



Numa altura em que a gastronomia integra o Património Imaterial da Humanidade, o seu desfrutar e o vivenciar, nas suas diversas dimensões, é, na verdade, uma forma de a difundir como um património vivo e ativo.

Ligada ao movimento turístico dos «saberes» e dos «sabores» a gastronomia une-as de maneira harmoniosa e diferente, provocando uma sensação de plena satisfação pelos sentidos: olfato, paladar, visão e tato.

A gastronomia, que tem servido de símbolo à construção de unidades nacionais e de identidades culturais ao longo da história, constitui ainda hoje um poderoso espólio cultural e identitário à disposição de todos os que dela procuram prazer e experiência.

O prazer proporcionado pela comida é um dos fatores mais importantes da vida depois da alimentação de sobrevivência. Provar, experimentar, saborear e desfrutar dos hábitos alimentares das gentes ligadas a um demarcado território constituem aspetos que determinam o principal interesse pela prática gastronómica em contexto de turismo ou de simples viajante.

ORGANIZAÇÃO:



APOIO:





## NORMAS

### 1. Objetivos

- **Valorizar** e preservar o Património Cultural, Gastronómico, Antropológico e Social da Região da Gândara, onde o Concelho de Mira se insere plenamente, defendendo e conservando antigas receitas, saberes e sabores locais.
- **Divulgar** a riqueza gastronómica da região e a qualidade dos produtos locais, promovendo a qualificação da Restauração.
- **Potenciar**, a gastronomia ligada à restauração da região enquanto recurso turístico local.
- **Atrair** público ao território em época baixa evidenciando o Concelho de Mira como destino turístico durante todo o ano.

### 2. Locais

Restaurantes e Confrarias Gastronómicas, das 4 freguesias do Município de Mira, devidamente inscritos e confirmados;

### 3. Duração

O evento realizar-se-á nos fins de semana de 15, 16 e 17 e 22, 23 e 24, do mês de março.

- Sexta-feira | 15 e 22 de março | jantar
- Sábado | 16 e 23 de março | almoço e jantar
- Domingo | 17 e 24 de março | almoço

ORGANIZAÇÃO:



APOIO:





#### **4. Participantes**

Poderão inscrever-se:

- a) Todos os Restaurantes interessados, desde que sedeados no Município de Mira, que possuam capacidade de serviço de mesa e que estejam devidamente licenciados e habilitados para a atividade de Restauração;
- b) Poderão ainda inscrever-se as Confrarias, legalmente constituídas e sedeadas no Município de Mira, que apresentem nos seus estatutos o objetivo específico de confeccionar e divulgar os sabores e produtos gastronómicos locais.

#### **5. Prazo de inscrição**

- a) As Inscrições poderão ser efetuadas através do devido preenchimento da Ficha de Inscrição (anexo I), com envio para email: [turismo@cm-mira.pt](mailto:turismo@cm-mira.pt), até ao dia 23 de fevereiro, inclusive;
- b) A inscrição enviada fica sujeita a confirmação, até ao dia 8 de março, após análise da ementa rececionada e verificação de acordo com a carta gastronómica destas normas.

ORGANIZAÇÃO:



APOIO:





## 6. Responsabilidades

### 6.1. Da Câmara Municipal Mira:

#### **I - Divulgação:**

A divulgação do evento é da responsabilidade da Câmara Municipal de Mira.

#### **II - Atividades:**

1. A organização de conferência de imprensa;
2. Promoção e divulgação do evento, junto dos meios de comunicação disponíveis;

#### **III – Apoio:**

1. Fornecimento de Toalhetes de mesa.
2. Fornecimento de Bandeira identificativa para o exterior do estabelecimento e base para apresentação da ementa.
3. Atribuição de 200 vales, para os 6 dias do evento (15,16,17,22,23 e 24 de março), correspondendo a 10,00 € (dez Euros) por refeição associada ao mesmo, **desde que, inserida na carta gastronómica da região da gândara.**
4. Os vales esses serão atribuídos em plataformas digitais a designar, pelo gabinete de comunicação.
5. O restaurante, devidamente inscrito e selecionado, será ressarcido do(s) vale(s) quando acompanhado da(s) cópias das respetiva(s) fatura(s) emitidas aquando da realização do evento.

ORGANIZAÇÃO:



APOIO:





## **6.2. Dos participantes inscritos:**

- a) Cada participante é responsável pela confeção, apresentação, preço e legalidades inerentes à atividade;
- b) Cada participante no evento terá obrigatoriamente de aceitar o vale oferta no valor de 10€ da participação no evento “Mira à mesa 2024”.
- c) Cada participante deverá obrigatoriamente cumprir todos os requisitos de acordo com as normas da DGS (Direção Geral de Saúde), e demais obrigações legais para abertura ao público do estabelecimento;
- d) Garantir a confeção dos pratos tradicionais retirados da Carta Gastronómica abaixo indicada e constantes na sua Ficha de Inscrição;
- e) Cada participante tem que garantir, no mínimo, diariamente, uma ementa desta Carta Gastronómica que inclua:

**- Sopa ou entrada**

**- Prato de Peixe ou Prato de Carne**

**- Sobremesa**

ORGANIZAÇÃO:



APOIO:





## *Carta Gastronómica*

**Sopas:** Sopas à gandraesa (carnes de porco, legumes da época, leguminosas, tubérculos), Sopa de vinhos de alho, Caldo de nabiça, Canja de galinha.

**Peixes:** Sardinha na Telha; Pitáu de Raia; Peixe assado na brasa (sardinha, carapau, cavala, bacalhau, pregado, lula); Caldeirada mista, Caldeirada de enguias, Enguias suadas, Enguias fritas de escabeche, Caldeirada de petinguinha, Petinga e carapau fritos com arroz de feijão ou feijão-frade, Macarronadas de peixe (tremelga, pata roxa), Sardinha assada na telha, Pitáu de raia, Bacalhau à moda dos enterros, Batata assada na areia com bacalhau na brasa, Pataniscas, Bacalhau albardado, Molhada de Bacalhau com batata cozida, Bacalhau cozido com grão, Caras de bacalhau, Sardinha/Carapau salgados cozidos com couves ou grelos;

**Carnes:** Sarrabulho, Ossinhos, Favas à gandraesa, Torresmos com papas ou batatas cozidas, Caçoilada de febras, Febras de vinho de alho, Cabidela Galo Velho;

**Outros:** Papas de abóbora, Arroz de galo, Galinha com batatas, Arroz de leves, Arroz malandro, Arroz de borrachos, Carneiro guisado;

**Sobremesas:** Arroz doce, Filhoses, Leite-creme, Aletria, Fatias, Pão de Ló, Folar;

ORGANIZAÇÃO:



APOIO:

