.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Hugus Joalheria

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Óptica Maia, Insitutopitico

20% de desconto nos Óculos + 15% de desconto nas Lentes de Contato + Consultas de Optometria Gratuitas.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Byou Fashion

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Botão de Tecido

Desconto de 10% na compra mínima de 15€.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Dolls

Desconto de 5%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Maria Vaidosa, Manualidades

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

LAU Moda & Acessórios

Desconto de 20% e oferta especial para novos clientes.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Papelaria Factos e Palpites

Desconto de 5% em livros + desconto entre 5% e 10% nos brinquedos.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Zoobotânica

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Mi Flor

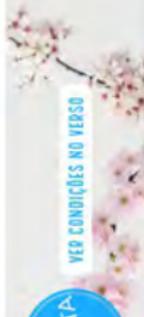
Desconto de 10% em ramos superiores a 20€.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

F. NASCIMENTO
DECORAÇÕES

VER CONDIÇÕES NO VERSO

OFERTA



O MERCADO DO CAMPO
MOBÉIS REICICLADOS & DECORAÇÕES

10%



VIDREIRA DA
CORDARIA

10%



LAVANDARIA
CORUBAL

VER CONDIÇÕES NO VERSO

OFERTA



NOSSA LAVANDARIA

VER CONDIÇÕES NO VERSO

OFERTA



CASA ROSA

10%



FAME II

VER CONDIÇÕES NO VERSO

OFERTA



O CANTINHO
ALENTEJANO

VER CONDIÇÕES NO VERSO

30%



O TALHO
RESTAURANTE DE GRELHADOS

VER CONDIÇÕES NO VERSO

OFERTA



RESTAURANTE
FERRO VELHO

VER CONDIÇÕES NO VERSO

OFERTA



A CAPUCHINHA

VER CONDIÇÕES NO VERSO

OFERTA



7 E MEIO
TOSTA KAFFÉ

VER CONDIÇÕES NO VERSO

OFERTA



Fame II

Oferta do café, no consumo de crepe com gelado ou chocolate.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

O Cantinho Alentejano

Desconto de 30% na refeição, excepto menus ou outras promoções em vigor.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

O Talho, Restaurante de Grelhados

Oferta de champagne no seu jantar de aniversário.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Restaurante Ferro Velho

Oferta de espumante no seu jantar de aniversário.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

A Capuchinha

Oferta de um pires de caracóis.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

7 e Meio Tosta Kaffe

Oferta de um café e um queque de fabrico próprio.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

F. Nascimento Decorações

Oferta de um vale de 5€ numa compra superior a 30€.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

O Mercado do Campo - Móveis Reciclados &

Decorações

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Vidreira da Cordoaria

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Lavandaria Corubal

Desconto de 15% na limpeza de édredons, com pré-pagamento.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Nossa Lavandaria

Oferta de 10% de desconto em limpezas a seco.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Casa Rosa

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.



Retrato da Memória
casa de campo



Vale 10%
desconto

UM LUGAR
QUE FICARÁ
NA SUA MEMÓRIA

FERREIRA DO ALENTEJO



Rua Inácio Guerreiro da Silva, n.º 18
7900-646 Ferreira do Alentejo
Tel.: 284 084 128 | 965 095 672

 [FACEBOOK.COM/RETRATO-DA-MEMÓRIA-CASA-DE-CAMPO-182485478567622](https://www.facebook.com/retrato-da-memoria-casa-de-campo-182485478567622)

www.retratodamemoria.pt
retratodamemoria@gmail.com



**APETECE
SAIR**



Hanna Taska Japonesa

Rua Infante Dom Augusto 59
Tel.: 961 124 527

Nesta Taska Japonesa o menu vai muito além do tradicional sushi. Aqui encontra pratos típicos das tradicionais tascas japonesas. Destacam-se o famoso ramen, a yakisoba e o gyudon. Para acompanhar, porque não uma sangria de champanhe com frutos vermelhos?!



Sweet Bit Cake Shop

Rua Joaquim Valentim Correia 6 A
Tel.: 912 588 808 | 914 700 323

Uma mesa grande comum convida à partilha. Na Sweet Bit Cake Shop os bolos, confeccionados à nossa vista, acabadinhos de sair do forno, são irresistíveis! E nem precisa de resistir porque, além de apetitosos, são saudáveis! Aqui pode também encomendar bolos para aniversários, casamentos ou batizados.

