

# VALE DE MILHAÇOS

**entre.ruas**

roteiro de compras e lazer

**CAFÉS  
RESTAURANTES  
MERCEARIAS  
...E MUITO MAIS  
DESCONTOS E  
OFERTAS NO  
INTERIOR!**

# 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

Unsplash

### Mapas

© Câmara Municipal do Seixal

entre.ruas - Ricardo Trindade

**Tiragem** | 10 000 exemplares

### Impressão

Regiset, Comunicação e Artes

Gráficas, S.A.

**Depósito Legal** | 365958/13

**10.ª Edição** | janeiro 2023

## 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 de Vale de Milhaços e não constar do nosso diretório, envie-nos os seus dados.

A presença no diretório não tem quaisquer encargos.

Há unidades de comércio de Vale de Milhaços que não estão presentes no diretório porque foi essa a sua vontade.

 [ana.mestre@entre-ruas.pt](mailto:ana.mestre@entre-ruas.pt)

 [entre-ruas.pt](http://entre-ruas.pt)

 [instagram.com/entre.ruas](https://www.instagram.com/entre.ruas)

# editorial

Janeiro é o início de um novo ciclo. Mês de recomeços, de mudanças, de novas ideias e de resoluções para o novo ano que agora começa! E falando de novas decisões, a sugestão do roteiro entre.ruas é que passe a viver de forma mais sustentável. Essa decisão exige mudanças, sobretudo na forma de consumir.

Comprar perto de casa, no comércio local, favorece o desenvolvimento econômico da região e ainda reduz os impactos negativos do transporte dos produtos. Além disso, também lhe permite encontrar um atendimento personalizado e adaptado às suas necessidades, onde pode fazer as suas compras com qualidade e, provavelmente, com um custo inferior ao das grandes superfícies.

O comércio tradicional, além de grande motor da economia local e da dinâmica social do Seixal, tem a vantagem de conseguir estabelecer uma relação estreita do vendedor com o cliente, criando-lhe memórias positivas e uma sensação de pertença. Na localidade de Vale de Milhaços encontra um leque variado de comércios e serviços. Acompanhe as nossas sugestões, utilize os descontos do roteiro e usufrua ainda mais do seu bairro.

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

**sair** - pág. 20

**ir às compras** - pág. 29

**descontos** - pág. 31

**cuidar de mim** - pág. 42

**estar na moda** - pág. 54

# Mensagem do Presidente da Câmara Municipal do Seixal



A Câmara Municipal do Seixal saúda o roteiro Entre.Ruas na sua 10.ª edição, com o objetivo de divulgar e apoiar o comércio local de Vale de Milhaços, na freguesia de Corroios.

Vale de Milhaços, como grande parte do nosso território, tem um passado rural, de quintas e terrenos agrícolas, que foram dando lugar a áreas habitacionais, servidas por acessibilidades e equipamentos, proporcionando uma assinalável melhoria nas condições de vida das populações, na sua segurança e bem-estar, tornando-se um local atrativo para os novos residentes.

A par da tradição rural e campestre de Vale de Milhaços (a própria toponímia remete para um vale onde cresce milho), há um marco patrimonial, ímpar a nível nacional, que é a Fábrica da Pólvora de Vale de Milhaços, classificado desde 2012 como monumento de interesse público, integra o Ecomuseu Municipal do Seixal desde 2001. Para além das visitas e outras iniciativas de âmbito patrimonial ou turístico, os visitantes podem realizar atividades relacionadas com a biodiversidade local e ações de voluntariado ambiental através de um protocolo entre a autarquia e a Associação Vita Nativa – Projeto Brama.

A vida social e participativa dos habitantes da zona, evidencia-se no prolífero movimento associativo, cuja génese assenta nas primeiras associações de moradores, organizadas no contexto pós 25 de Abril de 1974. Destacam-se o Centro de Convívio e Desportivo de Vale de Milhaços, o Grupo Desportivo e Cultural Águias de Vale de Milhaços ou o Rancho de Danças e Cantares de Vale de Milhaços e o Agrupamento de Escuteiros 1239.

Vale de Milhaços, uma área residencial onde predominam as moradias, apresenta um comércio local disperso, ao contrário de outras zonas onde há maior concentração dos estabelecimentos. Com poucos pontos de referência, a Avenida Fábrica da Pólvora é uma linha orientadora, cuja pavimentação foi recentemente realizada por iniciativa da autarquia, beneficiando a segurança e a circulação automóvel.

Alvo da iniciativa municipal, o parque escolar tem vindo a ser requalificado, de que são exemplo a Escola Básica da Quinta da Cabouca e o Jardim de Infância de Vale de Milhaços.

A Câmara Municipal do Seixal apoia o comércio local de Vale de Milhaços, renovando votos para que os estabelecimentos aqui existentes, possam continuar a desenvolver a sua atividade com o dinamismo e criatividade necessários ao sucesso.

## 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), entidade patronal sem fins lucrativos, reconhecida na qualidade de Instituição de Utilidade Pública, apresenta-se como uma das maiores associações de retalhistas do país, de índole centenária, tendo completado, a 08 de Novembro de 2022, o seu 125.º aniversário, dedicado ao serviço em prol dos empresários e das empresas que laboram nas atividades comercial, industrial, turística ou de prestação de serviços, no distrito de Setúbal. Representando cerca de 4 000 associados, a ACISTDS apoia na implementação e dinamização dos seus negócios, respondendo às suas necessidades com um vasto conjunto de serviços e benefícios protocolados.

Assim, e no âmbito da parceria estabelecida com a Câmara Municipal do Seixal, a ACISTDS, através da sua Delegação do Seixal, apoia, uma vez mais, o lançamento do Roteiro «Entre.Ruas», nesta edição dedicada à localidade de Vale de Milhaços, numa tentativa de poder contribuir, também, para a promoção e divulgação do comércio local, pelo aumento da sua visibilidade, bem como pela implementação de uma cultura empresarial forte, dinâmica e coesa.

