

Agosto 2007  
Agosto nº10



A melhor opção



La mejor opción



Revista mensal de divulgação publicitária. Distribuição gratuita • Revista mensual de divulgación publicitária. Distribución gratuita.

Bem-vindo  
ao Algarve

Contém  
Agenda de eventos culturais.  
Plantas e Mapa de estradas do Algarve.  
Anúncios que dão descontos.  
Passatempos que dão prémios.  
Fotografia e Poesia. Concorra!

Revista Grátis

Aproveite esta oportunidade! O seu anúncio em "A Melhor Opção" é como enviar 2000 cartões de visita a + de 2000 potenciais clientes, e só custa 100 ou 125 € + IVA.



Inácio Alves



[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) • [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)

Tabela de Preços	Medidas	Pág/par	Pág/ímpar
1/8 página	96,5 x 63,4 mm	100 €	125 €
1/4 página	129 x 96,0 mm	200 €	250 €
Rodapé	63,4 , 197 mm	200 €	250 €
½ página	129 x 197 mm	350 €	390 €
1 página	197 x 260,5 mm	700 €	750 €
Verso Capa	197 x 260,5 mm	800 €	850 €
Verso Contra Capa	197 x 260,5 mm	850 €	875 €
Contra Capa	197 x 260,5 mm	1000 €	1000 €

Acrescentar IVA

## A melhor opção La mejor opción

Publicação Mensal de divulgação publicitária, bilingue português espanhol, E de distribuição gratuita. Tiragem 2000 exemplares. Distribuída 1700 exemplares no Algarve e 300 até Cartaya, em estabelecimentos comerciais. Cada cópia é vista no mínimo por 10 pessoas. Contém: agenda cultural por município patrocinado, Planta das cidades e mapa das estradas do Algarve.

Oferecemos • A produção do anúncio (fotografia, texto e design) • Presença na internet no site [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) durante 2 meses • Referência ao nome da sua empresa em um spot de rádio durante 1 mês. E se houver 4 empresas anunciantes no seu concelho, oferecemos também a publicação da página de agenda dos eventos culturais do seu município.



Inácio Alves • Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO

E.mail: [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt) Tel.289 72 10 50 / Tlm 917 292 576 / 968 639 468

### Este Verão faça-se ver em brindes publicitários!....

...Assim, quando precisar de brindes económicos para oferecer aos seus clientes ou para pôr gente gira a passear a sua marca, contacte-nos, peça-nos orçamentos e ideias!...Por telefone, por mail, ou visite-nos em....

..... [www.inalves.com](http://www.inalves.com) Olhão.

Para Agosto sugerimos estes artigos e os preços incluem impressão em uma face, a 4 cores por transfer, ou a 1 cor por serigrafia:

 <p>T-Shirt senhora Roxy, Hanna, London 3,80 € x100</p>	 <p>Pólo Branco 7,20 € x 100 de cor 7,90 € x 100</p>	 <p>Porta-chaves imane 1,40 € x 100</p>	 <p>Guarda Sol Ø 175 cms 7,76 € x 25</p>
 <p>Bonés 0,98 € x 150</p>	 <p>Sacos Pano cru 0,75 € x 250</p>	 <p>T-Shirts 135gr/m2 brancas, 1,95 € x 100</p>	

Acrescentar IVA.

Conosco você só paga os brindes com ou s/impressão que encomenda!...

A imaginação que temos no trabalho, ou as ideias que vão juntas são de graça!

Prazos de entrega: entre 8 e 15 dias úteis após aprovação de maqueta de impressão.

Condições de venda: 50% com a encomenda. Resto com a aprovação da maqueta para impressão (em cheque para a data prevista de entrega da mercadoria)



Inácio Alves • Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO

E.mail: [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt) Tel.289 72 10 50 / Tlm 917 292 576 / 968 639 468



Modelo: Monica  
Fotografia: Liliana Viríssimo  
**AGOSTO**  
Edição/Edición 10 - 2007

**FICHA TÉCNICA**  
Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves  
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2 r/c  
Dt. 8700-247 Olhão  
Publicação Inscrita c/n. 125012  
Editor/Director: Inácio Alves  
Design/Paginação: Elizabeth Rodriguez  
Contactos Publicidade:  
Inácio Alves e Isa Alves.  
Tel. 00351289721050 • Fax. 289721702  
Tlm. 00351 917292576 - 912211697 - 968639468  
Email: inalves@mail.telepac.pt  
www.amelhoropcao.com  
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé  
Publicação mensal Tiragem: 2000 exemplares  
Distribuição Gratuita

*Nota: Toda a publicidade e informação aqui publicada é da responsabilidade das instituições que as enviam. Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não refletem necessariamente a opinião do Director.*

É proibido a reprodução no todo ou em parte dos conteúdos desta edição sem a devida autorização.

*Nota: Toda la publicidad y información aqui publicada es de la responsabilidad de las instituciones que las enviam. Los articulos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.*

Editorial \_\_\_\_\_ 2  
Peixes / Pescados \_\_\_\_\_ 3



Conselhos e Dicas da Isilda \_\_\_\_\_ 4  
Eventos de Tavira \_\_\_\_\_ 5  
Eventos de Olhão \_\_\_\_\_ 6



Armona

Destaques Olhão \_\_\_\_\_ 8, 9, 10



# SUMÁRIO

Fotografia \_\_\_\_\_ 11



Eventos de Faro \_\_\_\_\_ 12  
Notas sobre Peixes • Dietética • Tavira - 13  
Tabela de Marés - Agosto \_\_\_\_\_ 14  
Banhos e Massagens \_\_\_\_\_ 15  
Eventos de Loulé \_\_\_\_\_ 16  
Aloe Vera \_\_\_\_\_ 16



Aloe Vera

Dicas do Jafers sobre Vinhos \_\_\_\_\_ 18



Eventos de Albufeira/Silves \_\_\_\_\_ 19  
Passatempos \_\_\_\_\_ 20



**Rádio**  
**Stº António**

103.3

**Onda Viva**

**R S A**

rsa1033@hotmail.com

Tels. +351 281 531 633 • +351 281 544 120 • Tlm. +351 962 568 5 61

Visite-nos em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)

A sua empresa merece  
estar aqui. Contacte-nos!



inalves@mail.telepac.pt • 968 639 468





# Editorial



Pelo calendário estamos no pico do Verão, oxalá o mês de Agosto seja o que sempre foi em termos de calor, muita animação, muitas festas populares e romarias, a vindas dos nossos emigrantes e mais turistas para desfrutar do bom tempo do nosso Algarve e ajudar a economia da região.

Se comparássemos o Verão a um jogo com 1ª e 2ª parte poderíamos dizer que a 1ª parte já lá vai e que em termos gerais nos últimos 15 dias do mês de Julho as coisas até não estiveram mal para a região porque os turistas começaram a chegar ao Algarve como as aves de arribação, estas sim, precisamos muito de saber preservar os habitat e o bem estar para que continuem a regressar todos os anos. E é de realçar que na 1ª parte deste jogo do Verão de 2007, o Moto Clube de Faro, com a organização da sua concentração anual mais uma vez deram um importantíssimo contributo para que nos resultados do final do mês de Julho, o Algarve em geral, e a cidade de Faro em particular, beneficiassem das mais valias em termos económicos com a realização desta concentração motard que traz ao Algarve algumas dezenas de milhar de motars. Esta concentração motard não só ajuda a economia da região pelo extraordinário número de pessoas que aqui vêm, e pelo que consomem na hotelaria e restauração, mas também pelo facto de ser a maior concentração motard da Europa em muito ajudam a divulgar mais o Algarve nos média de todo o mundo que mostram imagens desta concentração. Como se não bastassem essas mais valias para que os empresários, e algarvios em geral, ficassem satisfeitos com os resultados da concentração motard deste ano, importa realçar que estes milhares de motards e acompanhantes que vieram a Faro e ao Algarve, no regresso às suas terras de origem vão ser também promotores da nossa região, 1º elogiando a organização deste já célebre encontro motard, depois não podem deixar de falar da beleza das praias e do sol, da gastronomia, da hospitalidade e simpatia das gentes do Algarve. Por tudo isto se o mês de Julho fosse como a 1ª parte de um jogo futebol, poderíamos dizer que, não só terminámos este 1º tempo a ganhar, como marcámos um golo à Ronaldo ou Figo com o excelente desempenho do Moto Clube de Faro.

Para a 2ª parte deste jogo do Verão 2007 que é todo este mês de Agosto, mais o período de descontos que serão alguns dias do mês de Setembro, acreditamos que os empresários saberão segurar o que já estão a ganhar, e fazer um pouco mais para que este Verão seja muito melhor em resultados económicos e sociais do que foi em 2006. Para já os turistas continuam a afluir à região. Os nossos emigrantes também vêm de férias em maior número. O turismo nacional na região também parece ter aumentado, e não será apenas por falta de dinheiro dos portugueses como alguns dizem, mas sim porque vão descobrindo que o Algarve é uma excelente região para vir de férias ou até para vir no fim de semana. Em Agosto as festas e romarias no Algarve são muitas e há sempre eventos para todos os gostos. Há no entanto um evento a que você a família e os amigos não podem perder, porque se há no Algarve no mês de Agosto eventos para todos os gostos, o Festival do Marisco Olhão 2007, é um festival que tem todos os gostos do marisco e da gastronomia da Cidade de Olhão. Veja nesta edição o cartaz do Festival 2007 e compre logo os bilhetes para o dia que quer ir com a família e os amigos.

E você que vive e trabalha na região durante o ano todo, deixe lá de estar fora de jogo. Este mês aproveite as suas folgas e divirta-se, desfrute do que acontece no Algarve. Olhe que você não vai ter outro Verão como 2007.