Cafés, Padarias e Pastelarias

7 e Meio Tosta Kaffé

Avenida 25 de Abril
304 A
Tel.: 212 250 942



A Bela

Rua de Binta 9 A
Tel.: 212 245 975

A Capuchinha

Rua 1.º de Maio 33
Tel.: 212 249 013



A Merendinha

Rua dos Foros de
Amora 36
Tel.: 212 246 373

A Planície

Rua Infante
Dom Augusto 48 A

Aroma Perfeito

Rua Rodrigues Lapa 13
Tel.: 210 167 234

Bolero

Rua 25 de Abril 63,
Rua Infante Dom
Augusto 36
Tel.: 214 096 604

Cantinho da Minda

Rua 25 de Abril 59
Tel.: 925 120 269

Cantinho Doce

Rua de Mansabá 1 C

Dezoito

Rua do Minho 46
Tel.: 212 242 718

Doce Creme II

Avenida Marcos
Portugal 110
Tel.: 212 547 139

Estação dos Sabores

Gare Ferroviária de Foros
de Amora Loja 22
Tel.: 212 245 762

Fame II

Rua Doutor Mário
Sacramento 4 A



Fusion

The Coffee Lounge

Rua Doutor Mário
Sacramento 6
Tel.: 211 317 505

Kuadro

Rua dos Foros de
Amora 41 A
Tel.: 210 878 322

Lusa Lambuza

Rua Doutor Luís Câmara
Pestana 8 B
Tel.: 215 804 288

Lusitano

Rua Doutor Luís Câmara
Pestana 8 D

O Brasileiro

Praceta do Xitol 1 B
Tel.: 210 889 203

O Escondidinho

Rua das Beiras 4 D
Tel.: 212 257 193

O Salgadinho Tradicional

Rua Joaquim Valentim
Correia 11 A

O Taco

Café e Sala de Jogos

Travessa Quinta da Preciosa
Tel.: 210 827 485

Origens Café Snack-Bar

Rua Bafatá 1
Tel.: 215 862 838

Orly

Rua dos Foros de Amora 8 A
Tel.: 212 242 151

Os Amigos

Rua Abel Salazar 22
Tel.: 924 029 196

Outra Margem

Rua dos Foros de Amora 78
Tel.: 212 271 483

Panificadora da Cruz de Pau

Rua dos Foros de Amora 15
Tel.: 212 245 903

Rosso

Rua de Binta 22

S. Domingos

Rua Francisco Valença 24 A

Sópão

Rua Francisco Valença 22 B
Tel.: 961 256 590



Fame II

Rua Doutor Mário Sacramento 4 A

Verão pede esplanada e gelados! Aqui encontra deliciosos crepes, gelados de bola e ainda bolos caseiros. Se quiser almoçar, delicie-se com uma sopa caseira e salada, para manter a forma, ou um belo hambúrguer em bolo do caco.



Churrasqueira Brasa Viva

Praceta 25 de Abril 15
Tel.: 212 250 162 | 966 554 254

Aqui o frango assado é rei. Mas também há entrecosto, salsichas, febras, picanha e até filetes de peixe!
Encomende, leve para casa e delicie-se.
Quem experimenta, volta sempre!

