



Cerdeira Village

Creative Center & Accommodation

# Figueira da Foz

## *Pelo caminho do Mondego*

ROTEIRO  
7

Pratia da Lezíria, Figueira da Foz



ACTIVO



HISTÓRIA E  
CULTURA



LAZER



PAISAGEM



PRAIAS  
MARÍTIMAS



NATUREZA

FIQUE NA CERDEIRA, EXPLORE O CENTRO DE PORTUGAL



Cabo Mondego - pegadas de dinossáurio

## O QUE VAMOS EXPLORAR

A proposta é ir ao encontro das praias com as melhores ondas do Atlântico, acompanhando o curso final do Mondego ao longo dos planos e férteis campos do **Baixo Mondego**.

Inclui um diversificado leque de experiências.

Um encontro com o magnífico castelo de **Montemor-o-Velho** para contemplar o desenho geométrico dos campos onde se cultiva o arroz. Ter várias e distintas praias como opção, desde a prestigiada **Figueira da Foz** a outras onde ainda se convive com a actividade piscatória. Subir ao topo da **Serra da Boa Viagem**, pegar nos binóculos em miradouros que dão para o mar, mas também para terra e acompanhar quilómetros de linha de areia que se sucedem, para Norte e para Sul. Ter aves por companhia no meio de um estuário de desenho reticulado que outrora foi ocupado por salinas. E, finalmente, alinhar numa prova de doces conventuais que nos afagarão o corpo e a alma.

O tempo é seu e as escolhas também.

### SERRA DA BOA VIAGEM

É uma das poucas serras portuguesas que é tocada pelas ondas do Atlântico. O seu ponto de maior altitude - Bandeira, a 257m - está a escassas centenas de metros da linha de costa. Há cerca de 160 milhões de anos os estratos calcários que formam a serra, estavam no fundo mar e dos seres que neste habitavam ficaram por aqui

testemunhos em milhões de fósseis. A serra termina no Cabo Mondego. Para norte e para sul a linha de costa é uma linha de areia, apenas interrompida pela foz do Rio Mondego. Os melhores pontos para gozar deste panorama são: o Miradouro da Vela, o Miradouro da Bandeira e Farol do Cabo Mondego.

### ESTUÁRIO DO MONDEGO

A zona mais importante do estuário do Mondego é a denominada Ilha da Murraceira e os canais que a envolvem a sul. As antigas salinas estão quase todas abandonadas, substituídas por pisciculturas ou a servirem como local de alimentação a muitas aves aquáticas, das quais se destacam as centenas de flamingos por aqui vão surgindo.

📍 40°06'43.62''N; 8°49'58.32''O

### PRECAUÇÕES:

Não tomar banho em praias não vigiadas e respeitar as regras de segurança nas áreas balneares. Ao visitar a Quinta do Taipal ou o Estuário do Mondego, não esquecer os binóculos.

## LOCAIS MAIS IMPORTANTES

A

MONTEMOR-O-VELHO

Vila que se impõe na paisagem do Baixo Mondego pela majestade do seu castelo. No interior das suas muralhas, para além das diversas componentes da estrutura militar, está a Igreja de Santa Maria da Alcáçova provavelmente no local da antiga mesquita muçulmana. Uma reforma mais profunda (séc. XVI) deu-lhe feição manuelina. No seu interior destaque para os azulejos mudéjares, para retábulo em pedra-de-Ançã e para as pinturas murais (séc. XVIII). Junto ao castelo está o ascensor que possibilita uma confortável descida e subida para visitar a parte baixa da povoação.



A - Castelo de Montemor-o-Velho



B - Figueira da Foz

B

FIGUEIRA DA FOZ

Surgiu pelo século XV, mas só nos finais do século XVI ou princípio do XVII se iniciou a construção do Forte de Santa Catarina, à direita da foz do Mondego. Juntamente com o Forte de Buarcos, efectuava a defesa deste troço de costa abrigado por norte pela Serra da Boa Viagem.

Só em 1771 foi elevada à categoria de vila, mas em 1882 já adquiria o estatuto de cidade.

Tirou partido de se situar no ponto em que o Mondego se dilui no Atlântico.

O porto de pesca, os estaleiros e a afluência de veraneantes que despontou no final do século XIX, foram marcos que lhe ditaram o destino.