Por el calendario estamos en el pico del Verano, ojala que el mes de Agosto sea lo que siempre fue en lo que concierne al calor, mucha animación, muchas fiestas populares y romerías, la llegada de los emigrantes y mas turistas para disfrutar del buen tiempo del Algarbe y ayudar la economía de la región.

Si comparásemos el Verano a un juego con 1ª y 2ª parte podríamos decir que la 1ª parte ya fue y que en términos generales en los últimos 15 días del mes de Julio las cosas no estuvieron así tan mal para la región porque los turistas empezaron a llegar al Algarbe como las aves de arribación, estas si, necesitan mucho saber preservar los hábitat y el bien estar para que continúen a regresar todos los años. Es de destacar que en la 1ª parte de este juego del Verano de 2007, el Moto Club de Faro, con la organización de su concentración anual mas una vez dieran un importantísimo tributo para que en los resultados del final del mes de Julio, el Algarbe en general, y la ciudad de Faro en particular, beneficiasen de las mas valías en termos económicos con la realización de esta concentración motard que trae al Algarbe algunas decenas de millar de motards. Esta concentración motard no solo ayuda a la economía de la región por el extraordinario número de personas que aquí vienen, y por lo que consumen en la hotelaría y restauración, pero también por el hecho de ser la mayor concentración motard de Europa en mucho ayudan divulgar mas el Algarbe en los media de todo el mundo que enseñan imágenes de esta concentración. Como si no bastase esas mas valías para que os empresarios, y algarbios en general, se quedarán satisfechos con os resultados de la concentración motard de este año, importa realzar que estos millares de motards y acompañantes que vinieron a Faro y al Algarbe, en el regreso a sus tierras de origen van a ser también promotores de la región, 1º elogiando a la organización de este ya célebre encuentro motard, después no pueden dejar de hablar de la belleza de las playas y del sol, de la gastronomía, de la hospitalidad y simpatía de las gentes del Algarbe. Por todo eso si el mes de Julio fuera como la 1ª parte de un juego de fútbol, podríamos decir que, no solo terminamos este 1º tiempo a ganar, como marcamos un gol al Ronaldo o Figo con el excelente desempeño del Moto Club de Faro.

Para la 2ª parte de este juego de Verano 2007 que es en todo el mes de Agosto, mas el período de descuentos que serán algunos días del mes de Septiembre, creemos que los empresarios sabrán asegurar lo que ya están a ganar, y hacer un poco para que este Verano sea mucho mejor en resultados económicos y sociales de lo que fue en 2006. Por ahora los turistas continúan a afluir a la región. Los emigrantes también vienen de vacaciones en mayor número. El turismo nacional en la región también parece que ha aumentado, y no será apenas por falta de dinero de los portugueses como algunos dicen, pero si porque van descubriendo que el Algarbe es una excelente región para venir de vacaciones o para el fin de semana. En Agosto las fiestas y romerías en el Algarbe son muchas y hay siempre eventos para todos los gustos. Pero hay un evento que usted y su familia no puede perder, porque si hay en el Algarbe en el mes de Agosto eventos para todos los gustos, el Festival del Marisco Olhão 2007, es un festival que tiene todos los gustos de mariscos y de la gastronomía de la Ciudad de Olhão. Vea en la página en esta edición el cartel del Festival 2007 e compre los billetes para el día que quiere ir con la familia y los amigos.

Y usted que vive y trabaja en la región durante todo el año, deje de estar fuera de juego. Este mes aproveche sus descansos y diviértase, disfrute de lo que ocurre en el Algarbe. Mire que usted no va a tener otro Verano como 2007.

**O Editor**

# Peixes / Pescados

Con el patrocinio de Muebles Eugenio, publicamos esta lista de pescados para cuando pase la frontera conozca los nombres de los pescados que están en los menús.



4500 m<sup>2</sup> DE EXPOSIÇÃO *Visite-nos!*

Móveis • Decoração • Cortinados • Electrodomésticos • Cozinhas  
Muebles • Decoración • Cortinas • Electrodomésticos • Cocinas  
*Fabricamos Vestidores e/y Armários Encastrados/Empotrados*





## Conselhos/Consejos e/y Dicas da/de Isilda

*Olá...este mês vamos falar de Dietética nomeadamente de como emagrecer de uma forma saudável....*



• Se está de regime, levá-lo-á muito melhor se comer muito devagar, pois a sensação de saciedade surgirá se tiver ingerido menos alimentos. Habitue-se também a usar pratos pequenos, pois ao vê-los cheios terá a ilusão de comer mais. Acostume-se também a substituir o açúcar pelo mel...é que apesar de ter o mesmo número de calorías que o açúcar, o seu poder adoçante é três vezes maior, assim é aconselhável nas dietas de emagrecimento, para além de ser muito benéfico noutros aspectos.

• Quando fazemos dieta, o que queremos é ver resultados rápidos...no entanto, a Organização Mundial de Saúde recomenda não emagrecer mais de quatro a cinco quilos por mês. Esta é a única forma de não se produzirem estados de carência e de nos sentirmos bem. Não acredite em dietas ou tratamentos maravilhosos que lhe prometem emagrecer muito em pouco tempo. Subir para a balança todos os dias não vai fazer com que emagreça mais depressa e só lhe traz desgostos necessários...deve ter em conta que a balança acusará qualquer retenção de líquidos o que não significa que tenha engordado...controlar o peso uma vez por semana é mais do que suficiente e faça-o de preferência à mesma hora e com a mesma roupa.

• Embora não goze de boa fama no terreno da dietética, 100 gramas de batatas só contêm 80 calorías, sempre que forem preparadas cozidas, assadas ou cozinhadas ao vapor. Quanto à cenoura digere-se de maneira tão lenta que reduz o apetite...logo se tiver fome mordisque um pedaço de cenoura.

• Deve abusar das saladas desde que temperadas com azeite e vinagre ou sumo de limão...e não se limite à alface e ao tomate...há um sem número de ingredientes leves e deliciosos com que poderá fazê-las mais variadas... Não esqueça que uma boa digestão é a chave para manter o peso correcto. Se tem problemas digestivos tome um chá de camomila, tomilho ou menta porque será uma excelente ajuda para o seu regime.

• Se está a fazer um esforço para emagrecer então não deite tudo a perder por causa das bebidas...os refrescos açucarados, já para não falar dos que contêm álcool, têm um número muito elevado de calorías que, ainda por cima não adiantam nada para a sua alimentação. Deve beber água, chás e algum sumo de frutas.

• Por fim fique a saber que é sempre fundamental seguir uma dieta equilibrada e completa que contenha a proporção certa de calorías, hidratos de carbono, gorduras e proteínas...e não esqueça que beber uma grande quantidade de água (pelo menos dois litros por dia) é essencial para eliminar gorduras e toxinas e manter a pele bem hidratada...mas, não o faça durante as refeições, pois ao diluírem-se os ácidos estomacais a digestão torna-se mais difícil.

• Si está de régimen, lo llevará mucho mejor si come muy despacio, pues da sensación de saciedad surgirá si ha ingerido menos alimentos. Acostúmbrese también a usar platos pequeños, pues al verlos llenos tendrá la gana de comer mas. Acostúmbrese también substituir el azúcar por la miel...es que además de tener el mismo nº de calorías que el azúcar, su poder edulcorante es 3 veces mayor, así es aconsejable en las dietas de adelgazamiento, así como muy beneficioso en otros aspectos.

• Cuando hacemos dieta, lo que queremos es ver resultados rápidos...pero, la Organización Mundial de la Salud recomienda no adelgazar mas de 4 a 5 quilos por mes. Esta es la única forma de de que no se produzcan estados de carencia y que se sienta bien. No crea en las dietas o tratamientos maravillosos que le prometen adelgazar mucho en poco tiempo. Subir para la balanza todos los días no va hacer que adelgace mas deprisa y solo le traerá disgustos...debe tener en cuenta que la balanza acusará cualquier retención de líquidos lo que no significa que tenga engordado...controlar el peso una vez por semana es mas de que lo suficiente y de preferencia a la misma hora y con la misma ropa

• A pesar de no tener buena fama en el área de la dietética, 100 gramas de patatas solo tiene 80 calorías, siempre que sean hechas cocidas, asadas o cocinadas al vapor. La zanahoria se digiere despacito que reduce el apetito...si tiene hambre mordisque un pedazo de zanahoria.

• Debe abusar de las saladas desde que mezcladas con aceite y vinagre o sumo de limón...y no se limite a la lechuga y tomate...hay un sin fin de ingredientes suaves y deliciosos con que podrá hacer algunas variedades... No olvide que una buena digestión es la llave para mantener el peso correcto. Si tiene problemas digestivos beba un te de manzanilla, tomillo o menta que será una excelente ayuda para su régimen.

• Si está haciendo un esfuerzo para adelgazar entonces no eche todo a perder por culpa de las bebidas...los refrescos azucarados, aparte de los que tienen alcohol, tienen un nº altísimo de calorías que, que no ayuda en nada en su alimentación. Debe beber agua, infusiones y algún sumo de frutas.

• Por fim fique a saber que é sempre fundamental seguir uma dieta equilibrada e completa que contenha a proporção certa de calorías, hidratos de carbono, gorduras e proteínas...e não esqueça que beber uma grande quantidade de água (pelo menos dois litros por dia) é essencial para eliminar gorduras e toxinas e manter a pele bem hidratada...mas, não o faça durante as refeições, pois ao diluírem-se os ácidos estomacais a digestão torna-se mais difícil.