Sweet Bit Cake Shop

Rua Joaquim Valentim
Correia 6 A
Tel.: 912 588 808

Tão Bela

Rua da Cordoaria 4 B
Tel.: 212 241 579

Tapitas

Rua Joaquim Valentim
Correia 3 A
Tel.: 968 335 877

Vanucha

Rua Bafatá 5 B
Tel.: 212 242 612

Venezuela

Rua dos Foros de
Amora 32 A
Tel.: 212 244 527

Vértice

Rua Infante
Dom Augusto 76 A

White and Black

Rua dos Foros de
Amora 58
Tel.: 212 242 755

Churrasqueiras

Churrasqueira Brasa Viva

Praceta 25 de Abril 15
Tel.: 212 250 162

Churrasqueira Grelha Sete

Rua dos Foros de
Amora 4 A
Tel.: 212 245 252

Churrasqueira Portuguesa

Rua Infante Dom
Augusto 45
Tel.: 212 241 221

Cozinha do Mundo

Hanna Taska Japonesa

Rua Infante Dom
Augusto 59
Tel.: 961 124 527

Taj Palace Restaurante Indiano

Rua da Cordoaria 21
Tel.: 212 255 318

Tia Bé Restaurante Africano

Rua Infante Dom
Augusto 59
Tel.: 967 342 638

Cozinha Tradicional Portuguesa

O Cantinho Alentejano

Rua Quinta do
Casalinho 4 B
Tel.: 212 250 215



O Talho Restaurante de Grelhados

Rua 25 de Abril 68
Tel.: 212 250 899



O Telheiro

Rua de Bissau 45
Tel.: 212 244 014

**Restaurante A
Parreirinha**

Rua da Cordoaria 32 A
Tel.: 212 242 162

**Restaurante
Ferro Velho**

Praceta de Canquelifá 3
Tel.: 212 240 299



**Restaurante Pérola da
Cruz de Pau**

Rua Abel Salazar 34
Tel.: 212 245 377

Restaurante São João

Rua dos Foros
de Amora 19 A
Tel.: 212 259 944

Petiscos

A Capuchinha

Rua 1.º de Maio 33
Tel.: 212 249 013



João D'Ourique

Rua de Gabú 2 B
Tel.: 212 252 956

Kero-te Ká "O Branco"

Rua Rafael Bordalo
Pinheiro 3 B
Tel.: 210 877 155

Outra Margem

Rua dos Foros de
Amora 78
Tel.: 212 271 483

Venezuela

Rua dos Foros de
Amora 32 A
Tel.: 212 244 527





Piqueniques Felizes

Além de divertidos, os piqueniques são uma excelente opção para reunir os amigos e a família e passar uma tarde descontraída em contacto com a natureza.

Sol a brilhar, toalha na relva, petiscos prontos a ser comidos sem pressa e partilhados em torno de conversa e boas gargalhadas. Ingredientes perfeitos para um piquenique feliz!



**Dia 18 de junho é o
Dia Internacional do
Piquenique!**

PIQUENIQUE

Refeição ao ar livre, geralmente feita no chão e em comum com outras pessoas.

Priberam Dicionário

Parque das Galeguinhas | Jardim das Oliveiras

Rua Domingos Bontempo

Tipo de cobertura: prado regado com herbáceas e arbustivas

Equipamentos: parque infantil

N.º de árvores: 86

Receita para um piquenique feliz



- Escolha um **local amplo, calmo**, com sombras e um bom relvado.
- Leve uma **manta** (de preferência impermeável) para estender no chão e algumas almofadas.
- Opte por **comidas simples**, fáceis de comer com a mão e que possam ser consumidas frias ou cruas. As saladas são uma ótima aposta!
- Leve as **frutas já lavadas e cortadas** para que fiquem prontas a serem consumidas.
- As **sanduíches** devem ser envolvidas em papel de alumínio ou guardanapos e depois colocadas em sacos herméticos, para não secar.
- Leve **muita água!** E faça uma limonada.
- Assim que tiver as comidas preparadas, coloque tudo na **prateleira superior do frigorífico**, para se manterem mais frescas.
- Organize as caixas e frascos no seu saco térmico ou cesta de piquenique e não se esqueça dos blocos de gelo para manter as temperaturas.
- Opte por pratos, copos e talheres **reutilizáveis**.

- Não se esqueça da **toalha de mesa** (seja aos quadrados ou não), dos guardanapos e de sacos para o lixo (não esquecer de fazer a separação dos recicláveis).
- Leve também **protetor solar, chapéu**, roupa confortável e um bom repelente de insetos.
- Inclua também no seu saco um pacote de toalhinhas humedecidas e um frasco de álcool em gel, são super práticos para a limpeza das mãos.
- Leve também um **jogo de tabuleiro**, dominó ou um baralho de cartas e, se tiver crianças, uma corda de saltar ou frascos de bolinhas de sabão.

Depois, esqueça os problemas,
ponha de parte o telemóvel,
e desfrute!





**APETECE
CUIDAR DE MIM**



Spa Lovers

Rua Rafael Bordalo Pinheiro 8B

Tel.: 212 241 596 | 925 344 457

Encerra à quarta-feira

Atenção, mulheres apaixonadas por tratamentos de estética.

Aqui encontram os tratamentos mais inovadores, num ambiente requintado e com atendimento cinco estrelas.

O melhor: isto tudo a preços low cost.