Na certeza de que o Roteiro «Entre.Ruas» se revelará um importante instrumento na afirmação deste território como um destino e uma plataforma de negócios, de turismo e de lazer, deseja-se, igualmente, que a presente publicação seja um veículo promotor da aproximação das gentes com a terra e com tudo aquilo que esta tem para oferecer.

Pela retoma da economia e do comércio tradicional, símbolo da resiliência dos empresários locais, a ACISTDS apela à compra no comércio local. Vamos todos apoiar o comércio tradicional, na expectativa de um melhor 2023, repleto de bons negócios!



**APETECE  
VIVER AQUI**



# PARQUE DE DIVERSÕES

- > FESTAS DE ANIVERSÁRIO
- > PISCINA DE ESPONJAS
- > JOGOS INTERATIVOS
- > TRAMPOLINS
- > PARKOUR
- > NINJA



**QUANTUM**  
ADRENALINE PARKS

**RESERVA JÁ**



CHARNECA DA CAPARICA  
QUANTUMPARKS.COM

## *Rancho de Danças e Cantares de Vale de Milhaços*



O Rancho Folclórico de Vale de Milhaços foi fundado em 1984 com o objetivo de ocupar os tempos livres dos jovens daquela localidade, tendo como mentora Maria Rosa Soares. Em 2016, o nome foi alterado para Rancho de Danças e Cantares de Vale de Milhaços.

O coletivo tem centenas de atuações realizadas em todo o país e no estrangeiro. Recentemente, estiveram em Sanremo, Itália, para o Festival Mundial de Folclore.

O Rancho de Danças e Cantares de Vale de Milhaços ensaia à sexta-feira, às 21 horas, no Centro Cultural e Desportivo de Pinhal do Vidal.



## *Agrupamento de Escuteiros 1239 de Vale de Milhaços*



A Paróquia de Vale de Milhaços conta com um agrupamento do Corpo Nacional de Escutas, o 1239.

Sediados na Avenida Pinhal do Vidal, em instalações construídas num terreno cedido pela Câmara Municipal do Seixal, este grupo é dinâmico e realiza diversas atividades para os escuteiros, mas também que envolvem a comunidade, indo ao encontro da missão escutista de cooperação e interação entre os povos. Outro aspeto que marca a sua ação são as iniciativas de solidariedade, fomentando a educação para a paz.

## *Centro de Convívio e Desportivo de Vale de Milhaços*



O Centro de Convívio e Desportivo de Vale de Milhaços foi fundado a 26 de outubro de 1979. O espírito associativo que levou à criação da coletividade começou a manifestar-se no pós-25 de Abril de 1974, quando surgiram as primeiras comissões de moradores. Além de viabilizar a urbanização de Vale de Milhaços, os moradores começaram a realizar atividades de lazer e desportivas, dando assim origem ao Centro de Convívio e Desportivo de Vale de Milhaços.

Com 43 anos de idade, a coletividade continua dinâmica e a proporcionar as mais diversas iniciativas à comunidade. Na época desportiva 2022-2023, conta com ginástica rítmica (competição com a classe Pop Corn's), ginástica de manutenção, aikido, pilates, kizomba, ioga e futebol de 11 sénior.

## *Grupo Desportivo e Cultural Águias de Vale de Milhaços*



A coletividade foi criada a 4 de maio de 1982, por um conjunto de pessoas residentes em Vale de Milhaços e ao longo dos anos tem-se consolidado na freguesia de Corroios e no concelho do Seixal.

Tem como principal missão e objetivos proporcionar a todos os associados, bem como a residentes de Vale de Milhaços, um conjunto de atividades e modalidades, contribuindo para um estilo de vida mais ativo. É o caso de ioga, pilates, karaté, zumba, futsal, futebol de 11, matraquilhos e ténis de mesa.

## Requalificação de estabelecimentos escolares



A Câmara Municipal tem vindo a requalificar o parque escolar do concelho, proporcionando melhores condições de aprendizagem aos alunos e de trabalho aos profissionais.

Além da remoção da cobertura em fibrocimento da Escola Básica da Quinta da Cabouca e do Jardim de Infância de Vale de Milhaços, a autarquia procedeu ainda a intervenções nos equipamentos.

Pinturas, alteração de pisos, substituição e ampliação de telheiros, reformulação da instalação sanitária e colocação de novos brinquedos foram algumas das obras efetuadas na Escola Básica da Quinta da Cabouca. No Jardim de Infância de Vale de Milhaços foram feitas pinturas interiores e exteriores e instalados um equipamento de espaço de jogo e recreio e bebedouro.



# Fábrica da Pólvora de Vale de Milhaços



A Fábrica de Pólvora de Vale de Milhaços é um sítio patrimonial pós-industrial, faz parte do Ecomuseu Municipal do Seixal desde 2001 e foi classificada em 2012 como monumento de interesse público.

Para salvaguarda do património, a Câmara Municipal do Seixal promove o seu processo de musealização *in situ*. Cada uma das oficinas mantém maquinaria e utensílios da sua função produtiva original e o sistema de produção de energia mecânica a vapor é constituído por uma caldeira e uma máquina a vapor, de 1900, que ainda se encontra operacional.

Fruto de um protocolo entre a autarquia e a **Associação Vita Nativa – Projeto Brama**, o local oferece também aos visitantes atividades regulares de interpretação e conhecimento sobre a biodiversidade local e de participação em ações de voluntariado ambiental.



## Pax Júlia 2 - Roupas interior, casa e decoração

Avenida Vale de Milhaços, 181 B

Tel.: 935 327 970

 [lojapaxjulia](https://www.instagram.com/lojapaxjulia)

Na casa Pax Júlia encontra todos os têxteis para o seu lar. Percorra todos os cantos desta loja e descubra peças para renovar a sua casa neste novo ano!

Aqui encontra também pijamas e roupa interior: *Triumph*, *Sloggi* e outras marcas de qualidade.





## **O Pardaleco**

Avenida Vale de Milhaços, 256

Tel.: 961 112 368

N'O Pardaleco encontra todo o tipo de gaiolas, rações e acessórios para os seus animais de estimação.

Se estiver a pensar em criar uma pequena horta em casa, também irá encontrar aqui vários tipos de plantas, bem como dicas de como plantar, regar e fazer crescer as diferentes espécies.





## **Fórmula Rápida**

Rua da Indústria, 15

Tel.: 926 141 631

Esta oficina dispõe de todos os serviços de reparação e manutenção para automóveis e motos - serviços de mecânica, pintura e eletricidade.

Poupe tempo e agende já a sua visita. Comece o novo ano com o seu veículo em bom estado.



## Equiespaço - Remodelações e construção

Avenida da Liberdade, 82 B

Tel.: 966 800 726

 [equiespaco](https://www.instagram.com/equiespaco)

Na Equiespaço encontra profissionais especialistas em construção e remodelações, e também em móveis para casa e escritório. Se necessitar de obras de reabilitação, restauro, remodelação ou construção, aqui pode encontrar soluções e apoio na criação de projetos capazes de responder às suas necessidades.



## **Predimed Team ACA**

Rua da Niza, 11 Lj 1

Centro Comercial Pierrot

Tel.: 969 538 976

A equipa de consultores imobiliários Predimed Team ACA trabalha em rede, com o objetivo de divulgar e promover o seu imóvel.

Confie na experiência e conhecimentos da Predimed, com 18 anos de atuação no mercado imobiliário, para a melhor promoção do seu imóvel. Visite-os e obtenha os resultados que pretende.

## *Animais de Estimação*

### **O Pardaleco**

Avenida Vale de Milhaços, 256  
Tel.: 961 112 368

## *Automóveis*

### **Auto Pombo**

Rua da Marialva, 112  
Tel.: 212 534 278

### **Fórmula Rápida**

Rua da Indústria, 15  
Tel.: 926 141 631

## *Casa e Decoração*

### **Móveis Alfredo Fernandes**

Avenida da Liberdade, 80 C  
Tel.: 212 533 961

### **Móveis Hoaldo**

Rua Infante Dom Henrique, 52

### **Móveis Tenreiro**

Rua 31 de Janeiro, 18  
Tel.: 963 096 078

### **Pax Júlia 2**

Avenida Vale de Milhaços, 181 B  
Tel.: 935 327 970

## *Colégios, Centros de Estudo e ATL*

### **Mundo dos Pequeninos**

Rua da Niza, 35  
Tel.: 965 757 908

### **Nota Exemplar - Centro de Estudos e Apoio Escolar**

Rua Fernando Pessoa, 10  
Tel.: 927 081 625

### **Nota Exemplar Infantes - Colégio**

Rua Infante Dom Henrique, 5  
Tel.: 212 536 217

## *Imobiliárias*

### **Hoaldo Imobiliários**

Rua Infante Dom Henrique, 53

### **Predimed Team ACA**

Rua da Niza, 11 Lj 1  
C. C. Pierrot  
Tel.: 969 538 976

## *Lavandarias*

### **Bolhas Coloridas Lavandaria**

**Self-Service**  
Rua da Niza, 17 A  
Tel.: 932 528 066

## *Manutenção e Reparação*

### **Equiespaço**

Avenida da Liberdade, 82 B  
Tel.: 966 800 726

### **Normas Compostas Assistência Técnica**

Rua da Marialva, 111  
Tel.: 211 624 516







**APETECE  
SAIR**



## **Galinheiro**

Rua da Niza, 21

Tel.: 212 533 876

O inverno pede comida de conforto e se há sítio onde a pode encontrar, é aqui. A comida caseira, confecionada pela cozinheira Paula, e o ambiente familiar convencem a voltar, seja para os pratos do dia ou para o frango de churrasco.

Aos sábados conte com o famoso Cozido à Portuguesa!





## Pastelaria O Rollo

Rua Ramalho Ortigão, 32

Tel.: 212 537 012

O Rollo é o ponto de encontro mais doce de Vale de Milhaços. Com padaria e pastelaria de fabrico próprio, as montras são de fazer crescer água na boca!

Seja para um pequeno-almoço prolongado de fim de semana ou uma conversa de café, O Rollo vai deixá-lo sempre satisfeito!

***Cafés,  
Padarias,  
Pastelarias e  
Petiscos***

---

**Café Mimo**

Rua da Niza, 23  
Tel.: 212 536 601

**Café Varela**

Rua Infante  
Dom Henrique, 72  
Tel.: 212 530 453

**CCDVM**

**Centro de Convívio de  
Vale de Milhaços**

Avenida Vale de  
Milhaços, 221  
Tel.: 212 534 045

**J. C. Café**

Rua da Niza, 33  
Tel.: 936 213 928

**Pastelaria O Rollo**

Rua Ramalho  
Ortigão, 32  
Tel.: 212 537 012

**Pinto's Bar**

Avenida da Fábrica da  
Pólvora, 9  
Tel.: 212 531 402

***Cozinha  
Tradicional  
Portuguesa***

---

**A Tasquinha  
das Águias**

Rua Carvalho  
Araújo, 21 B  
Tel.: 961 550 434

**Galinheiro**

Rua da Niza, 21  
Tel.: 212 533 876

**Marialma**

**Restaurante & Lounge**  
Avenida Vale de  
Milhaços, 125  
Tel.: 969 289 782

**O Cantinho da Tina**

Rua Carvalho  
Araújo, 19 A

**O Timanel**

Avenida Vale de  
Milhaços, 241  
Tel.: 212 552 360

**Passe e Pare**

Avenida da Fábrica da  
Pólvora, 108

**Pequena Maravilha**

Avenida da  
Liberdade, 78 A  
Tel.: 930 615 601

**Restaurante Lurdices**

Rua da Niza, 31  
Tel.: 215 891 617

**Restaurante  
Mar e Grelha**

Rua Infante  
Dom Henrique, 118 A  
Tel.: 212 551 433

**Vale dos Petiscos**

Avenida da Fábrica da  
Pólvora, 38  
Tel.: 932 532 517

***Pronto a comer e  
Churrasqueiras***

**Churrasqueira**

**Avenida**

Avenida Vale de  
Milhaços, 281

Tel.: 212 531 731

**Marmita da Maria**

Rua Gil Vicente,  
Tel.: 960 426 439

**Pitinhos**

**Grill & Take-Away**

Rua Egas Moniz, 5 A  
Tel.: 210 128 506



**Restaurante Lurdices**

Rua da Niza, 31

Tel.: 215 891 617

Cozinha portuguesa e pratos de conforto, todos caseiros e feitos com muito amor pela belíssima cozinheira Lurdes. Todos os dias há três pratos diferentes à escolha: dois de carne e um de peixe. Aos domingos, há o magnífico cozido à portuguesa!



## J. C. Café

Rua da Niza, 33

Tel.: 936 213 928

O J. C. é um café e uma casa onde pode jogar dardos! A equipa da casa é campeã da 1.ª divisão.

Se procura um lugar para passar um animado fim de tarde com amigos, este é o *spot*.



## Pitinhos Grill & Take-Away

Rua Egas Moniz, 5 A

Tel.: 210 128 506

 [pitinhos\\_grill](https://www.instagram.com/pitinhos_grill)



**Desconto de 10% no frango**

Com presença recente em Vale de Milhaços, esta é uma churrasqueira com grelhados no carvão e comida tradicional portuguesa vendida a peso. Todos os dias tem disponível dois pratos do dia, um de carne e outro de peixe.

E, se isto não chega para lhe abrir o apetite, fique a saber que esta casa tem duas fornadas de pão quente por dia, uma à hora do almoço e outra à tarde.

Conte também com uma grande variedade de queijos e charcutaria, bem como vinhos e outras bebidas.



## **Café Mimo**

Rua da Niza, 23

Tel.: 212 536 601

Aqui o lema é "Comer com amor"! Os bolos caseiros, vendidos à fatia, ou as compotas caseiras com fruta da época, convidam a ficar. Um recanto com sofás e quadros em crochê na parede tornam este sítio mais aconchegante. Se estiver à procura de um local agradável para uma tarde de inverno com amigos e família, reserve aqui uma mesa! O local perfeito é aqui!



**APETECE  
IR À COMPRAS**



## ***Guloseimas***

### **500 surpresas**

Rua da Niza, 11 Lj 7  
Centro Comercial  
Pierrot  
Tel.: 963 867 348

## ***Minimercados e mercearias***

### **Casa Carvalho**

Rua Infante  
Dom Henrique, 95 B  
Tel.: 212 538 303

### **Mercearia**

#### **Fátima e Antunes**

Avenida Vale de  
Milhaços, 264  
Tel.: 212 538 205

### **Mini-mercado Covilhã B. Baixa**

Avenida da Fábrica da  
Pólvora, 34

### **Supermercado Catarino**

Rua José Régio, 59 A  
Tel.: 918 094 689

## ***Peixarias e Talhos***

### **Peixaria Vale de Milhaços**

Rua da Cabouca, 34 A

### **Talho Catarino**

Rua José Régio, 59 B  
Tel.: 918 094 689

### **Talho Cortador**

Rua Egas Moniz, 3 B  
Tel.: 212 544 370

## ***Drogarias e Bazares***

### **Casa das Sementes de Vale de Milhaços**

Rua Ramalho  
Ortigão, 62  
Tel.: 212 542 336

### **Drogaria Boaventura**

Avenida da Fábrica da  
Pólvora, 30  
Tel.: 917 308 520

### **Drogaria O Beirão**

Avenida da  
Liberdade, 70  
Tel.: 212 534 299

## ***Floristas***

### **Florista**

#### **Maria dos Anjos**

Rua da Niza, 15 A  
Tel.: 914 208 708



## ***Papelarias e Tabacarias***

### **Década das Letras**

Avenida Vale de  
Milhaços, 222  
Tel.: 212 538 717

### **Papelaria Catimar**

Rua da Niza, 11 Lj 16, 17  
C. C. Pierrot  
Tel.: 212 533 510

## ***Retrosarias***

### **Retrosaria Celestino**

Rua da Niza, 31 A  
Tel.: 212 553 308

5 €

**Estética do Vale**

10%

**Estúdio de Belleza**

PROMO

**Eva  
Cabeleireiro e Estética**

10%

**Manuela Noronha  
Cabeleireiro & Estética**

20%

**Dona Coquete**

10%

**Florista Maria dos Anjos**

10%

**Pitinhos Grill &  
Take-Away**

Consulte as condições dos descontos no verso desta página.

## **Estética do Vale**

Vale 5 euros, a usar num serviço superior a 30 euros.

## **Estúdio de Belleza**

Desconto de 10% em trabalhos técnicos.

## **Eva Cabeleireiro e Estética**

Vale uma «Promoção do mês».

## **Manuela Noronha, Cabeleireiro & Estética**

Desconto de 10% em todos os serviços de cabeleireiro.

## **Dona Coquete**

Desconto de 20% nos produtos assinalados.

## **Florista Maria dos Anjos**

Desconto de 10%.

## **Pitinhos Grill & Take-Away**

Desconto de 10% no frango.

Todos os descontos são válidos até 31 de março de 2023,  
mediante a apresentação do cupão.



grupo navy  
**RE/MAX**  
**SKY**






**MÁRIO**  
**COITO**  
CONSULTOR IMOBILIÁRIO

Na hora de  
**VENDER** ou  
**COMPRAR** o  
**seu imóvel** eu  
posso ajudar!

**OFERTA**

Certificado energético até ao valor de 250€

 **964 843 146**  
 **mariocoito**  
 **mariocoito.remaxsky**  
 **mcoito@remax.pt**

**Entre em  
contacto!**





## **Drogaria O Beirão**

Avenida da Liberdade, 70

A Drogaria Beirão está em Vale de Milhaços há 38 anos. Nesta drogaria “há de tudo e mais um par de botas”, como diz a Rita! E nós acrescentamos que a simpatia e a boa-disposição também não faltam!



## **Florista Maria dos Anjos**

Rua da Niza, 15 A

Tel.: 914 208 708

 [floristamariadosanjos](https://www.instagram.com/floristamariadosanjos)



**Desconto de 10%**

Aqui encontra flores e plantas, naturais e artificiais, para todas as ocasiões!

Compre uma planta e alegre o dia de alguém. Ou então, escolha as suas flores preferidas e coloque-as na jarra da sua sala. Será o suficiente para dar à sua casa um toque especial!





## **Talho Catarino**

Rua José Régio, 59 B

Tel.: 918 094 689

São de destacar a simpatia e qualidade no atendimento no Talho Catarino. Aqui encontra carne fresca e variada para umas refeições económicas. E se necessitar de uma boa marinada, bons temperos não faltam.





## **Supermercado Catarino**

Rua José Régio, 59 A

Tel.: 918 094 689

Neste supermercado familiar encontra todos os produtos para o seu dia a dia. À porta de casa, além de todo o tipo de legumes e frutas, pode ainda encontrar uma variedade de vinhos, bolos e doces para tornar o seu jantar mais especial. No Catarino, encontra tudo o que precisa para uma boa refeição.



## **Casa Carvalho**

Rua Infante Dom Henrique, 95 B

Tel.: 212 538 303

Neste espaço há a elogiar a simpatia do atendimento e a frescura das frutas e dos legumes. Aqui encontra boa fruta, vegetais frescos, pão e vários produtos de mercearia. Perto da sua casa, para as compras do seu dia a dia, conte com a Casa Carvalho.



## 500 surpresas

Rua da Niza, 11 Lj 7

Centro Comercial Pierrot

Tel.: 963 867 348

 [500surpresas.official](https://www.instagram.com/500surpresas.official)

Guloseimas e outros mimos em forma de brinde!

A Rita coloca o seu amor e a sua arte em tudo o que faz. Cada trabalho é personalizado e criado especialmente para cada cliente. Se não puder levantar, pode contar com a entrega ao domicílio.



## Década das Letras

Avenida Vale de Milhaços, 222

Tel.: 212 538 717

 [decadadasletras](#)

Além de material escolar e de escritório, aqui encontra revistas, jornais e raspadinhas.

Esta papelaria é Ponto CTT e DHL e Agente PayShop. Uma variedade de produtos e serviços à porta de casa.



## **Papelaria Catimar**

Rua da Niza, 11 Lj 16,17

Centro Comercial Pierrot

Tel.: 212 533 510

A Catimar é muito mais do que uma papelaria! Além da oferta de revistas, jornais, livros, brinquedos ou mesmo postais, esta papelaria é também o Posto dos CTT de Vale de Milhaços, Agente de Serviços PAGAQUI, Agente Jogos Santa Casa e Agente EDP. Aqui também tiram fotocópias, fazem encadernações, plastificação de documentos e impressão de fotografias.



**APETECE  
CUIDAR DE MIM**



## ***Cabeleireiros, Estética e Bem-Estar***

### **Cabeleireiro Goreti**

Rua da Cabouca, 34 C  
Tel.: 913 893 197

### **Estética do Vale**

Rua Miguel  
Bombarda, 3  
Tel.: 964 375 399



### **Estúdio de Belleza**

Rua Infante  
Dom Henrique, 95 A  
Tel.: 218 276 513



### **Eva Cabeleireiro e Estética**

Rua Castilho, 1  
Tel.: 969 469 136



### **Gabinete de Estética Patrícia Lopes**

Rua Pedro Álvares  
Cabral, 23 B  
Tel.: 965 450 473

### **Instituto de Beleza Cristal**

Rua da Niza, 37  
Tel.: 212 550 410

### **Manuela Noronha, Cabeleireiro & Estética**

Rua da Niza, 21 B  
Tel.: 211 527 190



### **Priama-te**

Rua da Cabouca, 34 D  
Tel.: 939 460 400

### **Salão Pink & Blue**

Rua da Niza, 3  
Tel.: 212 530 976

### **Sandra Bento Estética**

Rua da Niza, 11 Lj 8  
Centro Comercial  
Pierrot  
Tel.: 962 911 356

## **Clínicas**

### **Centro Policlínico de Vale de Milhaços**

Rua da Niza, 35 A  
Tel.: 212 547 867

## **Farmácias**

### **Farmácia Central Vale de Milhaços**

Rua Alexandre  
Herculano, 2 A  
Tel.: 212 530 256

### **Farmácia Romana**

Rua Gil Vicente, 25  
Tel.: 212 546 293



## Estética do Vale

Rua Miguel Bombarda, 3

Tel.: 964 375 399

 [estetica\\_do\\_vale](https://www.instagram.com/estetica_do_vale)



**Vale 5 EUR, a usar num serviço superior a 30 EUR.**

O espaço Estética do Vale é uma salão de beleza que dispõe de um vasto leque de serviços de estética para cuidar de si: unhas de gel, verniz de gel, extensão de pestanas, botox, acupuntura, massagens, pedicure avançada, laser podólogo e muito mais. Aproveite ainda o vale de 5 euros disponível no roteiro!



## **Cabeleireiro Goretí**

Rua da Cabouca, 34 C

Tel.: 913 893 197

Para cortar ou pintar os cabelos precisa de se sentir confiante. Se ainda não encontrou o salão de cabeleireiro que vai ao encontro das suas necessidades, experimente o Cabeleireiro Goretí. As mãos da Goretí são magia para o seu cabelo! Aqui as clientes saem satisfeitas com cortes e penteados à medida.