Como estância balnear afirmou-se na linha da extensa costa portuguesa, quando desenhou o Bairro Novo, onde hotéis, casino e estabelecimentos de diversão criaram um espaço de descontraída vivência que satisfazia desejos cosmopolitas. Mas para além disso, a Figueira da Foz foi, e é, Sol e Praia da Claridade.

C

BUARCOS

Poderá corresponder a uma antiga povoação de fundação muçulmana, então denominada *Emide*, a qual terá surgido devido à existência da pequena e rara baía abrigada que funcionou como porto de mar, numa costa onde predominam os extensos areais.

D

MONUMENTO NATURAL DO CABO MONDEGO



D - Monumento Natural do Cabo Mondego

Parte da serra é abrangida pelo Monumento Natural do Cabo Mondego, uma Área Protegida que pretende salvaguardar e valorizar o património geológico representado pelos estratos calcários. Um deles corresponde mesmo a um estrato-tipo de referência, por ser o que melhor nos relata a história da Terra num período geológico que ocorreu há 50 milhões de anos.





## ESPAÇOS A VISITAR

**I MUSEU MUNICIPAL SANTOS ROCHA**  
Figueira da Foz

Importantes coleções de escultura moderna, escultura religiosa, numismática, mobiliário indo-português, etnografia africana, armaria, epigrafia e arqueologia.  
Encerra: Segunda.

🕒 De 1 de Setembro a 30 de Junho: 9h30m-17h; Sáb.: 14h-19h; De 1 de Julho a 31 de Agosto: 9h30m-18h; Sáb., Dom. e feriados: 14h-18h.

📍 2€. Descontos. 📍 40°09'07,95"N; 8°51'37,93"O

**II NÚCLEO MUSEOLÓGICO DO SAL**  
Lavos, Figueira da Foz

Espaço expositivo e interpretativo da actividade de exploração do sal. Percorso pedestre desenvolvido em torno das salinas.  
Encerra: Segunda e Terça.

🕒 De 1 de Maio a 15 de Setembro: Qua. a Dom. e feriados: 10h30m-12h30m e 14h30m-18h45m; De 16 de Setembro a 30 de Abril: Qua., Sáb., Dom. e feriados: 10h-12h30m e 14h-16h.

📍 1€. Descontos. 📍 40°06'43,62"N; 8°49'58,32"O



## RESTAURANTES

**III A GRELHA**  
Montemor-o-Velho

Especialidade: Churrascão da Quinta e Churrascão do mar  
Encerra: Segunda ao jantar e Terça todo o dia.  
Preço médio: 15,00€

📞 239 689 372 📍 40°10'23,73"N; 8°40'59,63"O

**IV MARÉGRAFO**  
Buarcos

Especialidade: Pratos de peixe e marisco.  
Encerra: Terça. | Preço médio: 15 a 20€

📞 915 190 547 📍 40°09'53,76"N; 8°52'35,06"O



## DOÇARIA CONVENTUAL

**V A POUSADINHA**  
Tentúgal, EN111

Variada doçaria conventual. 📞 239 781 057

**VI AFONSO**  
Tentúgal, EN111

Pastéis e queijadas de Tentúgal. Espigas de Montemor.  
📞 239 781 057

**VII QUEIJADINHA**  
Vila de Pereira

Queijadas de Pereira 📞 239 645 901



## EQUIPAMENTOS TURÍSTICOS

**VIII PR1 FIG**  
ROTA DE MAIORÇA

Circular. Extensão: 12km.  
Duração: 3h30m. Fácil.

**IX PR3 FIG**  
ROTA DA BOA VIAGEM

Circular. Extensão: 11,75km.  
Duração: 3h30m. Média.

**X PR6 FIG**  
ROTA DAS SALINAS

Circular. Extensão: 4km.  
Duração: 2h. Fácil/Média.

## FIQUE NA CERDEIRA, EXPLORE O CENTRO DE PORTUGAL



A Cerdeira é a melhor opção para quem procura o equilíbrio entre um local nas montanhas mergulhado no silêncio da natureza e a curiosidade de explorar a riqueza histórica e cultural do Centro de Portugal.

Fique alojado numa das oito confortáveis casas em que a arte completa a tradição, construídas em pedra de xisto, argila e madeira de castanho. Poderá ainda ter uma experiência criativa com artistas de todo o mundo que escolhem a Cerdeira como local de inspiração.



Contemplar, pensar, ler, escrever, criar são actividades ideais para a sua estadia na Cerdeira. A harmonia entre casas, paisagens e natureza proporciona momentos inesquecíveis de descanso e relaxe.