Barbearias

Barbearia Classe "Juba de Leão"

Rua dos Foros de Amora 21 B

Barbearia José Paulo Agostinho

Rua da Cordoaria 38 A

Paulo Fuitas

Rua Infante Dom Augusto 21 B

Tel.: 968 223 506

Pimenta & Rui Cabeleireiro de homem

Praceta Armando

José Fernandes 13 A

Tel.: 212 249 889

Walter, The Barber

Avenida Marcos Portugal 108

Tel.: 962 870 666

Cabeleireiros e Estética

Cabeleireiro Antónia

Rua do Soutelo 1 B

Tel.: 218 086 445



Walter, the Barber

Avenida Marcos Portugal 108
Tel.: 962 870 666

A moda de cuidar da barba voltou e, com ela, o conceito barbershop. Num ambiente descontraído, este é um bom spot para cortar o cabelo fazer a barba.



Óptica Planície

Rua da Cordoaria 11 A | Tel.: 212 255 384
Rua dos Foros de Amora 28 R/C Esq.
Tel.: 212 251 530

Com duas lojas na Cruz de Pau, a Óptica Planície, aberta desde 2002, oferece um leque variado de lentes e armações. Aqui encontra também aparelhos auditivos.

Cabeleireiro Celina

Rua de Binta 10 A
Tel.: 210 875 323

Cabeleireiro Paula & Ana

Rua Quinta do Casalinho 2
Tel.: 212 254 839

Cabeleireiro Silvy

Rua da Cordoaria 55 A
Tel.: 212 248 689

Cristina Silva, Nail Artist

Rua Quinta do Casalinho 4 A
Tel.: 912 372 780

Drikabeleireiros

Rua da Cordoaria 26 A
Tel.: 218 035 082

Instituto de Beleza

Paula Alves

Rua Almada
Negreiros 3 Loja 2



Instituto de Beleza Telma

Maciel & Marta Antunes

Rua do Douro 2 A
Tel.: 912 000 823

JM London Studios

Hair, Beauty & Spa

Rua Joaquim Valentim Correia 13 A
Tel.: 212 240 379



Laser in Station

Gare Ferroviária de
Foros de Amora Loja 12
Tel.: 966 878 669

Marília Cabeleireiros

Rua Francisco
Valença 24 B
Tel.: 214 044 544

Nails Fashion

Rua de Binta 31 C
Tel.: 962 462 493

Renner Cabeleireiro

Rua 25 de Abril 34 B
Tel.: 210 835 111

Sandra Valentim Instituto de Beleza e Cabeleireiro

Rua Doutor Luís
Câmara Pestana 8 A
Tel.: 212 424 380

SPA Lovers

Rua Rafael Bordalo
Pinheiro 8 B
Tel.: 925 344 457



Stylus

Cabeleireiro e Estética

Rua Joaquim Valentim
Correia 4 A
Tel.: 212 253 439



Su Ri

Centro de Estética

Rua da Cordoaria 58
Tel.: 211 826 273

SuziMena

Cabeleireiro & Estética

Rua da Cordoaria 10 B
Tel.: 211 913 946

VIP Coiffure

Rua Infante
Dom Augusto 17 C
Tel.: 967 744 542

Cabelos e Cosmética

Cachupa

Loja Africana

Rua 25 de Abril 34 A
Tel.: 926 484 678

Cosmix

Rua Bafatá 3 Loja 1
Tel.: 967 000 497

Raízes do Brasil

Rua Abel
Salazar 34 Loja D
Tel.: 968 731 297

Sabor d'África

Rua do Ribatejo 2
Tel.: 966 647 176

The Hair Shop

Rua dos Foros de Amora
72 B
Tel.: 212 254 581

Clínicas e Óticas

Centro Auditivo GAES

Rua Infante
Dom Augusto 17 B
Tel.: 939 020 015

Centro Clínico S. Braz

Rua da Cordoaria 65 A
Tel.: 212 244 122

Centro Comunitário de Saúde Oral

Rua 25 de Abril 36 A
Tel.: 214 046 565

Pele luminosa e saudável

Para ter um corpo bonito e saudável é necessário ter cuidados durante o ano inteiro. Exercício físico, alimentação equilibrada e tempo para si são os ingredientes principais.