## Eva Cabeleireiro e Estética

Rua Castilho, 1  
Tel.: 969 469 136



Vale uma "promoção do mês"

Espaço acolhedor, onde pode cuidar de si! Comece com uma limpeza de rosto e continue com o embelezamento da moldura do rosto, os cabelos. Trate, corte, pinte, faça madeixas, alise ou faça caracóis. O que importa é sair de lá a sentir-se maravilhosa e confiante!



## **Gabinete de Estética Patrícia Lopes**

Rua Pedro Álvares Cabral, 23 B

Tel.: 965 450 473

Este gabinete dispõe de todos os serviços de estética, de rosto e corpo, incluindo laser. Num ambiente tranquilo e com total privacidade, os tratamentos são realizados com qualidade e rigor e sempre personalizados, à medida de cada cliente.



## Manuela Noronha Cabeleireiro & estética

Rua da Niza, 21 B

Tel.: 211 527 190

 [manuelanorönhacabeleireiro](https://www.instagram.com/manuelanorönhacabeleireiro)



**Desconto de 10% em todos os  
serviços de cabeleireiro**

Um espaço onde a beleza, a saúde e o bem-estar imperam.

Uma fantástica equipa ao seu dispor, com simpatia e profissionalismo. Desde a ponta dos cabelos até à ponta dos pés, e com muito amor e dedicação, a Manuela Noronha, cabeleireiro & estética convida a que experimente!



## Priama-te

Rua da Cabouca, 34 D

Tel.: 939 460 400

No Priama-te encontra todo o tipo de serviços de beleza para as suas mãos. Reserve uma hora e venha cuidar de si neste espaço dedicado às unhas. Desfrute de um bom momento enquanto tratam de si.





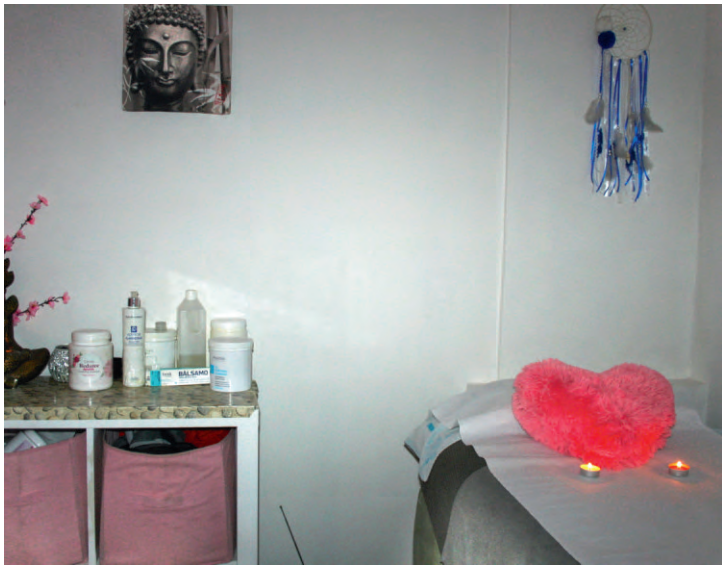
## Salão Pink & Blue

Rua da Niza, 3

Tel.: 212 530 976

 [salao.pinknblue](https://www.instagram.com/salao.pinknblue)

No Salão Pink & Blue pode contar com toda a diversidade de serviços de cabeleireiro profissional. Confie na experiência da Fátima e dê uma nova vida ao seu cabelo. Neste espaço, pode cortar, pintar ou inovar no seu *look*.



## **Sandra Bento Estética**

Rua da Niza, 11 Lj 8  
Centro Comercial Pierrot  
Tel.: 962 911 356

Este espaço de bem-estar dispõe de uma variedade de serviços como massagens de relaxamento e terapêuticas, serviços de depilação, tratamentos de rosto e corpo e embelezamento. Cuide de si por dentro e por fora!



## **Centro Policlínico de Vale de Milhaços**

Rua da Niza, 35 A

Tel.: 212 547 867

No CPVM encontra uma diversidade de serviços na área da prestação de cuidados de saúde, desde análises clínicas a consultas de alergologia, cardiologia, clínica geral, cirurgia geral, dermatologia, gastroenterologia, ginecologia, neurologia, nutrição, osteopatia, otorrinolaringologia, pneumologia, psicologia, psiquiatria, reumatologia, terapia da fala, urologia ou senologia. Tem ainda serviços de acupuntura.



## **Instituto de Beleza Cristal**

Rua da Niza, 37

Tel.: 212 550 410

 [institutodebelezacristal](https://www.instagram.com/institutodebelezacristal)

Se quer um cabeleireiro de confiança, entregue-se aos cuidados do Instituto de Beleza Cristal.

Aqui conta com vários profissionais qualificados, com vasta experiência nas artes de cabeleireiro e da estética. Esta equipa faz um atendimento personalizado e transforma cada um dos seus clientes na melhor versão de si mesmos.



**APETECE  
ESTAR NA MODA**

## Roupa e Acessórios

### **Dona Coquete**

Rua da Niza, 11 Lj 5  
Centro Comercial  
Pierrot  
Tel.: 966 386 550

### **Grace Modas**

Rua da Niza, 11 Lj 15  
Centro Comercial  
Pierrot  
Tel.: 212 553 146

### **Pax Júlia I**

Rua Alexandre  
Herculano, 4 A  
Tel.: 212 543 392

### **Sun Flower**

Rua da Niza, 11 Lj 9  
Centro Comercial  
Pierrot  
Tel.: 215 968 312

## Moda Infantil

### **Boutique Anita**

Rua da Niza, 11 Lj 6  
Centro Comercial  
Pierrot  
Tel.: 964 007 297

## Sapatarias

### **Sapataria**

Rua da Niza, 37 B

## **SunFlower**

Rua da Niza, 11 Lj 9  
Centro Comercial Pierrot  
Tel.: 215 968 312

 [sunflowerfashion.rj](https://www.instagram.com/sunflowerfashion.rj)

Na SunFlower encontra peças especiais de marcas de renome em moda feminina, como *Ruika*, *Cubanas*, entre outras. Aqui é dada primazia ao atendimento personalizado e aos gostos e estilo de cada cliente! Espere as tendências da moda feminina, não só peças de roupa mas também malas, calçado e acessórios.





## **Grace Modas**

Rua da Niza, 11 Lj 15

Centro Comercial Pierrot

Tel.: 212 553 146

A simpatia é o cartão de visita desta casa.

Aberta há mais de 30 anos, aqui conta com um atendimento personalizado e encontra roupa de senhora e adereços modernos e cheios de estilo para completar o seu *look*. Uma loja com alma de mulher!





## **Pax Júlia 1 - Roupas e acessórios**

Rua Alexandre Herculano, 4 A

Tel.: 212 543 392

 [lojapaxjulia](https://www.instagram.com/lojapaxjulia)

Valorize ao máximo a sua beleza com o pronto-a-vestir feminino. Peças bonitas, confortáveis e cheias de glamour. Uma tentação! Não deixe de visitar esta loja, vai encontrar o que procura e a simpatia e atenção no atendimento vão certamente alegrar o seu dia!



## Boutique Anita

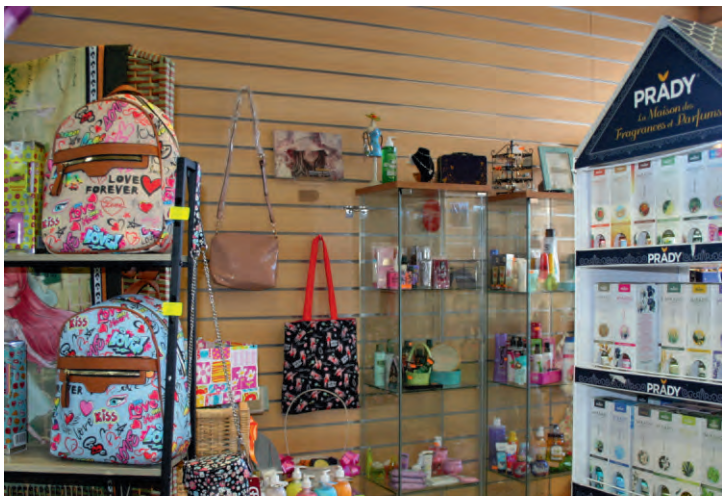
Rua da Niza, 11 Lj 6

Centro Comercial Pierrot

Tel.: 964 007 297

 [boutiqueanita\\_pierrot](https://www.instagram.com/boutiqueanita_pierrot)

A Boutique Anita é a loja perfeita para quem já é ou vai ser mãe! Aqui, as roupas coloridas e cheias de estilo fazem a alegria de mães e filhos. Uma gama completa de puericultura e roupa, calçado e acessórios para bebês, crianças e jovens. Encontre aqui marcas como a Mayoral, Lois e outras com qualidade garantida. Moda dos 0 aos 18 anos, com cortes, tecidos e padrões que garantem um *look* perfeito para brilhar.



## **Dona Coquete**

Rua da Niza, 11 Lj 5

Centro Comercial Pierrot

Tel.: 966 386 550



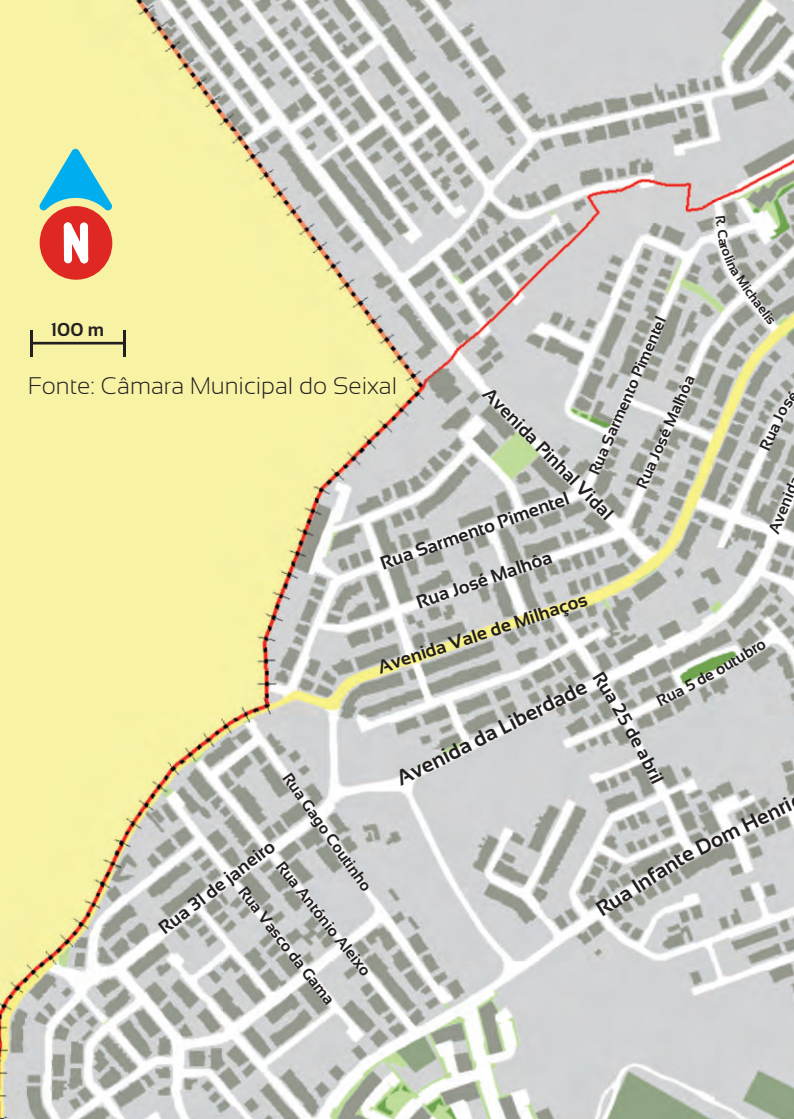
**Desconto de 20% nos produtos assinalados**

A Dona Coquete faz as delícias de qualquer mulher. Além de uma vasta gama de produtos de beleza e capilares, aqui encontra um pouco de tudo, quer para a casa, para si, para os filhos ou para as amigas! Esta é uma "loja de prendinhas", para todos os gostos e a todos os preços. Não deixe de visitar esta loja, vai encontrar o que procura e a simpatia e atenção da Cátia vão certamente tornar a experiência inesquecível!

