

5.ª Edição – MIRA À MESA março 2026

Enquadramento

A gastronomia assume, hoje, um papel central na afirmação dos territórios enquanto destinos turísticos autênticos, valorizando a identidade local, a tradição e os produtos endógenos. Reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade, a gastronomia é um património vivo que se partilha, se saboreia e se celebra, constituindo um forte fator de atração turística.

Inserido no turismo de “saberes” e de “sabores”, o **Mira À Mesa** promove uma experiência gastronómica completa, onde a tradição se cruza com a criatividade e onde os sentidos são despertados através dos aromas, sabores, cores e texturas da cozinha local. Este evento afirma-se como um convite à descoberta do concelho de Mira, através da sua mesa e das suas gentes.

Ao valorizar a gastronomia como elemento identitário e diferenciador, o **Mira À Mesa** reforça a ligação entre cultura, território e turismo, dinamizando a restauração local e contribuindo para a promoção de Mira enquanto destino de experiências genuínas.

1. Objetivos

O evento **Mira À Mesa** tem como objetivos:

- Valorizar e preservar o Património Cultural, Gastronómico, Antropológico e Social da Região da Gândara, onde 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 regional enquanto recurso turístico local;
- Atrair público ao território em época baixa, evidenciando Mira como destino turístico ao longo de todo o ano.

2. Locais

O evento decorre em restaurantes e confrarias gastronómicas das quatro freguesias do Município de Mira, devidamente inscritos, aderentes à iniciativa e confirmados pela organização.

3. Duração

O **Mira À Mesa 2026** decorre nos dois últimos fins de semana de março:

- **20, 21 e 22 de março**
- **27, 28 e 29 de março**

Horários:

- Sexta-feira: jantar
- Sábado: almoço e jantar
- Domingo: almoço

4. Participantes

Podem participar:

- a) Restaurantes sedeados no Município de Mira, devidamente licenciados e habilitados para a atividade de restauração, com capacidade de serviço de mesa;
- b) Confrarias gastronómicas legalmente constituídas, sedeadas no Município de Mira, cujos estatutos prevejam a confeção e divulgação dos sabores e produtos gastronómicos locais.

5. Prazo e condições de inscrição

- a) As inscrições devem ser efetuadas através do preenchimento da **Ficha de Inscrição (Anexo I)**, a enviar para o email **eventos@cm-mira.pt**, até **23 de fevereiro de 2026**, inclusive;
- b) A inscrição ficará sujeita a confirmação até **6 de março de 2026**, após análise da ementa apresentada e verificação da sua conformidade com a Carta Gastronómica do evento.

6. Responsabilidades

6.1. Da Câmara Municipal de Mira

a) Divulgação

- A divulgação do evento é da responsabilidade do Município de Mira.

b) Atividades

- Organização de conferência de imprensa;
- Promoção e divulgação do evento através dos meios de comunicação disponíveis.

c) Apoio aos participantes

- Fornecimento de toalhetes de mesa;
- Fornecimento de bandeira identificativa para o exterior do estabelecimento e base para apresentação da ementa.

6.2. Dos participantes inscritos

Os participantes comprometem-se a:

- a) Assegurar a confeção, apresentação, preçário e todas as obrigações legais inerentes à atividade;
- b) Aceitar obrigatoriamente o vale oferta no valor de **10 €**, no âmbito do evento **Mira À Mesa 2026**;
- c) É da responsabilidade dos participantes o cumprimento de toda a legislação e regulamentação vigente, bem como das normas específicas de funcionamento do evento;
- d) Garantir a confeção de pratos tradicionais constantes da Carta Gastronómica e indicados na Ficha de Inscrição;
- e) Disponibilizar, no mínimo, diariamente, uma ementa da Carta Gastronómica que inclua:
 - Sopa ou entrada
 - Prato de peixe ou prato de carne
 - Sobremesa

7. Passatempo “Mira À Mesa 2026”

7.1. Enquadramento

O passatempo decorre na página de Facebook do Município de Mira e tem como objetivo promover e valorizar a gastronomia gandraesa, através da atribuição de vouchers no valor de **10 €**, a utilizar nos restaurantes aderentes.

7.2. Destinatários

O passatempo destina-se a todos os utilizadores do Facebook com idade igual ou superior a 18 anos. A participação de menores de idade carece de autorização do respetivo encarregado de educação, tutor ou representante legal.

7.3. Divulgação

A divulgação será efetuada através dos canais online do Município de Mira: Facebook, Instagram e site institucional.

7.4. Regras de participação

Para uma participação válida, os participantes devem:

- Seguir a página de Facebook do Município de Mira;
- Colocar “Gosto” na publicação do passatempo;
- Comentar a frase “**Mira À Mesa 2026**” e identificar amigos.

Notas:

- Participações por outras vias não serão consideradas;
- Apenas serão consideradas participações não editadas ou alteradas;
- O Município de Mira não se responsabiliza por falhas técnicas da plataforma Facebook.

7.5. Duração do passatempo

O passatempo decorre em dois momentos:

- **Semana 1:** de 15 a 18 de março de 2026 (até às 23h59);
- **Semana 2:** de 22 a 25 de março de 2026 (até às 23h59).

Não serão aceites participações com conteúdo impróprio ou que violem as normas da plataforma Facebook.

7.6. Seleção e prémios

- Serão atribuídos **200 vouchers**, no valor unitário de **10 €**;
- A distribuição será equitativa: 100 vouchers na semana 1 e 100 vouchers na semana 2;
- A atribuição de vouchers é limitada a um por pessoa, não sendo permitida a acumulação de prémios em semanas distintas;
- Os vouchers destinam-se **exclusivamente** a refeições incluídas na Carta Gastronómica da Região da Gândara.

7.7. Divulgação dos vencedores

Os vencedores serão anunciados na página de Facebook do Município de Mira, nas seguintes datas:

- **19 de março de 2026** – vencedores da semana 1;
- **26 de março de 2026** – vencedores da semana 2.

O voucher será utilizado mediante apresentação comprovativa do mesmo.

O prémio é pessoal e intransmissível, não podendo, em caso algum, ser convertido em dinheiro trocado por outros bens.

7.8. Atos ilícitos

O Município de Mira eliminará e denunciará todas as participações que envolvam:

- Conteúdos discriminatórios, racistas ou xenófobos;
- Conteúdos ofensivos, violentos ou de teor sexual;
- Manipulação informática do passatempo;
- Difamação, injúrias, ameaças ou abuso do nome e imagem de terceiros.

8. Ressarcimento aos restaurantes

Os restaurantes participantes, devidamente inscritos e selecionados, serão ressarcidos dos vouchers, quando acompanhados da(s) cópia(s) da(s) respectiva(s) fatura(s) emitida aquando da realização do evento.

9. Carta Gastronómica

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, 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;