No entanto, sabemos que a correria e o stress diários não permitem, muitas vezes, levarmos a cabo os planos que concebemos no início do ano. Mesmo assim, às portas do verão, há certos cuidados que podemos ter que vão ajudar a conseguir uma pele luminosa e saudável.

Algumas dicas que o seu corpo agradece

+ **Beber muita água** é fundamental para a sua saúde e o primeiro passo para preparar o corpo para o verão. Além de água, pode beber também sumos naturais ou infusões.

+ **Lave o rosto de manhã** e aplique um creme adequado ao seu tipo de pele. Uma pele seca não tem as mesmas necessidades de uma pele oleosa.





- + Antes de se deitar, **limpe as impurezas da pele** acumuladas durante o dia com um tônico ou uma água micelar. Depois do rosto limpo, aplique um creme de noite.
- + **Hidrate o corpo** de manhã e à noite.
- + Uma a duas vezes por semana, **utilize um esfoliante** adaptado. Este deverá ser simultaneamente eficaz e suave. Pode optar por uma solução caseira ou então recorra a um profissional.
- + Tenha uma **alimentação saudável** - coma mais fruta e legumes e evite alimentos processados.
- + **Ande mais a pé.** Sempre que possível troque o carro pelos seus pés e aproveite estes maravilhosos dias de sol para umas caminhadas ao ar livre.
- + **Durma bem.** São muitos os benefícios que uma noite bem dormida pode fazer pela sua saúde.
- + Qualquer que seja a estação, não descure os cuidados diários com **filtro solar.** Estes permitem atenuar os efeitos nocivos do sol que aceleram o envelhecimento cutâneo.
- + O cansaço e a azáfama do dia a dia contribuem para o envelhecimento precoce da pele, por isso **tente levar uma vida mais calma:** a sua pele agradece!

Clínica Dentária

Aelson Machado

Rua Joaquim Garcia Belo 11
Tel.: 212 247 282

Clínica Dentária Largo da Cruz de Pau

Rua dos Foros de Amora 6, 1.º D
Tel.: 212 242 750

Clínica Pátio das Artes

Rua dos Foros de Amora 36 H Loja C7
Tel.: 218 284 362

Clínica Salvi-Saúde

Rua Joaquim Garcia Belo 1
Tel.: 212 255 231

Fábrica dos Óculos

Rua dos Foros de Amora 25 B

Rua Infante

Dom Augusto 21 A
Tel.: 211 823 510

Minisom

Rua Infante
Dom Augusto 8
Tel.: 212 241 043

Monte Sinai

Rua dos Foros de Amora 6 A
Tel.: 212 241 552

Opçãoclínica Clínica Médica e Dentária

Rua de Bissau 1 A
Tel.: 212 260 650

Óptica Maia, Institutoptico

Avenida 25 de Abril 300
Tel.: 212 260 860



Óptica Planície

Rua da Cordoaria 11 A
Tel.: 212 255 384

Rua dos Foros de Amora 28 R/C Esq.
Tel.: 212 251 530

Oromédice, Clínica Médica-Dentária

Rua do Minho 59 A
Tel.: 212 250 264

Reiki, O SPA da Alma

Rua dos Foros de Amora,
Pátio das Artes
Tel.: 919 407 003

Respira Vida Clínica de Haloterapia

Rua do Soutelo 5 A
Tel.: 212 249 959



Farmácias e Produtos Naturais

Espaço Natur

Avenida 25 de Abril 302 R/C Esq.
Tel.: 218 259 452

Farmácia do Vale

Rua da Cordoaria 5 B
Tel.: 212 255 919

Farmácia Duarte Ramos

Rua Bafatá 11
C. C. Belsul Loja 29
Tel.: 212 268 930

Farmácia Fonseca

Rua dos Foros de Amora 36 Loja C8
Tel.: 212 259 813

Farmácia Matos Lopes

Rua 25 de Abril 28 A

Tel.: 212 246 355

Herbodietética

Rua dos Foros

de Amora 9 B

Tel.: 212 246 105

Ginásios e Espaços Desportivos

Bestshape Ginásio

Rua do Alentejo 3 A

Tel.: 212 242 006



Brazilian Jiu-Jitsu

Rua do Alentejo 1 A

Tel.: 969 378 578

Clube Recreativo da

Cruz de Pau

Rua de Bissau

Tel.: 212 244 313

Ginásio Body Makeover

Rua de Binta 26

Tel.: 212 240 105



Martial Arts Center

Rua Doutor Mário Sacramento 21

Tel.: 966 635 875

Miss Jazzy

Gare Ferroviária de Foros de Amora

Tel.: 214 068 032

Campus Gym

Praceta de Mansabá 13

Tel.: 914762145



Neste ginásio encontra um ambiente familiar, com acompanhamento personalizado nos seus treinos.