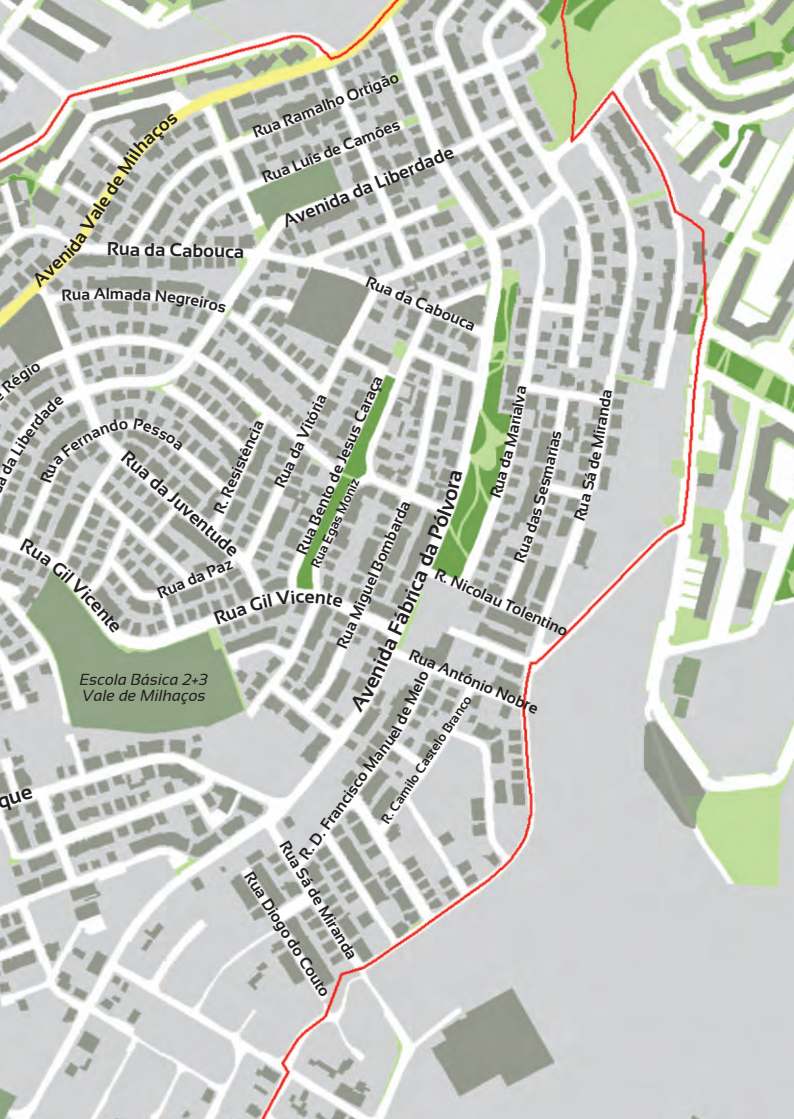


100 m

Fonte: Câmara Municipal do Seixal







**Avenida Vale de Milhaços**

Rua Ramalho Ortigão

Rua Luís de Camões

**Avenida da Liberdade**

Rua da Cabouca

Rua Almada Negreiros

Rua da Cabouca

Regio

da Liberdade

Rua Fernando Pessoa

**Rua da Juventude**

R. Resistencia

Rua da Vitória

Rua Benito de Jesus Caraca

Rua Egas Moniz

Rua da Mariálva

Rua das Sesmarias

Rua Sá de Miranda

**Rua Gil Vicente**

Rua da Paz

**Rua Gil Vicente**

Rua Miguel Bombarda

**Avenida Fábrica da Pólvora**

R. Nicolau Tolentino

Escola Básica 2+3  
Vale de Milhaços

Rua António Nobre

Rua R. D. Francisco Manuel de Melo

R. Camilo Castelo Branco

que

Rua Sa de Miranda

Rua Diogo do Couto

## SANTA MARTA DO PINHAL

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



## ALDEIA DE PAIO PIRES

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



## FOGUETEIRO

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



## CORROIOS

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



## TORRE DA MARINHA

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



## MIRATEJO

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



[www.entre-ruas.pt](http://www.entre-ruas.pt)

## FERNÃO FERRO

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



## CRUZ DE PAU

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



## AMORA

entre.ruas

roteiro de compras e lazer



café  
restaurantes  
mercearias  
moda  
turismo

gratuito





# NEW YEAR, NEW ME?!

**NÃO ESPERE PELO PRÓXIMO ANO  
COMECE JÁ A ESTUDAR INGLÊS!**

No **Wall Street English** pode começar aprender Inglês quando quiser, venha visitar-nos e experimente o nosso método de **ensino único!**

**WALL STREET ENGLISH PAIVAS**

Av. 1º de Maio, Ed. Alentejo R/C B | 2845 - 341 Amora

**T. 21 226 98 90 | [paivas@wsenglish.pt](mailto:paivas@wsenglish.pt)**

\*custo chamada local

CENTURY 21.

Tipy Family



UTILIZE UMA  
FERRAMENTA  
PROFISSIONAL  
GRATUITA.

QUER SABER  
O VALOR DE  
VENDA DA  
SUA CASA?



**MOISÉS OLIVEIRA**

Consultor Imobiliário

914 554 825 - 913 386 196