## Eventos no Município de Tavira

**Até 5** Feira do Livro de Tavira. Rua do Casi, junto ao Jardim do Coreto . 20h00 às 00h30

**Até 31** Exposição "Habitar Portugal 2003 - 2005" Biblioteca Municipal Álvaro de Campos. 10h00 às 19h00

**1, 12 e 29** Mini-Feira e Mostra de Artesanato. Jardim das Palmeiras. 19h00

**3 a 5** Festa de N.ª.Sr.ª da Luz. Largo da República - Luz

**3 a 13** III Mostra de Cinema Não Europeu de Tavira. Claustros do Convento do Carmo. 21h30

**3** abertura da XIII edição da Feira de Agricultura, Caça e Artesanato da Conceição FACARTE.

**4, 11, 18 e 25** Música nas Igrejas. Igreja da Misericórdia. 19h00

**4** Corrida Tauromáquica. Praça Touros - Sítio de S. Pedro. 22h00

**4** Concerto, Fadista Mariza "Um Virar de Página". Fábrica Balsense. Organização de Município de Tavira. 22h30

**4** Fado, Teresa Tapadas. "Pateo da Ria" Cabanas Park. 22h00

**5** Circuito de Natação de Mar Algarve 2007. 9ª Prova de Mar Cidade de Tavira. 1500m. Ilha de Tavira. 11h00

**7 a 21** Feira do Disco de Tavira. . "Verão em Tavira". 19h00 às 01h00. Dia 21 - 19h00 às 23h00.

**8** Fadista Cristina Branco. Fábrica Balsense. 22h30

**8 a 15** Feira dos Ofícios. ASTA. R. do Cais. 19:00 às 00:30

**10 e 11** Baile. Largo da República Luz. 22h00

**10 a 13** Tradicional Festa dos Pescadores. St.ª.Luzia.

**11 a 13** Festa Renascer do Campo. Sítio do Faz Fato.

**11** Comemoração do Dia do Elismo (Sessão Cultural). Org.: Elos Clube de Tavira. Jardim do Castelo. 19h00

**12** Mind da Gap - HipHop. Fábrica Balsense. 22h30

**17 e 18** II Festa de Verão Baile. Livramento

**17 a 19** Festas de Verão 2007 (durante o dia actividades desportivas, 22:00 baile). Livramento.

**17 a 21** Feira do Disco (CDs e Vinil). Rua do Cais. 17 - 21h às 01h; 18, 19 e 20 - 19h às 01h; 21 - 19h às 23h)

**18** Festa do Emigrante. Polidesportivo. 21h00

**18** Festa da Vigília. Arraial e variedades. St.ª.Catarina 21h30

**19** Festa da Vigília. Procissão. St.ª.Catarina. 20h00

**24** Festival da Luz. Grupo Folclórico: Costa Rica. FolkFaro 2007. Luz de Tavira. 00h00

**25** Festival da Luz. Grupo Folclórico: Coreia do Sul e Buriácia. FolkFaro 2007. Luz de Tavira. 23h00

**31** Feira de Artesanato e Baile. Largo da República Luz. 19h00

**Até 8 Set.** Exposição "Transfert" Colecção do CAMJAP da F.C.Gulbenkian. Palácio da Galeria. 10h00 às 18h30

**Até 8 Set.** Exposição "O Arquitecto Paisagista: Conceito e Obra". Palácio da Galeria. 10h00 às 18h30

**Até 2 Set.** Feiras: do Livro, dos Ofícios, do Disco e de Velharias e Antiguidades.Rua do Cais.

### Feiras:

1º Domingo: Feira, Cabeça Gorda

4º Domingo: Feira, Santa Catarina

2º Sábado: Feira, Alcaria do Cume

3º Sábado: Feira, Tavira

## Botinas

A Diferença  
na Construção  
e Decoração

Materiais de Construção



Já abriu a nova Exposição! 281 370 899  
Rua do Óculo, em frente do Infantário da Cruz Vermelha

## T. Móvel Móveis, Lda.

Promoção  
do mês!!



1 cama - 2 mesas cabeceira  
1 cómoda - 1 espelho

Quarto de Casal  
547,80€ ou 15 x 36,52€

Limitado ao  
stock existente

Loja 1 - E.N. 125 Junto à Conceição de Tavira • Tel/Fax. 281 370 084

Loja 2 - E.N. 125 Vale Carangueijo • Tel: 281 381 803/4 Fax: 281 381 805

Loja 3 - Rua 25 de Abril 18 • Conceição de Tavira • Tel: 281 370 084 • 8800 Tavira

## GUERREIRO'S RESTAURANTE

De: José Manuel S. Guerreiro



Casamentos e Baptizados

Requinte e Qualidade

Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

Rua António Pinheiro Lote 40 • Porta Nova  
00351 281 326423 / 914 216 811 • 8800-323 Tavira  
Em Agosto: fecha só ao almoço Terça e Quarta feira

Se a sua loja é das melhores da sua cidade e na sua área de actividade?  
Então faça-se ver nesta página para que mais gente no Algarve e até Cartaya saiba de si, onde está e o que faz!

289 72 10 50 • 968 639 468





## Eventos no Município de Olhão



**Até 30** Exposição "DesignForFuture". Museu da Cidade. às 17h30 - Sábado das 10h00 às 13h00

**5 VIII** Festival Internacional de Folclore de Pechão. Largo da Igreja. 22h00

**10 a 15** Festival do Marisco. Olhão - Jardim do Pescador. Artistas: Dia **10** - Boney M. Dia **11** - Da Weasel Dia **12** - João Pedro Pais. Dia **13** - Tony Carreira. Dia **14** - Xutos & Pontapés. Dia **15** - Melanie C.

**13 V** Convenção Cívica das Comunidades Portuguesas

**18** Noite de Fado no Largo da Igreja. Pechão. 22h00

**23** Espectáculo, Grupos Folclóricos Internacionais de Buriácia e Venezuela. FolkFaro 2007. Sociedade Recreativa Olhanense. 22h00

**24** Espectáculo, Grupos Folclóricos Internacionais da Costa Rica e Coreia do Sul. FolkFaro 2007 Soc. Recreativa Olhanense. 22h00

**24** Comemorações do 24 de Agosto, dia da Freguesia S. Bartolomeu Padroeiro de Pechão.

**25** Espectáculo, Grupos Folclóricos Internacionais da Rep. Checa e Tataristão. FolkFaro 2007 Sociedade Recreativa Olhanense. 22h00

**1º fim-de-semana de Agosto** - Festa de N. Sra. dos Navegantes. Ilha da Culatra.

## Outros Eventos, Feiras e Mercados

**Todas as 3ªs feiras** - Cinema promovido pelo Cineclub de Olhão. Cinalgarve. 21h30

**1º Domingo** - Mercado de Moncarapacho. junto à Rua das Olarias.

**4º Domingo** - Feira, Olhão

**1ª Quinta feira** - Mercado da Fuseta. Fuseta - junto ao Parque de Campismo.

**1º Domingo** - Feira das Velharias, Fuseta

**4º Domingo** - Feira das Velharias, Olhão

**2º Sábado do Mês** - Mercado da Flor. Olhão - junto à Câmara Municipal.

**4º e 5º Domingo do Mês** - Mercado de Velharias de Olhão.

Mercado de Quelfes

**Todas as 5ªs Feiras** Visitas Guiadas pela Ecoteca de Olhão. Quinta de Marim

**Hasta 30** Exposición "DesignForFuture". Museo de la Ciudad. 17h30 - Sábado - 10h00 a las 13h00

**5 VIII** Festival Internacional de Folclore de Pechão. Largo de la Iglesia. 22h00

**10 a 15** Festival del Marisco. Olhão - Jardín del Pescador. Artistas: Dia **10** - Boney M. Dia **11** - Da Weasel Dia **12** - João Pedro Pais. Dia **13** - Tony Carreira. Dia **14** - Xutos & Pontapés. Dia **15** - Melanie C.

**13 V** Convención Cívica de las Comunidades Portuguesas

**18** Noche de Fado en el Largo de la Iglesia. Pechão. 22h00

**23** Espectáculo, Grupos Folclóricos Internacionales de Buriácia y Venezuela. FolkFaro 2007. Sociedad Recreativa Olhanense. 22h00

**24** Espectáculo, Grupos Folclóricos Internacionales de Costa Rica y Corea del Sul. FolkFaro 2007 Soc. Recreativa Olhanense. 22h00

**24** Conmemoraciones del 24 de Agosto, día de la Freguesia S. Bartolomeu Patrón de Pechão.

**25** Espectáculo, Grupos Folclóricos Internacionales de la Rep. Checa y Tataristão. FolkFaro 2007 Sociedad Recreativa Olhanense. 22h00

**1. Fin-de-semana de Agosto** - Fiesta de N. Sra. De los Navegantes. Isla de la Culatra.

## Outros Eventos, Ferias y Mercados

**Todos los Martes** - Cine promovido por Cineclub de Olhão. Cinalgarve. 21h30

**1º Domingo** - Mercado de Moncarapacho. Al lado R. de las Olarias.

**4º Domingo** - Feria, Olhão

**1ª Jueves** - Mercado de Fuseta. Fuseta Al lado Parque de Campismo.

**1º Domingo** - Feria de las Viejarias, Fuseta

**4º Domingo** - Feria de las Viejarias, Olhão

**2º Sábado del Mes** - Mercado de la Flor. Olhão Al lado Câmara Municipal.

**4º e 5º Domingo do Mês** - Mercado de Velharias de Olhão.

Mercado de Quelfes

**Todas as 5ªs Feiras** Visitas Guiadas pela Ecoteca de Olhão. Quinta de Marim

**Restaurante Cantinho do Carlos**  
Carlos Alberto Cavaco Correia

*Casamentos, baptizados e grupos  
Almoços e Jantares. Cozinha Tradicional*

289 722 739 • 912 510 066 • Brancanes, Quelfes, Olhão

**MARISCOS Floris** **Marisco Crú e Cozido**

Camarão • Conquilhas  
Sapateira • Lavagante  
Ameijoas • Lagosta • Perceves • etc.