Com uma decoração em estilo retro, aqui torna-se mais fácil pôr o seu plano de treino em prática.





**APETECE
CRESCER**



Haja Música Loja e Escola de Música

Praceta Armando José
Fernandes, 11 A
Tel.: 212 257 377 | 968 714 503

A única loja de instrumentos musicais na Cruz de Pau.
Escola de música onde, a partir dos 6 anos, se pode aprender guitarra, piano, baixo, órgão ou canto.
Haja música!



Animateatro

Praceta José Maria Vieira, 4 A
Tel.: 212 254 184

O Espaço Animateatro convida crianças e adolescentes a experienciar algo de diferente nestas férias de verão... **TEATRO!**
De 2 a 6 de julho para adolescentes, e de 9 a 13 de julho para crianças, estão abertas as inscrições para uma experiência diferente: criar uma peça de teatro e pisar um palco.

Retratos de Pura Ternura

O nascimento de um bebê é dos acontecimentos mais especiais na vida de um casal.

Sendo motivo de muita alegria, é também promotor de grandes mudanças no seio familiar! O tempo fica mais escasso, a rotina gira em torno do novo elemento da família e as responsabilidades aumentam. Sobretudo nos primeiros meses, o bebê muda de tal modo a rotina da casa e do casal que a privação de sono e o cansaço são uma constante.

No entanto, neste início de uma nova vida não podem faltar fotografias. E por fotografias, entenda-se um verdadeiro álbum de fotografias, daqueles que dá prazer ver e rever, mostrar à família e aos amigos!

Fazer um álbum dos pais com o recém-nascido é uma maneira única de registrar o início da nova vida com o bebê.





A sugestão é que procure um **profissional especializado** e com experiência nesta arte de fotografar bebês recém-nascidos.

Ele terá a serenidade, o carinho e a paciência que, ligados ao engenho para fotografar, o farão conseguir captar os momentos mais especiais e guardá-los para sempre nas fotografias!

%

Isabel Monte Fotografia

Com estúdio na Cruz de Pau, a **Isabel Monte** é a profissional ideal a quem pode recorrer para a realização da sua sessão fotográfica de grávida ou com o seu bebé.

Fotógrafa profissional, reconhecida e premiada internacionalmente, é dotada de um olhar artístico que lhe permite capturar memórias inestimáveis nestes grandes momentos da vida das famílias!

*Fotografia de Maternidade
Pré-Mamã e Recém-Nascidos
Sessões fotográficas em estúdio*

www.isabelmonte.com
imf.geral@gmail.com



Brincar na Rua

As crianças passam cada vez menos tempo ao ar livre. Não brincam na rua nem sobem às árvores. Não se sujam de lama nem trazem arranhões para casa. Além de terem cada vez menos tempo (verdadeiramente) livre, ocupam-no sobretudo em atividades dentro de portas, muitas vezes em torno do telemóvel, tablet, ou televisão.

Em Portugal, não existe a cultura do ar livre. Ou porque chove, ou faz frio, ou está demasiado calor, ou apenas por falta de tempo, de oportunidade ou até mesmo porque brincar na rua é hoje considerado mais perigoso. Longe vão os tempos em que as crianças brincavam livremente com os amigos à porta de casa, no recreio da escola ou na terra dos avós. Claro que os tempos mudaram, bem como os perigos e com eles os medos dos pais. Mas brincar, mais do que uma atividade lúdica, é uma necessidade.

E se for ao ar livre, tanto melhor!

Atividades ao ar livre...

As crianças que brincam ao ar livre têm tendência para **ganhar mais confiança** em si próprias e ser mais independentes.

Com a brincadeira no exterior as crianças desenvolvem a orientação espacial e as suas **capacidades motoras**.

Praticar atividades ao ar livre torna o **sistema imunitário** mais forte.

A luz solar contribui para a produção de **vitamina D** e para o crescimento saudável.