(Aceitamos Encomendas)  
☎ 00351 937 788 877

REST. RIA FORPIOSA  
5% desconto  
JARDIN PESCADOR OLHANENSE

Avenida 5 de de Outubro (Cerca de la PSP) - OLHÃO

REST. HORTA  
MARISCOS Floris  
PSP POLICIA



## Óptica Nascente, Lda.

Vale desconto especial nas armações e, nas lentes  
Rua Soledade, 9 Tel. 289 702 637 • OLHÃO

*Boutique* **KARMA** FERRACHE

**CARLA FARROBA BORDADOS** Criação e Fabricação de Fardas  
Creación y Fabricación de Uniformes

**LOGOS • CAMISETAS • GORRAS • Etc.**

Rua António Malafaia Teles, 10 B • OLHÃO

☎ 00351 289 715 971 📠 00351 967 053 076 farroba.carla@clix.pt

# CAMPILAR

## ILUMINAÇÃO / LIQUIDAÇÃO TODO O ARTIGO. METADE DO PREÇO

Candeeiros e Lustres • Móveis Avulso • Serviços de Jantar Serviços de Café • Jarras • Garrafas • Copos de Cristal • Jarrões • Bibelots • Carpetes e Tapetes Quadros Espelhos • Arranjos Florais

E.N. 125 - R. Dâmaso Encarnação - 4 Estradas • OLHÃO

Vale 1 bebida com a sua refeição

**Bem-Vindo • Bienvenido**

E.N. 125 Olhão • Rotunda acesso Via Infante • 289 704 416

**Ibericafrio**

ESCRITÓRIO/STAND de VENDAS: E.N. 125, nº 190 • 8700 Olhão  
Telephone: 289 702 314 • Fax: 289 707 121  
OFICINAS: Zona Industrial - Lote 210 - 212 • 8700 Olhão  
E-mail: geral@ibericafrio.com <http://www.ibericafrio.com>

Máquinas • Ferramentas  
Bosch • Dewalt • Black & Decker • Hitachi  
Ferragens • Tintas  
Barbot • Robbialac

Lj 1 - Rua do Comércio, 62 - 8700 227 Olhão • Tel 289 703 033  
Lj 2 - E.N. 125 193 A - 8700 297 Olhão • Tel 289 704 866 Fax 289 704 198  
Lj 3 - E.N. 125 195 A - 8700 Olhão [f.raminhos@mail.telepac.pt](mailto:f.raminhos@mail.telepac.pt)

# Allianz

António Carvalho  
Consultor Exclusivo

**Seguros**  
em todos os ramos  
Tlm. 917 248 606

Rua Marquês de Pombal, 12 • 8700-500 OLHÃO  
Tel./Fax 289 706 111 • [carvalho\\_mediodor@iol.pt](mailto:carvalho_mediodor@iol.pt) • [www.allianz.pt](http://www.allianz.pt)

Snack-Bar *Sabores da Ria* Petiscos e Mariscos

*Sabores da Ria*  
de: Alexandre Sousa

Praça Patrão Joaquim Lopes • Olhão • 963 479 472

## Destaques

**Festival do Marisco 2007, de 10 a 15 de Agosto.** Este é já um Festival com tradição e com casa cheia garantida, não tanto pelos artistas em cartaz que todos os anos mudam, mas porque não muda a qualidade, a variedade e quantidade do marisco confeccionado e consumido. Na verdade o Festival do Marisco de Olhão é já um forte e importante cartaz turístico da região, ao ponto de muita gente marcar férias para a 1ª quinzena de Agosto para poder ir ao Festival do Marisco uma ou mais noites para se deliciar com os mariscos da Ria Formosa, e do mar para lá das ilhas barreira do Farol/Angares e Armona. O Festival do Marisco de Olhão já não é só um local de encontro com a gastronomia tendo por base o marisco, mas é também um local onde muitos amigos se encontram todos os anos quer estejam a passar férias em Monte Gordo ou em Lagos e até muitos vêm apenas de fim de semana numa “fugidinha” de Lisboa ou da vizinha Andaluzia para o Algarve e Olhão. Não seria de todo descabido dizer-se que, se a concentração Motard de Faro traz ao Algarve muitos milhares de pessoas, a grande concentração de marisco no Festival, traz à cidade de Olhão igualmente muitos milhares de turistas, naturais da região e residentes. Se nunca veio a este Festival do Marisco, este ano não perca a oportunidade de vir provar as muitas especialidades de marisco que se cozinham no festival à moda de Olhão.

**Em Olhão no mês de Agosto, destaca-se e recomenda-se.** Da

grande festa do marisco no Algarve que é o Festival do Marisco 2007 de 10 a 15 de Agosto, já falámos. É claro que em Olhão você pode fazer o seu próprio festival de marisco em qualquer dia do mês, ou do ano, e para isso tem bons restaurantes para se deliciar com as cataplanas, arroz de marisco, xarém de conquilhas, arroz de lingueirão, ameijoas, ostras, berbigão aberto ao natural, búzios, gambas ou camarão da costa. Para isso recomendamos em Olhão os restaurantes; Cavaleiro e “O Monte” na EN 125 entre Olhão e Marim ou “O Cantinho do Carlos” em Brancanes, Quelfes ( os 3 restaurantes estão assinalados no mapa da revista).

Abriu em Julho “Os Sabores da Ria” um novo snack-restaurant situado na Praça Patrão Joaquim Lopes ao lado da Óptica Vasquez. “Os Sabores da Ria” é pequeno acolhedor e simpático, e tem tudo o que é tradicional da cozinha e do marisco da Capital da Ria Formosa e da Cidade do Mar.

**Marisco.** Para aqueles leitores que, como eu, também gostam, de vez em quando, fazer um festival do marisco em casa recomendamos que passem na casa Marisco Flóris, para comprar o marisco vivo ou





# EDIOLHÃO

Licença AMI-6715

## Mediação Imobiliária, LDA.



EDIFÍCIO BARRETA



EDIFÍCIO OLHANENSE

Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510  
ediolhao@iol.pt • [www.ediolhao.com](http://www.ediolhao.com)

Ouça-nos no Algarve e no Mundo!



www.atlanticofm.com R.T.V.A

Estrada Nacional 125, nº 182 r/c Esq. • 8700-911 Olhão  
Tel: 289706888 Fax: 289706444 • [geralradio@atlanticofm.com](mailto:geralradio@atlanticofm.com)

OLHÃO'07

# Festival do Marisco

10 a 15 AGOSTO

Jardim Pescador Olhanense

**10** SEXTA-FEIRA  
BONEY M

**11** SÁBADO  
DA WEASEL

**12** DOMINGO  
J. PEDRO PAIS

**13** SEGUNDA-FEIRA  
TONY CARREIRA

**14** TERÇA-FEIRA  
XUTOS & PONTAPÉS

**15** QUARTA-FEIRA  
MELANIE C



www.festivaldomarisco.com



já cozinhado. Os Mariscos Flóris também apoiam a nossa revista, (e até lhe oferece 5% desconto) mas a verdade é que vamos lá sempre comprar o marisco porque é muito bom, seja o marisco vivo, congelado ou cozido, e o pessoal é simpático e despachado.



**Biquinis.** Como estamos em Agosto, e em Setembro também faz calor, passe na Boutique Karma para ver as promoções e comprar um biquini “Verde Trópico” à maneira para aproveitar o resto do Verão. E tem mais, se lhe tirarem uma **boa e bonita fotografia** com um biquini “Verde Trópico” (ou outro) em boas condições para ser impressa, até poderá ser a capa da edição de “A melhor opção” no mês de Setembro e ainda ganha um biquini Verde Trópico, ou uma blusa Ferrache que temos para oferecer. A boutique Karma está na rua Ant.º Malafaia Teles n.º 10 B, veja na planta de Olhão que está nesta edição. Envie a(s) foto(s) para [inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt) com a sua autorização para publicação na revista “A melhor opção”.

**Estética e Saúde.** Destaca-se a abertura em Olhão da Athenas Wellness Clinic, para tratamentos faciais, estética e cirurgia, ao lado da FarmAthenas na Av. Dr. Bernardino da Silva. Também em Olhão abriu em Julho na Rua 18 de Junho a Vip Clinic.

Continuação na página 10

**Snack \* Restaurante Cavaleiro**

Vale um digestivo com o seu jantar \*

E.N. 125 \* Marim \* 8700 Olhão ☎ 00351 289 701 603

*We paint your dream*  
*Nous peignons votre rêve*  
*Pintamos o seu sonho*  
*Wir malen sein traum*  
*Pintamos tu sueño*

**Quadros e Ideias**

Atelier - Galeria

Este mês tem desconto especial de 30% em pinturas

E. N. 125, n.º 160, Loja 3 - 8700-221 OLHÃO - Tlm: 962 557 697  
[quadroseideias@gmail.com](mailto:quadroseideias@gmail.com)

Imagem gentilmente cedida pela Molaflex

# mobilar móveis

**Promoção**

Colchão de Molas 190x90 • Estrado 190x90 • Conjunto 4 pés

**155,00 € - 36% Desconto = 99,00 €** S/entrega

Tel. 289 702 505 / 289 706 186 Fax. 289 703 627 EN 125 OLHÃO [www.mobilar.pt](http://www.mobilar.pt) • [algarvemobilar@sapo.pt](mailto:algarvemobilar@sapo.pt)

**Este mês de Agosto oferece-lhe descontos de 10, 20, 30 e 40%**

**Candeeiros/Iluminação.** Para as nossas leitoras que estão pensando, e as que querem mesmo mudar os candeeiros em casa, lembramos que a Campilar está a fazer uma campanha de liquidação de todo o material de Iluminação. Todo o artigo de iluminação está a metade do preço. Esta é uma boa oportunidade de comprar um dos bonitos candeeiros que ainda estão em exposição na Campilar.