O equilíbrio entre as atividades que usam a visão à distância e as que necessitam da visão ao perto, como em jogos no telemóvel, contribui para uma **visão mais saudável**.

Permitir que as crianças brinquem livremente no exterior permite-lhes inventar as suas próprias brincadeiras, **estimulando a imaginação**.

Brincar livremente no exterior (com os seus pares) ajuda a **desenvolver a empatia**, a aprender a lidar com imprevistos, a gerir conflitos e a ter de encontrar soluções.

Com a brincadeira ao ar livre há uma **estimulação sensorial direta**, pois a criança está em contacto com a relva, a terra, as areia, integrando essa experiência através da pele.

Existe uma relação positiva entre o exercício físico e as brincadeiras coletivas com o **rendimento escolar**.

Férias de verão! E agora, o que fazer com as crianças?



O verão chegou, a escola terminou e as famílias com crianças têm pela frente mais de *dois meses de férias escolares*. Além do período de férias em família e de eventuais colónias de praia, campos de férias ou até mesmo férias em casa dos avós, ainda assim, continua a sobrar *bastante tempo para manter os miúdos ocupados*.

E porque não aproveitar para fazer programas divertidos em conjunto, onde seja reforçada a qualidade das relações da família e todos saiam mais felizes?!

Nada de regras rígidas nem de rotinas desgastantes. *Descomplicar e desfrutar* são as palavras-chave!





Algumas ideias...

Ir à Biblioteca Municipal do Seixal e trazer emprestados livros para as férias, brincar ou ouvir uma história, na Hora do Conto.

Apanhar conchas e pedrinhas na praia e fazer trabalhos manuais com elas.

Fazer um piquenique no Parque do Serrado, onde há muitas sombras, espaço para correr, um parque infantil e uma esplanada para comer um gelado.

Fazer um passeio de bicicleta na baía do Seixal.

Uma tarde de jogos de tabuleiro em família e amigos.

Jogar ténis, padel ou ping-pong no Parque Desportivo da Verdizela.

Ir ao parque infantil e levar um lanche para partilhar. Os baloiços, escorregas ou balancés fazem sempre as delícias de qualquer criança.

Fazer desenho ao ar livre na Quinta da Fidalga. Aproveitar para visitar e inspirar-se na Oficina de Artes Manuel Cargaleiro.

Fazer canoagem na baía do Seixal, com o Clube de Canoagem da Amora ou com a Associação Naval Amorense.

Consultar a programação das Férias de Verão da União das Associações de Pais do Agrupamento Terras de Larus e descobrir uma atividade diferente (inscrição diária ou semanal). A oferta é variada!



Contactos Úteis para as férias

Biblioteca Municipal do Seixal – Quinta dos Franceses – Seixal – 210 976 100

Núcleo de Amora (Biblioteca) – Largo da Rosinha – Amora – 210 976 165

Núcleo de Corroios (Biblioteca) – Rua 1.º de Maio, 13 - Corroios – 210 976 180

Parque Desportivo Municipal da Verdizela – Av. da Verdizela – 210 976 155

Quinta da Fidalga – Av. da República – Arrentela - 212 275 637

Oficina Artes Manuel Cargaleiro – Av. da República – Arrentela – 210 976 108

Clube de Canoagem de Amora – Largo da Rosinha – 964 375 627

Associação Naval Amorense – Rua da Mundet – Amora - 926 693 218

Moinho de Maré de Corroios – Rua dp Rouxinol – Miratejo - 212 540 467

Olaria Romana da Quinta do Rouxinol – Rua do Rouxinol – Miratejo

Mundet – Praça 1.º de Maio – Seixal - 210 976 112

Tipografia Popular do Seixal – Praça Luís de Camões, 39–41 – Seixal

Núcleo Naval – Av. da República – Arrentela – 210 976 176

União das Associações de Pais do Agrupamento Terras de Larus – Rua Dr. Luís

Câmara Pestana, 17A – 211 814 241 | 968 952 867

Centros de Estudo e ATL

Algoritmo do Conhecimento

Rua Rafael Bordalo
Pinheiro 10 Cave Dir.
Tel.: 927 064 877

Dicionário da Mente Centro de Estudos e

Tempos Livres
Avenida Quinta da
Atalaia 8 B
Tel.: 212 256 211

Ponto de Partida Centro de Estudos e Explicações

Rua da
Cordoaria 52 R/C Dir.
Tel.: 927 392 305

União das Associações de Pais do Agrupamento Terras de Larus

Rua Doutor Luís
Câmara Pestana 17 A
Tel.: 968 952 867

Colégios

Externato Aladino

Rua de Gabú 11 B / C
Tel.: 968 834 142

Parque dos Sorrisos

Gare Ferroviária de Foros
de Amora
Tel.: 210 503 792

Formação

Animateatro

Praceta José
Maria Vieira 4 A
Tel.: 212 254 184

Atelier Com Amor & Carinho

Avenida Doutor
Luís Sá 4 A
Tel.: 963 934 525

Haja Música Escola de Música

Praceta Armando
José Fernandes II A
Tel.: 212 257 377



Wall Street English

Avenida 1.º de Maio
Edifício Alentejo
Tel.: 212 269 890

Atelier de Pintura Paula de Almeida

Rua do Minho 59 B
Tel.: 212 250 848



Moda e Decoração Infantil

Kids Boutique - tuc tuc

Rua dos Foros
de Amora 25 A
Tel.: 934 471 638

Modas Dina Infantil e Juvenil

Rua 25 de Abril 78 B
Tel.: 212 247 796

AQUI DOMINAMOS
O INGLÊS



OFERTA
15 DIAS GRÁTIS

WSE PAIVAS

(ao lado dos Armazéns D. Erago)
T. 21 226 98 90



A stylized map of the Cruz de Pau neighborhood. The map features a grid of streets, with major thoroughfares highlighted in yellow. The streets are labeled with their names in a sans-serif font. The map also shows green spaces, likely parks, and a grid of letters and numbers for navigation. The central focus is the title 'Cruz de Pau' in a large, bold, dark font.

Cruz de Pau

QUINTA DO
RUA DE FARM
RUA DE CONTUBO
PARQUE DA QUINTA DO SERRADO
RUA DE CACHEU
RUA PEDRO NUNES
RUA DAS OLÁIAS
RUA DAS ACÁCIAS
RUA DA PIRADA
RUA DE BIAÇÓS
RUA DE BIAÇA
RUA DE BIAÇÓS
RUA DE BOLÁMIA
RUA DE GARCIA DE ORTÁ
RUA MARIÓ SACRAMENTO
RUA RIBEIRO SANCHES
RUA DAS CALIAS
RUA DO ROSMANINHO
RUA DE BISSAU
RUA DO SONACO
RUA DE MANSÓIA
RUA DE BISSAU
RUA DE CABÚ
RUA DO ROSAS
RUA DA BINTA
RUA DE BISSAU
RUA DOMINGOS
PARQUE
AVENIDA 25 DE ABRIL
RUA 25 DE ABRIL
AVENIDA DOUTOR LUIS SA
RUA DO SOUTELO
RUA ABEL SALAZAR
RUA DAS BEIRAS
AVENIDA 1º DE MAIO
AVENIDA 1º DE MAIO
RUA COMES FREIRE DE ANDRADE
RUA DO SOUTELO
RUA LUZ SORIANO
ESTRADA DOS FOROS DE AMORA
RUA DA CORDOARIA
PRAÇA DO DOURO
RUA FRANCISCO VALENÇA
AVENIDA 1º DE MAIO

**HÁ 37 ANOS
NO MERCADO**

Fundada em Fevereiro de 1981

Visite **os nossos stands**

e a nossa oficina automóvel

Sedeados no Parque Industrial do Feijó desde 1996, somos uma empresa com actividade no exercício do comércio de veículos automóveis, reparação e comercialização de peças e acessórios.

Oferecemos um serviço de financiamento, tanto para aquisição de viaturas como para serviços de oficina.

• **SERVIÇO INTEGRADO**

- Automóveis Novos, Semi-Novos e Usados
- Serviço de Peças e Acessórios
- Serviço Mecânica e Colisão
- Financiamento e Seguros

R. Joaquim Pires Jorge, 16
Parque Industrial do Feijó
2810-083 Almada

 +351 212 588 110

 geral@morgadoamado.pt

 www.morgadoamado.pt

 .com/MorgadoAmado

 N 38º 39' 12.84"
W 9º 10' 3.18"


HYUNDAI


SEAT

Das WeltAuto.
Usados de Confiança. Garantidamente.