**António Carvalho, Allianz Seguros,** esteve em obras de ampliação e remodelação no seu escritório na rua Marquês de Pombal n.º 12, para dispor de mais espaço e proporcionar assim aos seus clientes melhores condições de atendimento, comodidade e privacidade. Ant.º Carvalho agradece deste modo a compreensão dos seus muitos clientes pelo eventuais incómodos causados por este curto período de obras.



**Óculos.** Quantas vezes será necessário lembrar-lhe que a forte luminosidade do nosso Algarve, acrescido da natural reflexão da luz nas superfícies claras como o branco das casas da região, da areia branca da praia ou da água do mar, são um perigo para os seus olhos. Siga os conselhos da experiência do Senhor Branco, e proteja os seus olhos com óculos de sol com protecção UV de qualidade que pode encontrar a muito bom preço,

e também em promoção na Óptica Nascente ou Óptica Vasquez durante o mês de Agosto.

**Colchões e mobiliário.** Para terminar estas notas de destaques em Olhão, chamamos a sua atenção para o anúncio da Mobilar Móveis nesta edição que lhe oferece uma promoção especial em colchões de molas Molaflex 190x90 e também descontos de 10% 20, 30 e 40% em móveis. Esta pode ser uma boa oportunidade para remodelar a(s) mobília(s) da sua casa.



## Sensual Fashion 2007

Se não assistiu ao desfile que se realizou na Sociedade Recreativa Olhanense no dia 28 de Julho de 2007 não sabe o que perdeu. Agora só em 2008 é que tem outro espectáculo assim!

## Programa da Sociedade Recreativa Olhanense para Agosto:

No dia 4 de Agosto assista ao Concerto da Banda Filarmónica de Castro verde

No dia 18 de Agosto tem a Banda Rockwell e nos dias 23, 24 e 25 tem Folclore Internacional com grupos de diversos países.



Autor: Carlos Neto



Autor: Liliana Viríssimo

Concurso  
Tema livre



# Eventos no Município de Faro



**Até 12** Feira do Livro Faro. Jardim Manuel Bívar. 19h00 às 24h00

**Até 26** Animação nas Praias. Praia de Faro.

**Até 30 Set.** Exposição "Livre Circulação / Serralves no Algarbe. Antiga Fábrica da Cerveja.

**1** "Scoop" de Woody Allen. Exibição de Cineclub de Faro. Museu Municipal de Faro. 22h00

**3 a 5** V Concentração do Off Road Club de Faro . Vale das Almas, Junto ao Aeroporto..

**8** "Pecados Íntimos" de Todd Field. Museu Munic. de Faro. 22h00

**10** Sessão de Autógrafos - Livro Infantil "Vida de Cão" da autoria de Maria de Jesus Guerreiro Bispo. Feira do Livro de Faro. 21h00

**11** Congresso "Os Jovens no Folclore Português". IPJ - Delegação Regional de Faro. Auditório do IPJ. 10h00

**11** Circuito de Natação de Mar Algarve 2007 Prova de Mar de Faro. 1000m. Ilha de Faro. 12h00

**14** Cabo-Verdiana Mayra Andrade apresenta o disco "Navega". Teatro das Figuras. 22h00

**18** FolkFaro. Animação Musical. Grupos Folclóricos: Costa Rica, Tataristão, Coreia. Mercado e Baixa. 11h00

**18** Gala de Abertura. Todos os Grupos Folclóricos. FolkFaro. Teatro Municipal. 22h00

**19** Atelier de Danças. Grupo Folc: Costa Rica. FolkFaro.Esc. Sec. João Deus. 10h00

**19** Hastear de Bandeiras. FolkFaro. Passeio da Doca. 11h00

**19** Animação no Mercado. Grupo Folc: Rep. Checa. FolkFaro. Mercado Municipal. 11h30

**19** Espectáculo. Grupo Folclórico de Faro e Buriácia. FolkFaro. Passeio da Doca. 22h00

**20** FolkFaro. Atelier de Danças. Grupo Folc. Buriácia. Esc. Sec. João Deus. 18h00

**20** FolkFaro. Animação para 3ª Idade. Grupo Folc. Coreia do Sul e Costa Rica. ARPI. 18h00

**20** Performance no Clube Camané. Praia de Faro, 22h00

**20** FolkFaro. Espectáculo. Companhia de Dança do Algarve e Grupo Folc. República Checa.Passeio da Doca. 22h00

**21** Folkfaro. Animação para Reclusos. Grupos Folc. Costa Rica e Tataristão. Estº Prision. Faro. 10h00

**21** FolkFaro. Animação Infantil. Grupos Folc. Rep. Checa e Coreia do Sul. Refúgio A. Ascensão. 10h30

**21** FolkFaro. Animação no Mercado. Grupo Folc. da Venezuela. Mercado Municipal. 11h30

**21** FolkFaro. Animação. Grupo Folc. Venezuela. Coopfofa. 12h30

**21** FolkFaro. Animação p/3ª ICADE. Grupos Folc. Buriácia e Rep. Checa. Stª C. Misericórdia. 16h00

**21** FolkFaro. Atelier de Danças. Tataristão. Escola Sec. João Deus. 18h00

**24** Baile - Tânia e Teresa e Folclore Internacional. GFVCF. 22h00

**25** Vitor Silva, Moby's Dance e Artistas convidados e Baile com Dimensão 3. GFVCF. 22h00

**26** Folkfaro Final Gala. Palco da Doca, 22h00

**26** V Encontro de Ciclomotores da Conceição de Faro. Conceição de Faro no largo da Igreja. 09h00

**31** Tânia e Teresa, G. Rock Domingos & Amigos. GFVCF. 22h00

\*GFVCF : Grandes Festas de Verão da Conceição de Faro

**Hasta 12** Feria del Libro. Jardín Manuel Bívar. 19h00 a 24h00

**Hasta 26** Animación en las Playas. Playa de Faro.

**Hasta 30 Sep.** Exposición "Libre Circulación / Serralves en el Algarbe. Antigua Fábrica de la Cerveza.

**1** "Scoop" de Woody Allen. Exhibición de Cineclub de Faro. Museo Municipal de Faro. 22h00

**3 a 5** V Concentración del Off Road Club de Faro . Vale de las Almas, Al lado del Aereopuerto..

**8** "Pecados Íntimos" de Todd Field. Museo Munic. de Faro. 22h00

**10** Autógrafos - Libro Infantil "Vida de Perro" de la autoría de Maria de Jesus Guerreiro Bispo. Feria del Libro de Faro. 21h00

**11** Congreso "Los Jóvenes en el Folclore Português". IPJ - Delegación Regional de Faro. Auditorio del IPJ. 10h00

**11** Circuito de Natación de Mar Algarve 2007 Prueba de Mar de Faro. 1000m. Isla de Faro. 12h00

**14** Cabo-Verdiana Mayra Andrade presenta el disco "Navega". Teatro de las Figuras. 22h00

**18** FolkFaro. Animación Musical. Grupos Folclóricos: Costa Rica, Tataristão, Coreia. Mercado y Baja. 11h00

**18** Gala de Abertura. Todos los Grupos Folclóricos. FolkFaro. Teatro Municipal. 22h00

**19** Atelier de Danzas. Grupo Folc: Costa Rica. FolkFaro.Esc. Sec. João Deus. 10h00

**19** Izar de Banderas. FolkFaro. Paseo de la Doca. 11h00

**19** Animación en el Mercado. Grupo Folc: Rep. Checa. FolkFaro. Mercado Municipal. 11h30

**19** Espectáculo. Grupo Folclórico de Faro y Buriácia. FolkFaro. Paseo de la Doca. 22h00

**20** FolkFaro. Atelier de Danzas. Grupo Folc. Buriácia. Esc. Sec. João Deus. 18h00

**20** FolkFaro. Animación para 3ª Edad. Grupo Folc. Coreia do Sul y Costa Rica. ARPI. 18h00

**20** Performance en el Club Camané. Playa de Faro, 22h00

**20** FolkFaro. Espectáculo. Companhia de Danza del Algarve y Grupo Folc. República Checa.Paseo de la Doca. 22h00

**21** Folkfaro. Animación para Prisioneros. Grupos Folc. Costa Rica y Tataristão. Estº Prision. Faro. 10h00

**21** FolkFaro. Animación Infantil. Grupos Folc. Rep. Checa y Corea del Sul. Refúgio A. Ascensão. 10h30

**21** FolkFaro. Animación en el Mercado. Grupo Folc. Venezuela. Mercado Municipal. 11h30

**21** FolkFaro. Animación. Grupo Folc. Venezuela. Coopfofa. 12h30

**21** FolkFaro. Animação p/3ª ICADE. Grupos Folc. Buriácia e Rep. Checa. Stª C. Misericórdia. 16h00

**21** FolkFaro. Atelier Danças. Tataristão. Esc. João Deus. 18h00

**24** Baile - Tânia y Teresa y Folclore Internacional. GFVCF. 22h00

**25** Vitor Silva, Moby's Dance y Artistas invitados y Baile con Dimensão 3. GFVCF. 22h00

**26** Folkfaro Final Gala. Palco de la Doca, 22h00

**26** V Encuentro de Ciclomotores de Conceição de Faro. Conceição de Faro en el largo de la Iglesia. 09h00

**31** Tânia y Teresa, G. Rock Domingos & Amigos. GFVCF. 22h00

\*GFVCF : Grandes Festas de Verão da Conceição de Faro

## Notas sobre Peixes • Dietética • Tavira

Nós editamos uma revista de divulgação publicitária, pelo que o nosso objectivo é, divulgar, publicitar e promover as empresas e produtos dos nossos anunciantes. É claro que há sempre espaço para publicarmos alguma informação extra, sobre as empresas e os produtos que publicitamos ou, eventualmente, outros assuntos.

### Para conhecer os nomes dos peixes.

Nesta edição e com o apoio dos Muebles Eugénio em Lepe, começámos logo por publicar na página 3, uma lista com as imagens e os respectivos nomes em português e espanhol, de alguns peixes mais comuns nas ementas dos restaurantes. Assim se for a um restaurante no outro lado da fronteira fica com a vida facilitada para **se decidir e pedir o peixe que quer comer.**

### Dietética.

Na página 4, com a colaboração de Isilda Nunes e o apoio do programa “Sem Fronteiras” e da RCS, fala-se de Dietética. Saiba que a OMS recomenda que as pessoas nos seus programas de redução de peso, com as suas dietas, evitem perder mais de 4 a 5 kg por mês de modo a evitar carências e outros problemas de saúde.

### Muitas Festas em Tavira. Não perca!

Na página 5 tem uma Agenda com alguns dos muitos eventos culturais que se realizam este mês em Tavira, mas saiba que o espaço da agenda cultural que publicámos nesta edição não foi patrocinado pela Câmara Municipal de Tavira. De facto a ½ página de Agenda foi-lhe oferecida por 3 empresas do município que assim colaboram na divulgação e promoção do que acontece em Tavira. Botinas, uma empresa de materiais de construção e decoração que deve visitar em Tavira, S. Brás ou Faro quando precisar de fazer obras e remodelações em casa. T. Móvel, Móveis Lda em Vale Carangueijo, na EN 125, e rua 25 de Abril na Conceição de Tavira, este mês passe na Tmóvel para ver a mobília de quarto em promoção. Do Restaurante Guerreiros que também patrocina a página de Agenda de Tavira, só podemos dizer que muito honra e prestigia a restauração da região e a boa gastronomia da cidade de Tavira.



## Restaurante O VINHÃO

A Excelente Cozinha combinada com os melhores vinhos Portugueses



Est. de S. Luís, 63 - 8000-123 Faro Tel./Fax: 289 829 267



## Ospalgarve

Caixilharia de Alumínio

- Marquises
- Cabines de Duche
- Resguardos de Banheira

[www.ospalgarve.com](http://www.ospalgarve.com)

Bairro Mendonça 6 A (Estrada da Penha) 8005-114 FARO • Tel/Fax 289 865 867

# unicofa

Faro • Tavira • Algoz • Lagos

*Senhor Comerciante  
defensa o seu negócio  
preferindo produtos   
e conte sempre com os  
Cashes da  em  
Faro, Tavira, A Igoz  
e Lagos*



   

Areal Gordo • 8005-409 FARO  
Tel.: 289 993 003 Fax: 289 993 069  
unicofa.faro@netc.pt Vale Formoso • Santa Maria  
8800 TAVIRA • Tel.: 281 320 770  
unicofa@mail.telepac.pt Vale Amareira • Algoz  
8365-070 SILVES • Tel.: 282 570 700  
unicofa@mail.telepac.pt 800 Espinheira de Lagos, Cd.  
Rua Lima Leitão, 5-1º, 8600 LAGOS  
Tel.: 28276 9096 Fax: 351 282769635

# Agosto 2007

## Tabela das Marés

Dia	Dia da Semana	Preia - Mar				Baixa-Mar			
		Manhã		Tarde		Manhã		Tarde	
		Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura	Hora	Altura
1	Q	03:42	3.3	15:57	3.6	9:38	0.6	22:08	0.5
2	Q	04:23	3.3	16:38	3.5	10:18	0.7	22:48	0.6
3	S	05:05	3.2	17:22	3.4	11:00	0.7	23:32	0.7
4	S	05:51	3.1	18:10	3.2	11:48	0.9	-	-
5	D	06:42	3.0	19:07	3.0	00:21	0.9	12:43	1.0
6	S	07:44	2.9	20:16	2.8	01:17	1.1	13:52	1.2
7	T	08:59	2.8	21:40	2.7	02:28	1.2	15:18	1.3
8	Q	10:20	2.8	23:03	2.7	03:52	1.3	16:49	1.2
9	Q	11:33	3.0	-	-	05:11	1.2	18:01	1.0
10	S	00:11	2.8	12:31	3.2	06:14	1.1	18:56	0.9
11	S	01:04	3.0	13:20	3.3	07:03	1.0	19:40	0.7
12	D	01:49	3.1	14:02	3.4	07:44	0.9	20:19	0.6
13	S	02:28	3.2	14:40	3.5	08:21	0.8	20:53	0.6
14	T	03:04	3.2	15:16	3.5	08:56	0.7	21:26	0.6
15	Q	03:37	3.2	15:50	3.5	09:29	0.7	21:57	0.7
16	Q	04:10	3.2	16:22	3.3	10:01	0.8	22:29	0.8
17	S	04:41	3.1	16:54	3.2	10:34	0.9	23:00	0.9
18	S	05:14	2.9	17:27	3.0	11:07	1.0	23:34	1.1
19	D	05:48	2.8	18:03	2.8	11:44	1.2	-	-
20	S	06:28	2.6	18:47	2.6	00:11	1.3	12:27	1.4
21	T	07:21	2.5	19:53	2.4	00:58	1.5	13:30	1.5
22	Q	08:41	2.4	21:32	2.3	02:08	1.6	15:08	1.6
23	Q	10:15	2.5	23:01	2.4	03:47	1.6	16:48	1.5
24	S	11:24	2.7	23:59	2.6	05:07	1.5	17:51	1.3
25	S	-	-	12:14	2.9	06:01	1.3	18:36	1.0
26	D	00:43	2.9	12:56	3.2	06:44	1.0	19:14	0.8
27	S	01:23	3.1	13:35	3.4	07:23	0.8	19:51	0.6
28	T	02:00	3.3	14:14	3.6	08:00	0.6	20:27	0.4
29	Q	02:38	3.4	14:53	3.7	08:37	0.5	21:04	0.3
30	Q	03:17	3.5	15:33	3.7	09:15	0.4	21:42	0.3
31	S	03:57	3.5	16:14	3.7	09:55	0.5	22:21	0.5

Visite-nos em [www.amehor.opcao.com](http://www.amehor.opcao.com)

A sua empresa merece  
estar aqui. Contacte-nos!



inalves@mail.telepac.pt • 968 639 468

## Banhos e Massagens

Para falar das banheiras e cabines de duche com hidromassagem comercializadas pela Azulejos del Vado, lembramos como curiosidade que a banheira mais antiga do mundo que se conhece data de 1700 AC e foi encontrada no palácio CNOSSOS em Creta. Se já antes de Cristo se usavam banheiras na Grécia não só por uma questão de higiene mas também como terapia e bem estar, e mencionando só o velho mundo conhecido, também os egípcios, os habitantes da Mesopotâmia e os hebreos, tinham por hábito submergir-se em banhos de água quente e fria. Nos poemas homéricos o rito dos banhos é referenciado como um sinal de riqueza e expressão de hospitalidade. Mais tarde os Romanos quando estenderam o seu domínio a metade do mundo que então se conhecia, levaram consigo o hábito e a prática dos banhos públicos e das termas. Ainda hoje existem vestígios dos grandes aquedutos que construíram para levar a água às cidades. O banho era tão necessário aos romanos que as termas preparadas para banhos de água quente, tépidos e frios, com lugares de massagens e áreas de descanso se tornaram em lugares de encontro da vida pública. A idade média junto com o empobrecimento político e económico determinaram o abandono destes bons costumes que voltaram a reaparecer com o ressurgimento da vida nas cidades e o melhoramento das condições de vida.

As cruzadas voltaram a trazer do Oriente a tradição termal que se havia sempre mantido nessas terras e é muito interessante o facto de que no Renascimento o banho fosse uma prática exercitada em alguns hospitais como apoio terapêutico no tratamento de doentes se redescubram fontes naturais e já conhecidas pelas suas qualidades e múltiplas propriedades. Actualmente a ciência moderna permite verificar a eficácia dos elementos minerais e naturais utilizados e avaliar os efeitos benéficos dos banhos. Essa verificação só veio confirmar comprovar como são indispensáveis as práticas termais, em geral, para o bem estar em humanos. (Veja na pág. 19 os benefícios de ter em casa banho com hidromassagem).



**DÓREMI**  
instrumentos musicais

FARO  
De: Francisco J.M. Correia "Ervilha"

**Aluguer Som e Luz Profissional**  
Audiovisuais • Planos de Cauda

**Espectáculos Concertos**  
Robótica  
Fado • Folclore • Arraiais

R. Alportel, 188 A-B • 8000-291 FARO • doremi-som@iol.pt  
Tel.: 289 82 23 83 • Fax 289 80 33 89 • Tlm. 917 213 380

**RCS**  
Rádio Clube Sul  
101.6 fm Algarve

www.radio.com.pt

Tel. 289 898 870 • Fax: 289 898 739  
rca.adm@mail.telepac.pt  
Sítio do Pão Branco - 8005-510 FARO

**Azulejos Del Vado, Lda**

www.azulejosdelvado.com

Visite-nos  
Novidades em Cerâmicas Italianas  
Banheiras e Cabines de Hidromassagem  
Construa melhor e com menos custos no Algarve  
...Temos a melhor relação qualidade/preço!

E. N. 125 (Junto a FATACIL) 8400 Lagoa Tel.: 282 341 179 - Fax: 282 343 621  
E. N. 125 Olhão/Faro Rio Seco - 8000 Faro Tel.: 289 898 500 - Fax: 289 898 509

## Eventos no Município de Loulé

### Quarteira

**Até 12** Exposição de Pintura e Instalações Raku de Paulo Duarte "A Imaterialidade dos Pensamentos". Galeria de Arte da Praça do Mar-Quarteira. 16h00 às 23h00

**9** Festival de Pirotecnia. Praia de Quarteira.

**11** Torneio nocturno de voleibol de praia Praia de Quarteira.

**12** Circuito de Natação de Mar Algarve 2007. 15ª Prova de Mar Louletano/Habipro, 1200m. Praia de Quarteira. 12h00

**17** Feira do Livro de Quarteira do Livro Infantil "Vida de Cão" da autoria de Maria de Jesus Guerreiro Bispo. 21h00

**17** Quinteto José Carvalho, no Calçadão, Nascente.

**19** Torneio diurno de voleibol de praia. Praia de Quarteira.

**19** Coro Opus Ensemble, na Igreja S. Pedro do Mar.

**20** FolkFaro. Anim. Musical. G. Folclórico: Tataristão. 22h00

**24** Festa de surf e reggae. Praia de Quarteira.

**30** Fogo de Artifício. Comp. Intern.. Praia de Quarteira. 00h00

**Todas as Quartas Feiras:** Feira, Quarteira

### Vilamoura

**2** Espectáculo com Teresa Salgueiro e Lusitana Ensemble. Vilamoura. The Lake Resort. 22h00

### Almancil

**Até 16** Exposição "Ismos" de Juan Martinez. Centro Cultural São Lourenço. 10h00 às 19h00

**Até 24** Exposição de Pintura de Rosa Barriga. Galeria da ASCA. 09h00 às 18h00

**2º Domingo:** Feira, Almancil

### Boliqueime

**23** FolkFaro. Anim. Musical. Grupos Folclórico: Costa Rica. 22h00

**Última Quinta feira:** Feira, Boliqueime

### Loulé

**Até 10** 1º Curso Internacional de Arte Teatral Cómica. Cine-Teatro Louletano. 10h00 às 18h00

**Até 14** XXV Ciclo de Bandas de Música. Junto ao Mercado Municipal. 22h00

**Até 30** Exposição "Livre Circulação / Serralves no Algarve". Convento de Santo António dos Capuchos de Loulé.

**10** Katia Guerreiro & convidados cantam o Fado. Anfiteatro ao Ar Livre da Fonte Grande, Alte. 22h00

**10** Concerto com Kátia Guerreiro. Alte 22h00

**18** Camané, Carlos do Carmo e a Sinfonietta de Lisboa. Largo Monumento Eng. Duarte Pacheco, Parque Munic. de Loulé. 22h00

#### Feiras:

**2º Domingo:** Feira, Parragil

**1ª Quarta feira:** Feira, Stª Margarida

**1ª Quinta feira:** Feira, Ameixial

**3ª Quinta feira:** Feira, Alte

**Último Sábado:** Feira, Azinhal

**Todos os Sábados:** Feira, Loulé

**2º e 5º Domingo:** Feira das Velharias, Almancil

*Se a sua loja é das melhores da sua cidade e na sua área de actividade?*

*Então faça-se ver nesta página para que mais gente no Algarve e até Cartaya saiba de si, onde está e o que faz!*

289 72 10 50 • 968 639 468



Para saber mais sobre os eventos culturais que vão ocorrer neste município procure em estabelecimentos da cidade folhetos gratuitos com agenda, ou veja no site da Câmara e também pode ligar para o gabinete de comunicação da autarquia.

## ALOÉ VERA A PLANTA MILAGROSA



A Aloé Vera é uma planta carnuda e suculenta, apresenta um líquido viscoso e macio. É uma planta ornamental que tem propriedades cosméticas, ao nível da pele, sendo vulgarmente utilizado no tratamento do acne e queimaduras devido à sua propriedade cicatrizante. Existem vários xaropes naturais em que se misturam diferentes porções de casca de aloé, mel, whisky ou medronho. Embora não esteja comprovado cientificamente, deve sempre consultar o medico e utilizar produtos de aloé devidamente certificados.



La Aloe Vera es una planta carnuda y suculenta, presenta un líquido viscoso y suave. Es una planta ornamental que tiene propiedades cosméticas, al nivel de la piel, es vulgarmente utilizado en el tratamiento del acne y quemaduras debido a su propiedad cicatrizante. Existen varios jarabes naturales en que se mezclan diferentes porciones de casca de aloe, miel, whisky o madroño. Si bien que no esta comprobado científicamente, debe siempre consultar al medico y utilizar productos de aloe debidamente certificados.

Colaboração: Eng.ª Lina Sousa - F. Sousa Neto, Unipessoal Lda.



Montagem • Equilibragem • Alinhamento    Montaje • Equilibraje • Alineamiento  
**PNEUS NOVOS** de várias marcas e de **OCASIÃO • JANTES** Novas e Usadas

Fechado para férias  
 de 13 a 25 de Agosto



**QUALIPNEUS**  
 MARCOS LOBO  
 Pneus de Qualidade

DE MARCOS LOBO  
 qualipneus@sapo.pt

Centro Empresarial e Indust. de Loulé 8100-000 Loulé  
 Tel: 289 412 874 • Tlm: 916 093 703 • Fax: 289 412 874

 **F. Sousa Neto** Unipessoal, Lda.  
**Paisagistas / Landscapers**  
 Construção e Manutenção de Espaços Verdes

*Jardins do Lago* **Garden Center**





Plantas Ornamentais  
 Artigos de Jardim  
 Potes e Florescer

Manutenção

Relvados Desportivos  
 Ceipad Desportivos

Centro de serviços Val Verde, Apt. 3299, 8135-904 Almancil  
 Tel: 289 390 960 Fax: 289 390 969  
[www.fsousaneto.pt](http://www.fsousaneto.pt) • [fsousaneto@mail.telepac.pt](mailto:fsousaneto@mail.telepac.pt)

 **Três Jotas A Lda**  
**MÓVEIS E ESTOFOS**

*Preços Especiais de Verão*  
*em mobiliário de Jardim*

289 366 327 • [tresjotas@mail.telepac.pt](mailto:tresjotas@mail.telepac.pt) • [www.moveistresjotas.com](http://www.moveistresjotas.com)  
 EN 125 - n.ºs 2 e 4 - Fonte de Boliqueime - Apartado 81 8100-069 Boliqueime

*Rodízio à Brasil*  
**Cheers**  
 Restaurante - Bar




SHOWS  
 Samba - Lambada - Capoeira

Tlm.: 91 868 45 65  
 Tel.: 289 395 547  
 Fax: 289 388 341  
 Fonte Coberta - 8135 Almancil  
[www.rodizio-cheers.com](http://www.rodizio-cheers.com)

 **Faz mais pela sua cidade**

*Para estar mais perto de si em Quarteira abriu uma nova Loja em frente à Praça*



Os melhores vinhos do País  
 Los mejores vinos de Portugal  
 The best wines



Grande variedade  
 Great Choice



Esteja atento às promoções  
 Good Prices



Frutas de todas as épocas  
 Fruits of all Seasons

*Estamos também na Rua 25 de Abril, Qt.ª do Romão e Aldeia do Mar - Vilamoura.*

Onde fazer compras é um prazer! **SUPERMERCADOS** 

Vilamoura, Aldeia do Mar tel. 280 313 324 • Quarteira: Rua 25 de Abril tel. 289 389 071 e Quinta do Romão tel. 289 388 425



# Dicas do Jafers sobre Vinhos



Estamos no Verão e por isso há um maior consumo de bebidas, de preferência sempre geladas ou frescas pois com o vinho devemos prestar particular atenção à temperatura a que deve ser servido. Aliás o rótulo da garrafa além de outras informações deve trazer a temperatura recomendada para ser consumido.

Quando põe uma garrafa de vinho na mesa, essa garrafa vai dar ou não maior distinção à sua mesa, por isso é bom dar atenção à forma como serve esse vinho.

É frequente pôr o vinho na mesa ou até ser servido nos restaurantes a uma temperatura desajustada para que esse vinho seja devidamente degustado e apreciado, e isto acontece muitas vezes não só nas nossas casas, como em casa de amigos e pior ainda acontece também em muitos restaurantes geridos por profissionais.

O mais importante para realçar a qualidade de um vinho é a temperatura a que é servido. Se num restaurante uma garrafa de vinho for servido particularmente fria ou, como é mais comum, demasiado quente peça para trocar a garrafa porque é uma pena pagar por um produto de que não se está a aproveitar o seu potencial de qualidade. Como não vai levar um termómetro para o restaurante pode avaliar a temperatura tocando a garrafa com a mão. Esta recomendação quanto à temperatura é tão simplesmente porque se há pessoas que gostam de um vinho tinto a 16° ou a 20°, decerto ninguém gostará de o beber a 30°.

Um vinho demasiado frio não permite apreciar as suas virtudes e ao provar, essas virtudes e qualidades estão omissas. Num vinho demasiado quente o álcool sobrepõe-se e esconde os atributos e qualidade agradáveis desse vinho. Por isso é preciso servir os vinhos de acordo com as temperaturas recomendadas pelos produtores, não caia nessa de que o vinho deve servir-se à temperatura ambiente, imagine um vinho que lhe fosse servido numa zona da Sibéria à temperatura ambiente no inverno e ou, que lhe servissem o mesmo vinho à temperatura ambiente em Beja ou Évora no pino do Verão?

Anote ou memorize as temperaturas recomendadas para servir o vinho: Champanhe e Espumantes de 6 a 8° C / Generosos brancos, Porto Branco e Fino Jerez, de 8° a 10° C / Brancos semi-secos ou doces de 8 a 10° C / Brancos secos novos e frutados 10 a 12° C / Roses, Carcavelos de 10 a 12° C / Brancos secos com madeira de 12 a 14° C / Tintos jovens de 14 a 15° C / Generosos tintos de 16 a 18° C / Tintos maduros de 18 a 20° C.

Como estamos no Verão e no Algarve que é quente pode sempre recorrer ao frigorífico para arrefecer qualquer vinho antes de o servir, e neste procedimento também se inclui os vinhos tintos, só que tem é que ter cuidado para não o arrefecer em excesso. Não será preciso dizer para, durante a refeição usar um frapé/balde de água e gelo para manter frescos os vinhos brancos e espumantes. Para os vinhos tintos pode usar-se um recipiente de barro previamente arrefecido ou outra solução que mantenha o vinho entre os 12 e 18° enquanto decorre a refeição.

Estas são as dicas do Jafers para que você escolha bons vinhos, conserve e os sirva como recomendam os produtores e os profissionais da hotelaria. É claro que nas Lojas Jafers em Quarteira, Vilamoura e Quinta do Lago tem excelentes garrafeiras onde encontra muitos dos melhores vinhos de Portugal.

Estamos en el Verano y por eso hay un mayor consumo de bebidas, de preferencia siempre heladas o frescas pues con el vino debemos tener particular atención a la temperatura al que el vino debe ser servido. El rótulo de la botella tiene que tener escrito, además de otras informaciones, la temperatura recomendada para ser consumido.

Cuando ponga una botella de vino en la mesa, esa botella debe dar o no mayor distinción a su mesa, por eso es bueno que tenga alguna atención en la forma de servirlo.

Es frecuente poner el vino en la mesa o ser servido en los restaurantes a una temperatura desajustada para que ese vino sea debidamente degustado y apreciado, y esto se pasa muchas veces no solo en nuestra casa, como en la casa de los amigos y peor todavía cuando se pasa en restaurantes dirigidos por profesionales.

Lo más importante para realzar la calidad de un vino es la temperatura que es servido. Si en un restaurante una botella de vino es servido particularmente frío o, lo que es mas común, demasiado caliente pida para que la cambien por otra botella porque es una pena pagar por un producto del que no se aprovecha su potencial en calidad. Como no va a llevar un termómetro para el restaurante puede evaluar la temperatura tocando la botella con la mano. Este consejo de la temperatura es nada más porque si hay personas que les gustan un vino tinto a 16° o a 20°, ciertamente a nadie le gustará beberlo a 30°.

Un vino demasiado frío no deja apreciar sus virtudes y al probar esas virtudes y calidades están omisas. En un vino demasiado caliente el alcohol se sobrepone y esconde los atributos y calidad agradables de ese vino. Por eso es necesario servir los vinos de acuerdo con las temperaturas recomendadas por los productores, no se engañe, el vino debe servirse a la temperatura ambiente, imagine un vino que sea servido en Sibéria a la temperatura ambiente del invierno o que le sirvan el mismo vino a la temperatura ambiente en Beja o Évora en el pino del Verano?

Tome nota o memorice que las temperaturas recomendadas para servir el vino: Champagne y Espumantes de 6 a 8° C / Generosos blancos, Porto Branco y Fino Jerez, de 8° a 10° C / Blancos semi-secos o dulces de 8 a 10° C / Blancos secos nuevos y frutados 10 a 12° C / Roses, Carcavelos de 10 a 12° C / Blancos secos con madera de 12 a 14° C / Tintos jóvenes de 14 a 15° C / Generosos tintos de 16 a 18° C / Tintos maduros de 18 a 20° C.

Como estamos en el Verano y el Algarbe que es caliente puede siempre recorrer al frigorífico para enfriar cualquier vino antes de servirlo, y en este procedimiento también se incluyen los vinos tintos, solo que tiene que tener cuidado para no enfriar demasiado. No será necesario decir para, durante la comida usar un frapé/balde de agua y hielo para mantener frescos los vinos blancos y espumantes. Para los vinos tintos puede usarse un recipiente de barro previamente enfriado o otra solución que mantenga el vino entre los 12 y 18° mientras transcurre la comida.

Estos son las consejos de Jafers para que usted escoja buenos vinos, conserve y sívalos como recomiendan los productores y los profesionales de la hostelería. Claro que en las Tiendas Jafers en Quarteira, Vilamoura y Quinta do Lago tienen excelentes botellerías donde encuentra muchos de los mejores vinos de Portugal.

## *Azulejos Del Vado, Lda* **Benefícios das banheiras de hidromassagem**

Você já sabe que hidromassagem significa literalmente massagem efectuada pela água em movimento. Com as banheiras ou cabines de duche a água em movimento transporta também ar, o elemento essencial para a massagem.

As banheiras e cabines de duche da Azulejos del Vado estão equipadas com boquilhas moveis donde sai a água à pressão e que podem ser direccionadas para

pontos do corpo que sofrem maior tensão. Os benefícios mais frequentes destes banhos de hidromassagem; Estimula a microcirculação venosa, e é aconselhado para os inchaços dos membros inferiores. Melhora o fluxo sanguíneo e é terapêutico nas células afectadas por celulite. Contribui para



eliminar as toxinas do organismos e favorece o relaxamento muscular.

Estimula a circulação em geral e alivia a dor nas articulações.

Favorece a actividade motriz, a melhoria das dores musculares de tipo reumático ou derivadas de lesões traumáticas. Melhora os tecidos musculares

Em algumas versões destas banheiras e cabines de duche,



as boquilhas podem ser orientadas de determinada maneira para as costas, zona cervical, estimulando a linfodrenagem, com uma acção mais delicada se induz o relaxamento e elimina o stress.

Veja os diferentes modelos de banheiras e cabines de hidromassagem na loja da Azulejos del Vado em Faro na EN 125, Rio Seco, ou na remodelada Loja de Lagoa, também na E N 125 junto à Fatacil.

### **Eventos de Albufeira**

**Até 14** Exposição de Pintura "Corpos e Flores" de Carla Mourão Drago. Galeria de Arte Pintor Samora Barros. 17h00 às 23h00

**1** Concerto com Lionel Richie. Sheraton Pine Cliffs. 19h00

**11** Gala de Verão. Espectáculo com Lionel Richie. Jardins da unidade. Sheraton Algarve Hotel & Resort. 19h00

**5** Concerto com os Vaya Con Dios - Acoustic featuring Dani Klein. Marina de Albufeira. 22h00

**8** "Vicente Amigo". No Centro Antigo de Albufeira. 22h00

**20** Fogo de Artifício. Praia dos Pescadores. Competição Internacional. 00h00

**20** Espectáculo Grupo Folclórico Internacional Buriácia. FolkFaro. Inatel Albufeira. 22h00

**25** Circuito de Natação de Mar Algarve 2007. 6ª Prova de Mar de Albufeira, 1000m. Praia dos Pescadores. 12h00

**Feiras:**

**1ª e 3ª Terça feira:** Feira das Velharias, Albufeira

**3ª Sexta feira:** Feira, Guia

**1º Sábado:** Feira, Paderne

**3º Sábado:** Feira das Velharias, Albufeira

### **Eventos de Silves**

**Até 7 Out.** Fiesa 2007- V Festival Intern. de Esculturas da Areia. Pêra, Estrada 524

**Até 16 Set.** Exposição de Pintura "O Algarve" de George Landmann. Museu Municipal de Arqueologia de Silves. 14h00 às 20h00

**9 a 15** Feira Medieval de Silves 22h00

**11 e 12** "De Olho nas Aves" Biologia no Verão. Posto de Observação de Aves na IBA da Lagoa dos Salgados.

**Feiras**

**2ª Segunda feira:** Feira, Algoz

**3ª Segunda feira:** Feira, Silves

**4ª Segunda feira:** Feira, S. Bartolomeu de Messines

**1ª Sexta feira:** Feira, Alcantarilha

**1º Sábado:** Feira das Velharias, Algoz

**4ª Sábado:** Feira, Tunes

**Vale 10 % desconto**

*Solar das Oliveiras*

RESTAURANTE GRILL

Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159

Regional

**algarve fm**

**Rádio**

No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM

Emissão on-line [www.algarvefm.pt](http://www.algarvefm.pt)

# 7 Diferenças / 7 Diferencias



Descubra as 7 diferenças entre as duas imagens.  
Solução na próxima edição.



Descubre las 7 diferencias entre las dos imágenes.  
Solución en la próxima edición.

## Sudoku

Nível: Fácil

					5	6	8	9
8	9		7				2	
2			1	8	7			
	9		8	2				1
3	8					2		5
7			5	4			9	
		4	6	9				7
	3			8		4		2
5	2	6	7					

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición

### Curiosidades do Mundo Animal: A Foca

- A maior das focas é a foca-elefante, que mede seis metros e pesa até 3,6 toneladas!
- A foca mais feroz é a foca-leopardo, que até caça pinguins.
- Algumas espécies de foca passam a maior parte da vida em colónias nas praias, enquanto outras, vivem em mares abertos e fazem migrações longas e regulares.
- As focas são caçadas por causa de sua camada de gordura e pela sua pele.
- Algumas espécies de machos adultos podem atingir os 4 metros de comprimento, são mais compridos que um carro!
- Como mamífero, a foca respira ar como nós, embora consiga aguentar aproximadamente 30 minutos durante um mergulho em busca de alimento. - Os longos bigodes das focas servem para sentirem as coisas (são muito sensíveis a mudanças de pressão) e auxiliam os olhos durante as caçadas submarinas.
- Em Portugal existem focas nas Ilhas Desertas (um grupo de ilhas muito pequeninas no arquipélago da Madeira).
- O nome foca-monge vem da cor do pêlo, quase sempre escura e sem manchas nas costas e esbranquiçada na barriga, o que lembra vagamente a roupa de algumas ordens religiosas.
- Quando nasce, a cria da foca já tem quase um metro de comprimento!



6	8	4	9	3	2	5	1	7
7	9	5	8	1	4	3	2	6
2	3	1	6	7	5	9	4	8
3	2	9	7	4	6	8	5	1
5	7	8	3	9	1	4	6	2
1	4	6	2	5	8	7	3	9
8	6	7	4	2	3	1	9	5
4	5	2	1	8	9	6	7	3
9	1	3	5	6	7	2	8	4



Solução da edição anterior / Solución de la edición anterior:



Descubra outras belezas do Algarve...